

## Инструкция пояс-тренажер AbTronic X2

### ВНИМАНИЕ!

**Перед тем как приступить к использованию пояса AbTronic X2, внимательно прочтите инструкцию по его применению. Это позволит вам наиболее полно понять принципы его работы, и вы сможете наслаждаться достижением наивысших результатов.**

Поздравляем Вас с приобретением одного из наиболее усовершенствованного, удобного в использовании и эффективного прибора электрической стимуляции мышц на рынке. Пояс AbTronic X2 оснащен большим, легко читаемым жидкокристаллическим дисплеем, а благодаря уникальной двухканальной технологии - он становится еще более эффективным.

### Как работает пояс AbTronic X2

**AbTronic X2** - это не просто массажер. Он производит слабые электрические импульсы, которые заставляют мышцы сокращаться, а затем расслабляться. Вы будете наблюдать за работой своих мышц. Пояс-миостимулятор работает совершенно бесшумно и без вибрации.

**AbTronic X2** укрепляет мышцы брюшного пресса и мышцы спины в одно и то же время. С его помощью вы получаете максимально заметный и быстрый результат.

После того как вы выберете короткий или длинный пояс, в зависимости от ваших личных потребностей, наденьте его на ту часть тела, которую вы хотите обработать и включите прибор. При включении прибора загорится ЖК-дисплей, сигнализируя вам о начале правильной работы **AbTronic X2**.

Выберите программу и уровень интенсивности в соответствии с инструкцией.

Вы почувствуете легкое покалывание. Интенсивность электрических импульсов регулируется клавишей High/Low отдельно для каждого канала. Выбранный уровень интенсивности отражается на ЖК-дисплее.

***Совет!** Перед применением пояса, для выбора наилучшего его расположения, всегда пробуйте закрепить пояс на определенном участке тела без проводящего геля! Для правильного сокращения мышц, необходимо обильно смазывать электропроводящие подушечки пояса AbTronic X2 специальным электропроводным гелем или смазывать тело водой.*

- Запрещается перегибать подушечки
- Рекомендуется начинать упражнения с верхней части пресса, выше области пупка.

### Как добиться лучших результатов?

**AbTronic X2** будет воздействовать на те мышцы, которые прежде никогда не подвергались нагрузкам. **AbTronic X2** действительно работает и выполняет обещанное. Однако не забывайте, что залогом вашей красивой фигуры является постоянство.

Вы не можете ожидать появления рельефного пресса на следующий день после начала занятий в спортзале. Чтобы восстановить необходимый мышечный тонус с помощью **AbTronic X2** вам также понадобится некоторое время. Большинство из вас заметят результат уже через 4 недели. Поэтому - не сдавайтесь! Присядьте, расслабьтесь, и позвольте **AbTronic X2** сделать всю работу за вас. Использование **AbTronic X2** полезно, просто, приятно и очень эффективно.

## **Инструкция по применению пояса AbTronic X2**

Поздравляем! Вы приобрели единственный в своем роде пояс **AbTronic X2** - умную электронную систему, специально разработанную для поддержания тонуса мышц тела, их наращивания и сохранения спортивной формы.

Вы выбрали самое современное и высококачественное приспособление, которое есть на рынке сегодня. Оно прослужит вам многие годы. В отличие от других, предлагаемых сегодня приборов, только пояс **AbTronic X2** снабжен уникальными неопреновыми электропроводящими подушечками, которые не расслаиваются, не трескаются и не изнашиваются, как например гелиевые подушечки.

Благодаря материалу, из которого сделаны электропроводящие подушечки пояса, пояс **AbTronic X2** является очень удобным в использовании. Вы сэкономите свои деньги и избавитесь от неприятной необходимости снова и снова приобретать новые пояса.

Приобретя свой новый пояс **AbTronic X2**, вы можете расслабиться и быть спокойным - теперь у вас есть самая лучшая и безопасная система для поддержания здоровья и красоты тела. Благодаря заложенным функциям вы сможете использовать многие возможности пояса **AbTronic X2**, которые удовлетворят ваши требования. У вас не будет необходимости покупать новое электронное приспособление - пояс **AbTronic X2** легко трансформируется в беспроводный массажер, совершенную систему для борьбы с целлюлитом.

Мышцы живота относятся к той группе, которую наиболее сложно поддерживать в нужной форме. Новый улучшенный двухканальный миостимулятор **AbTronic X2** идеально подходит для облегчения этой трудной задачи. В течение 10 минут вы сможете тренировать свой пресс и одновременно боковые мышцы (уменьшая тем самым объемы талии) или мышцы спины, заставляя их сокращаться до 3000 раз, просто выбрав программу № 1. Представьте себе, сколько упражнений по подъему верхней части тела из положения «лежа» вам пришлось бы сделать, чтобы добиться такого же результата?

30 минут рекомендуемых ежедневных упражнений, построенных в зависимости от выбранной программы и уровня интенсивности - и уже через 3-4 недели регулярных занятий **AbTronic X2** вы увидите желаемые улучшения. Регулярные физические упражнения, а также здоровое питание, в комплексе с использованием современной технологии **AbTronic X2** - это наилучший способ стать абсолютно здоровым.

## 1. Как работает двухканальный пояс-миостимулятор AbTronic X2?

**AbTronic X2** производит слабые электрические импульсы, которые проходят через пояс, закрепленный на проблемной области вашего тела. Эти импульсы активизируют нервные центры, расположенные под кожей, в результате чего мышцы сокращаются. Таким образом, система посылает сигналы Вашим мышцам, которые сокращаются, а потом расслабляются. Образование этих импульсов происходит так, что они воспроизводят естественные нервные сигналы, в результате которых происходят эффективные и приятные мышечные сокращения, которые повторяются вновь и вновь, как при обычных физических упражнениях. Этой системой пользуются многие профессиональные спортсмены и олимпийские чемпионы, а теперь и вы можете наслаждаться преимуществами этих пассивных упражнений в уютной обстановке у себя дома. И что самое главное - прибор очень прост в использовании!

Для работы пояса **AbTronic X2** требуются две батарейки ААА (входят в комплект поставки). При их установке следует соблюдать правильную полярность, которая указана в аккумуляторном отделении.

### Важные рекомендации

**AbTronic X2** чрезвычайно безопасен и прост в использовании. Тем не менее, производитель **AbTronic X2** не принимает на себя никакой ответственности за вред, причиненный в результате неправильного применения прибора. Для полной уверенности мы рекомендуем ознакомиться с настоящим руководством и обратиться за консультацией к профессиональным медикам, если:

- Вы недавно родили ребенка
- Вы пользуетесь кардиостимулятором или у вас больное сердце
- Вы страдаете приступами эпилепсии
- У вас рассеянный склероз
- У вас активная фаза флебита (воспаления вен)
- Есть раздражение тканей вследствие какого-либо заболевания или травмы
- Есть незажившие рубцы или шрамы от операций
- Вы страдаете варикозным расширением вен в поздней стадии заболевания
- У вас наиболее интенсивные дни менструального периода.

Если у вас возникают сомнения, проконсультируйтесь с физиотерапевтом, врачом-osteопатом или просто с лечащим врачом.

**Не позволяйте детям без присмотра взрослых пользоваться поясом-миостимулятором!**

**Совет!** Блок микропроцессора **AbTronic X2** пристегивается на двухканальный пояс **AbTronic X2** или любое иное двухканальное приспособление **AbTronic X2**, имеющее специальные крепежи.

Если вы хотите почистить ремень, отсоедините блок от ремня. После чистки прикрепите блок обратно. При использовании на области талии дисплей для удобства можно перевернуть вверх тормашками простым нажатием кнопки.

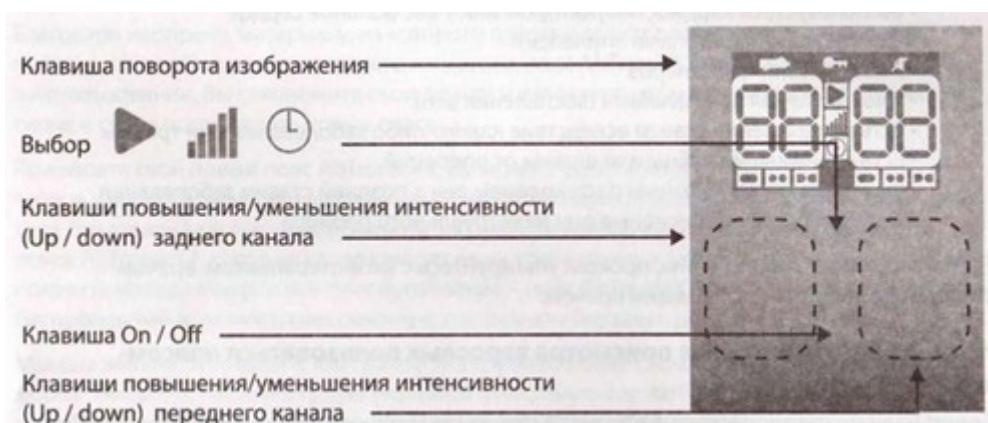
## ЖК-дисплей

### Индикаторы:



### Клавиши управления:

Для работы пояса **AbTronic X2** требуются две батарейки ААА

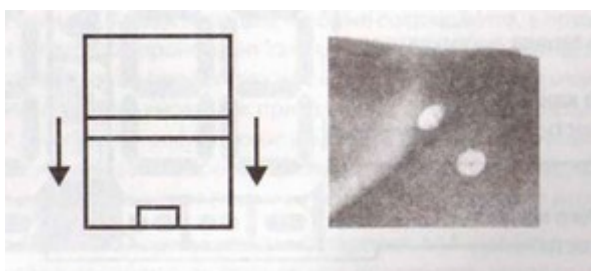


**AbTronic X2** очень прост в использовании. Каждое действие выводится на дисплей, а программы работают в автоматическом режиме. Чтобы легче считывать информацию во время использования пояса, дисплей можно пристегивать в любом положении. Кроме того, прибор снабжен функцией автоматического выключения.

### **Работа:**

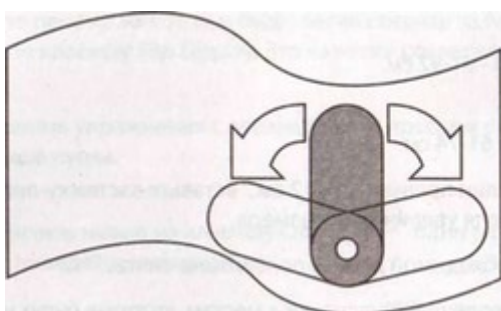
1. Откройте отделение для аккумулятора, сдвинув крышку (см. рис)
2. Вставьте две батарейки AAA, соблюдая указанную полярность
3. Пристегните блок управления к поясу
4. Подсоедините к поясу электропроводящие подушечки (см. рис)

Вы можете выбрать и отрегулировать любое положение спинных подушечек AbTronic X2.



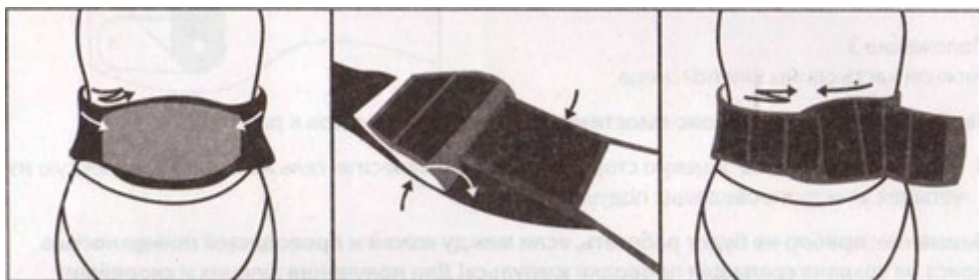
Пользоваться застежками-липучками очень просто.

### **Крепление пояса AbTronic X2**



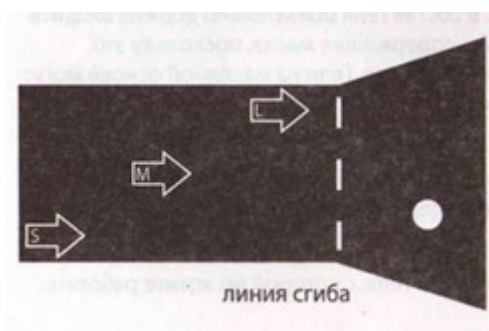
- а. Пояс AbTronic X2 имеет предварительные регулировки на обхват талии 89-97 см. Блок управления пристегивается к поясу.
- б. Разберитесь с регулировкой пояса при помощи задних липучек, обратите внимание на способ крепления блока управления.
- в. Отсоедините блок управления и вставьте батарейки.

г. НЕ НАНОСЯ ГЕЛЬ: отрегулируйте пояс так, чтобы он плотно, но достаточно комфортно облегал ваш живот. Передняя и задняя части пояса должны располагаться по центру живота или спины.





Отрегулируйте длину пояса, равномерно вставив его между половинками задней застежки-липучки.


Регулировка размеров пояса: малый размер (S)/средний размер (M)/большой размер (L)



Размер пояса может регулироваться в диапазоне S/M/L. Согласно указаниям на линии сгиба вы можете вставить конец пояса между половинками задней застежки-липучки, выбрав нужный вам размер: S/M/L.

 большой размер- 99-112 см.

 средний размер -81-92 см.

 малый размер - 61 -74 см.

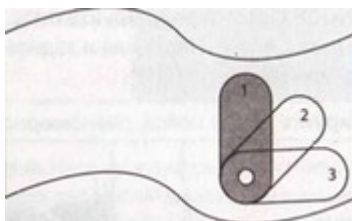
д. Если обхват вашей талии превышает 112 см., вставьте застежку-липучку пояса между его открытыми концами для увеличения размера.

е. После получения необходимой длины, пояс можно снять.

ж. Подсоедините 4 проводящие подушечки к местам, которые будут воздействовать на выбранные части тела.

## Расположение подушечек заднего канала:

В зависимости от размера вашей талии следует расположить подушечки заднего канала для воздействия на следующие рекомендуемые зоны. Отрегулируйте длину пояса так, чтобы он сидел плотно. Отрегулируйте положение пояса так, чтобы подушечки воздействовали на выбранные зоны:



Положение 1

Верхняя часть спины или бока

Положение 2

Средняя или нижняя часть спины или поясница

Положение 3

Нижняя часть спины или поясница

**Теперь двухканальный пояс-миостимулятор AbTronic X2 готов к работе!**

5. Переверните пояс на лицевую сторону и обильно нанесите гель на каждую из четырех электропроводящих подушечек.

**Внимание: прибор не будет работать, если между кожей и проводящей поверхностью пояса не создана среда для проводки импульса! Разрешается использовать любые смягчающие гели из аптеки или парфюмерного магазина, если они на ВОДЯНОЙ основе. Можно использовать гель для УЗИ.**

**Совет!** Внимательно ознакомьтесь с составом используемого смягчающего средства. В состав геля обязательно должна входить вода. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** использовать гели или кремы, содержащие масла, поскольку это опасно. Гель **ОБЯЗАТЕЛЬНО** должен быть на водяной основе. Гели на масляной основе могут содержать ингредиенты, которые вступают в нежелательную реакцию с проводящими подушечками пояса и существенно снижают его срок службы и эффективность.

Если Вы по каким то причинам не можете приобрести гель, то можно использовать прибор и без него. Просто смочите кожу обычной водой.

6. Убедитесь в том, что блок управления выключен, то есть ЖК-дисплей не горит. Если вы случайно включили блок управления, нажмите и удерживайте клавишу ON/OFF в течение 3 секунд, чтобы выключить.





7. Наденьте пояс **AbTronic X2** на живот или другую часть тела, с которой вы хотите работать.

Отрегулируйте комфортное, но достаточно плотное прилегания пояса защелками-липучками (пояс не должен сидеть слишком туго).


**Совет!** Если вы надеваете пояс на живот, вам будет легче следить за показаниями ЖК-дисплея, если вы нажмете клавишу Flip Display. Это нажатие развернет дисплей на 180 градусов.

8. Мы рекомендуем начинать упражнения с верхней части пресса и спины, для этого пояс должен быть надет выше пупка.









9. Включите блок управления, нажав на клавишу **On/off**  один раз. ЖК-дисплей должен включиться и на него выведется информация

10. Для просмотра меню используйте клавишу **PROGRAM** 

 Режим →  Интенсивность →  Таймер → Повтор

 **Режим (8 программ)**

**Для выбора нужной программы нажмите клавишу up/down**

Программа	Наименование	Фигура на дисплее	Описание
1	разминка	1 	Длительные сокращения
2	точечный массаж	2 	Очень частые импульсы
3	удар карате	3 	Шлепки и удары через промежутки
4	общее упражнение	4+ 	Комбинированное упражнение через интервалы времени
5	снижение веса	5+ 	Обычное упражнение с возрастающей интенсивностью
6	сжигатель жира	6+ 	Интенсивное комбинированное упражнение
7	«скручивания»	7+ 	Обычные удары по животу и спине
8	железный человек	8+ 	Профессиональное упражнение комбинированного типа с воздействием через задний и передний каналы, а также с чередованием быстрых и медленных элементов



## Внимание:

После выбора программы (Режим), интенсивность по умолчанию устанавливается на '0'.

Для увеличения интенсивности нажмите клавишу 

## Внимание:

Программы 1,2, 3 и 4 заключаются в повторении одних и тех же упражнений. Программы 5,6,7 и 8 включают широкий диапазон различных элементов упражнений. При работе различных программ длительность и характер импульса существенно меняются. Вы можете добиться наибольшего результата, работая с разными группами мышц. Короткие импульсы используются для рефлекторных сокращений, а длительные импульсы - для поднятия тонуса мышц и массажа. Однако, мы рекомендуем применять другие программы после занятий по программе №4 по меньшей мере в течение недели. На начальном этапе всегда следует использовать программу и интенсивность нагрузки, которые не причиняют вам дискомфорта.

## 10 уровней интенсивности

## Внимание:

Максимальная разница для заднего и переднего канала составляет пять уровней интенсивности. Устройство автоматически отрегулирует интенсивность второго канала, если эта разница будет больше.

Нажмите клавишу **UP/DOWN** для регулировки интенсивности на каждом канале. Уровень 1 - это первый уровень интенсивности, которую вы сможете ощутить. После выбора программы интенсивность устанавливается на нулевом уровне. Перед мышечным сокращением вы ощутите покалывание. После сокращения мышцы приятно расслабятся. Отрегулируйте интенсивность импульсов на комфортном для вас уровне. Сокращения мышц должны быть сильными, но комфортными.



Интенсивность импульсов имеет 10 уровней на канал. Очередное нажатие на клавишу UP/DOWN повышает или понижает уровень интенсивности на одну ступеньку.

Интенсивность упражнений для переднего и заднего канала может подбираться индивидуально в зависимости от ваших предпочтений.

### **Внимание:**

**AbTronic X2 имеет несколько функций обеспечения безопасности:**

**А) Автоматическое выключение:** через 10 минут работы пояса, функция автоматического выключения отключит прибор, в том случае если он не используется.

**Б) Отказоустойчивость:** прибор не будет работать, если он не надет, если вы не нанесли на подушечки достаточное количество геля или при отсутствии подключенной нагрузки.

**В) Предупредительный сигнал:** при наличии условия (Б) блок управления подаст предупредительный сигнал.

**Г) Блокировка клавиши ON/OFF:** Нажмите и удерживайте клавишу функций в течение 3 секунд.



### **Таймер**

По умолчанию таймер выставляется на 10 минут. Для увеличения или сокращения времени упражнения нажмите на клавишу **UP/DOWN**. Максимальный период - 45 минут.

11. Для выключения прибора нажмите и удерживайте клавишу **ON/OFF** в течение трех секунд.

12. Для включения или выключения функции «звук» нажмите и удерживайте клавиши **FUNCTION** и **ON/OFF** в течение двух секунд. На дисплее отобразится символ 'sound off' (звук выключен).

### **Автоматические функции**

Если электропроводящая зона пояса (серая с обратной стороны пояса) не касается кожи, интенсивность можно установить только на уровень "1". Через 2 секунды прозвучит предупредительный сигнал, и прибор автоматически отключится. Если снять пояс во время работы, интенсивность автоматически переключится на уровень "1". Если немедленно не восстановить контакт пояса с кожей, прибор автоматически отключится через 20 секунд. Пояс **AbTronic X2** оборудован автотаймером. Он автоматически отключит пояс через 10 минут

выполнения упражнения. Если вы меняете программу в течение этих 10 минут, таймер начнет отсчет с установленного вами времени.

### **Вы не ощущаете мышечные сокращения. Что делать?**

Если вы не ощущаете мышечные сокращения, медленно переместите пояс по зоне, с которой вы предполагаете работать. Убедитесь в том, что вы нанесли достаточное количество геля на внутреннюю поверхность неопренового покрытия. Постепенно увеличивайте интенсивность импульсов на каждом канале, нажав клавишу **UP**, до тех пор пока не почувствуете, что мышцы сокращаются.

**AbTronic X2** предоставляет удивительную возможность укрепить ваши мышцы. Научиться правильно надевать пояс и выбрать необходимую вам нагрузку, которая поможет достичь вам наилучших результатов, можно всего за несколько минут.

***Совет!** Если на пояс нанесено недостаточное количество геля или пояс недостаточно плотно прилегает к коже, воздействие импульсов (покалывание) может быть неприятным. То же ощущение возникает при износе подушечек и потере вследствие этого электропроводимости.*

### **Рекомендация к упражнениям**

В течение первой недели упражнений ваши мышцы должны привыкнуть к новым нагрузкам.

С каждой группой мышц необходимо работать один-два раза в день не более 10 минут, интервал между занятиями должен быть не менее 4 часов. Для первой недели занятий мы рекомендуем использовать режим №4.

Через одну неделю вы можете использовать пояс **AbTronic X2** уже максимум 30 минут для одной группы мышц 3 три раза в день. При этом интервал между занятиями также должен быть не менее 4 часов.

График упражнений должен быть подстроен под уровень вашей подготовки, и вы всегда должны чувствовать себя комфортно.

### **ЭТО ВАЖНО - ПРОЧТИТЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

Если на пояс нанесено недостаточное количество геля или пояс недостаточно плотно прилегает к коже, воздействие импульсов (покалывание) может быть неприятным. То же самое может происходить, если имеет место чрезмерная секреция кожного жира. Перед началом занятий убедитесь в том, что на подушечки нанесено достаточное количество геля. Чтобы избежать скапливания кожных выделений, регулярно протирайте неопреновый пояс и подушечки влажной тканью или тканью, смоченной мыльным раствором. Выцветание импульснопроводящей зоны пояса и ее «неновый вид» является нормальным

явлением. Пояс остается в рабочем состоянии даже после интенсивного использования, когда на подушечках появляются трещинки, но только при условии обильного нанесения электропроводного геля.

**Не рекомендуется стирать пояс в стиральной машине или использовать смягчители тканей, поскольку это может испортить пояс.**

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ перегибать проводящие подушечки.** Признаки покраснения и раздражения на коже после снятия пояса, могут быть вызваны высыханием подушечек во время упражнения. Подушечки не должны быть сухими, они всегда должны быть покрыты обильным слоем геля.

Износ проводящих подушечек может являться причиной недостаточно эффективной работы пояса, и вы можете решить, что он неисправен. **Проводящие подушечки являются расходным материалом и изнашиваются.** Гарантия не распространяется на износ. Тем не менее, следует отметить, что настоящая конструкция пояса работает гораздо дольше, чем обычные пояса.

***Совет!** Это очень важно. Обязательно создавайте проводящую среду, такую как гель для похудения **AbTronic X2**, который необходимо нанести на подушечки на внутренней стороне пояса. Подушечки должны обеспечивать контакт с кожей. Пояс **AbTronic X2 НЕ МОЖЕТ** работать через одежду.*

### **Упражнения для женщин**

**М. Шея/плечи:** Успокаивающий и расслабляющий массаж задней части шеи и плеч.

**Е. Грудь/спина:** Подчеркивает форму груди, упражнение для средней части спины, а также мышц живота.

**А. Диафрагма/спина:** Верхняя часть брюшного пресса, подтягивает кожу живота. Похоже на упражнение для подтягивания диафрагмы к грудной клетке.

**В. Мышца брюшного пресса/верхняя и средняя часть спины:** Упражнение для мышц брюшного пресса, аналогично подъемам верхней части туловища их положения «лежа»; в течение 10 минут в режиме №2 мышцы сокращаются 600 раз. Коррекция осанки за счет укрепления мышц спины.

**С. Нижняя часть пресса/нижняя часть спины:** Аналогично подъему ног из положения «лежа» и медленному их опусканию. Упражнение для нижней части пресса и спины.

**Д. Поясница/спина:** Аналогично наклонам в бок, помогает развитию поясничных мышц.

**К. Руки:** Укрепляет мышцы предплечий.

**Ф. Ягодицы:** Если не тренировать мышцы ягодиц, возможно увеличение их объемов и объемов бедер. Укрепляйте и тренируйте эту группу мышц.

**Ж. Верхняя часть бедер/бока:** Для тренировки передних мышц внешних поверхностей.

**И. Верхняя часть /внешние задние мышцы бедра:** Тренировка, направленная на борьбу с целлюлитом.

**Н. Верхние передние мышцы бедер:** Тренировка передних мышц верхней поверхности бедер.

**Г. Бедра/ колени:** Упражнение для мышц бедер и колена. Уменьшает жиросложения над коленом. Точка воздействия за коленом располагается на 4 см выше сустава.

**О. Внутренняя поверхность бедер:** Для недостаточно развитых мышц внутренней поверхности бедер, укрепляет внутреннюю поверхность бедер.

**Н. Задняя часть голени:** Упражнение для развития и подчеркивания мышц голени. Воздействуя на переднюю точку, происходит укрепление мышц свода стопы и внешней части голени.

### **Упражнения для мужчин**

**М. Шея/плечи:** Успокаивающий и расслабляющий массаж задней части шеи и плеч.

**Е. Грудная клетка/спина:** Упражнение аналогично поочередному отталкиванию вытянутых рук партнера, развивает мышцы груди и спины.

**А. Диафрагма/спина:** Аналогично втягиванию живота. Также помогает при ожирении.

**В. Пресс/верхняя и средняя часть спины:** Упражнение для пресса, аналогично подъемам верхней части туловища их положения «лежа»; в течение 10 минут в режиме 2 мышцы сокращаются 600 раз. Коррекция осанки за счет упражнения мышц спины.

**С. Нижняя часть пресса/ спина:** Аналогично подъему ног из положения «лежа» и медленному их опусканию. Упражнение для нижней части пресса и спины.

**Д. Поясница/спина:** Аналогично наклонам в бок, помогает от складок на боках и пояснице.

**Н. Широчайшие мышцы спины:** Аналогично горизонтальным поднятиям; коррекция осанки.

**К. Бицепсы и трицепсы:** Упражнение для развития и укрепления этих важных мышц.

**Л. Предплечья:** Укрепляет предплечные мышцы.

**Ф. Ягодицы:** Упражнение для самых важных мышц осанки.

**Ж. Верхняя часть бедер:** Эффект схож с повторяющимися упражнениями для верхних и внешних мышц бедер.

**Н. Верхние передние мышцы бедер:** Тренировка передних мышц верхней части бедер.

**Г. Колени/ верхняя часть бедер:** Упражнение для мышц бедер и колена. Уменьшает жиросложения над коленом. Точка воздействия за коленом располагается на 4 см выше сустава.

**О. Внутренняя поверхность бедер:** Для недостаточно развитых мышц внутренней поверхности бедер, укрепляет внутреннюю поверхность бедер.

**Н. Задняя часть голени:** Упражнение для развития и подчеркивания мышц голени. Воздействуя на переднюю точку, происходит укрепление мышц свода стопы и внешней части голени.

### **Правильное положение пояса**

Поскольку все мы имеем разные фигуры, правильное положение пояса **AbTronic X2** будет для каждого человека разным. В идеале пояс должен быть расположен рядом с двигательным нервом. При работе пояса вы сами сможете выбрать для прибора **AbTronic X2** наиболее эффективное положение на мышцах. Перемещая пояс, вы почувствуете, что сокращения мышц будут или увеличиваться, или уменьшаться. Оставьте пояс в том положении, при котором сокращения мышц наиболее сильные.

Диапазон размеров пояса:

Минимальный размер: около 61 см

Максимальный размер: 117-119 см

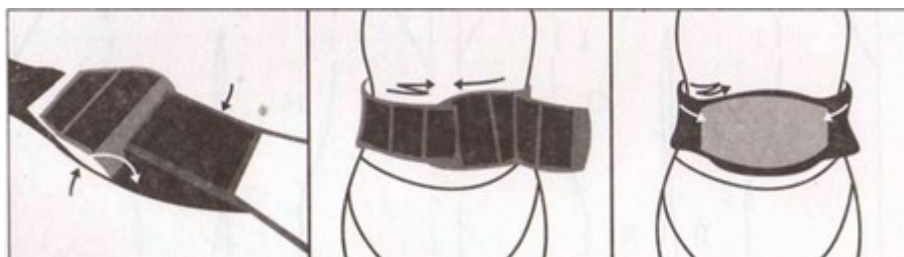
### **Как изменить размер пояса**

Чтобы пояс сидел наилучшим образом, предлагается специальное решение для уменьшения его размера. При этом задний канал остается по центру и обеспечивает дополнительное давление на проводящие подушечки.

Таким образом, вам гарантируется максимальный комфорт и простота использования. Уменьшение размера осуществляется следующим образом:

Чтобы подушечки заднего канала располагались по центру спины, мы рекомендуем уменьшить размер пояса одинаково и спереди, и сзади.


- 1) Открыть заднюю часть пояса и вставить пояс (вставить и накрыть)
- 2) Вид сзади: пояс надет (вставить и накрыть)
- 3) Пояс закрыт и застегнут).




Регулировка размеров пояса: малый размер (S)/средний размер (M)/большой размер (L)



Размер пояса может регулироваться в диапазоне S/M/L. Согласно указаниям на линии сгиба вы можете вставить конец пояса половинками задней застежки-липучки, выбрав нужный вам размер: S/M/L.

 большой размер-99-112 см.

 средний размер - 81 -92 см.

 малый размер - 61-74 см.

Для размера «очень большой» (XL) используйте застежку-липучку пояса.

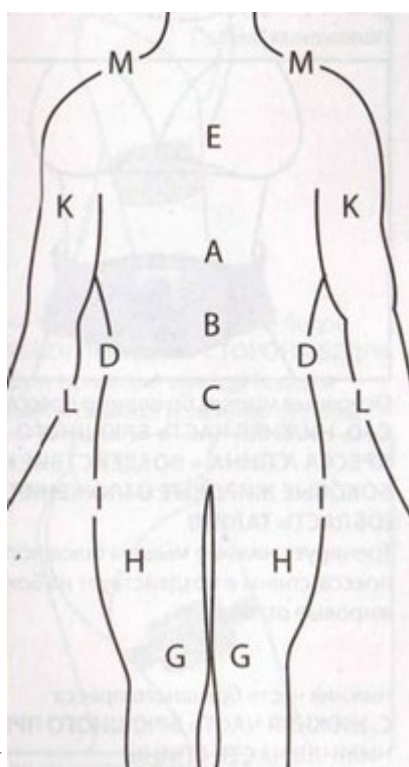
### **Правильное положение пояса - Продолжение**

Проводящие подушечки можно располагать по-разному, направляя импульсы на работу с конкретными группами мышц.

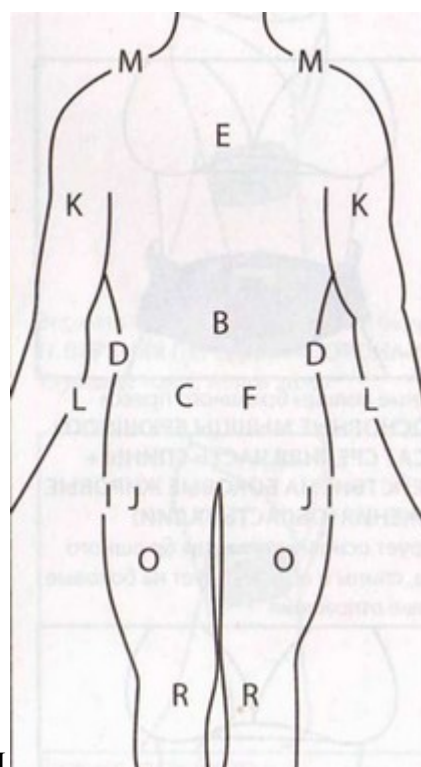


Справляться с этим эффективно помогает использование застёжки-липучки. Ключом к наилучшим результатам является правильная регулировка размера пояса.

Рисунки в настоящей брошюре являются лишь рекомендациями. AbTronic X2 - это индивидуальный тренажер, он может быть адаптирован под любого человека. Прежде всего, он предназначен для поднятия общего физического тонуса. Буквы на рисунках приблизительно указывают на расположение пояса для упражнений. Если сокращения мышц не достаточно эффективные, слегка переместите пояс. Мы не рекомендуем накрывать поясом зону сердца. И, поскольку в этой зоне нет нужной нам группы мышц, в этом нет необходимости.

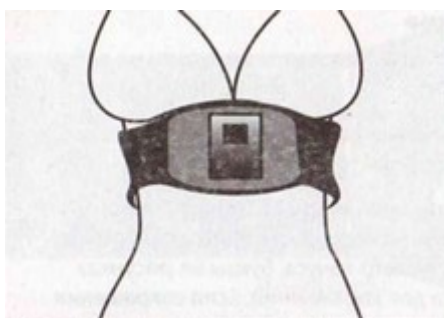


Вид спереди



Вид сзади

**Двухканальный пояс AbTronic X2 - Упражнения с поясом большого размера:**

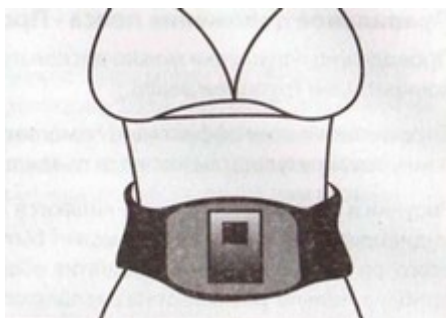


Верхняя часть брюшного пресса

**А. ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА / ВЕРХНЯЯ И СРЕДНЯЯ**

## **ЧАСТЬ СПИНЫ**

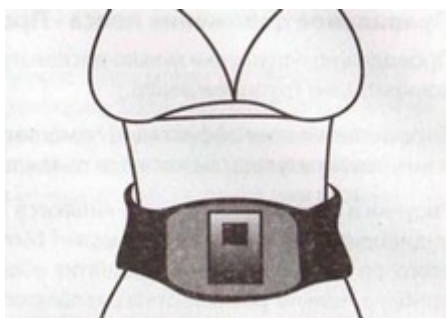
Укрепляет и тренирует мышцы брюшного пресса, как при «скручивании»



Основные мышцы брюшного пресса

### **В. ОСНОВНЫЕ МЫШЦЫ БРЮШНОГО ПРЕССА /СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ**

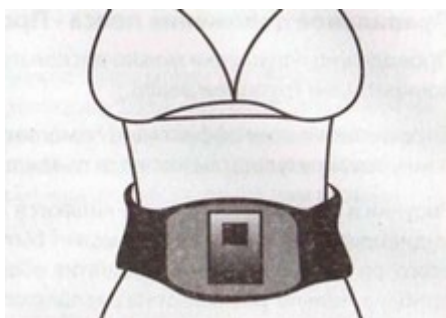
Укрепляет мышцы брюшного пресса (схоже с подъёмом верхней части тела из положения "лёжа")



Основные мышцы брюшного пресса

### **В+D. ОСНОВНЫЕ МЫШЦЫ БРЮШНОГО ПРЕССА / СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ + ВОЗДЕЙСТВИЕ НА БОКОВЫЕ ЖИРОВЫЕ ОТЛОЖЕНИЯ (ОБЛАСТЬ ТАЛИИ)**

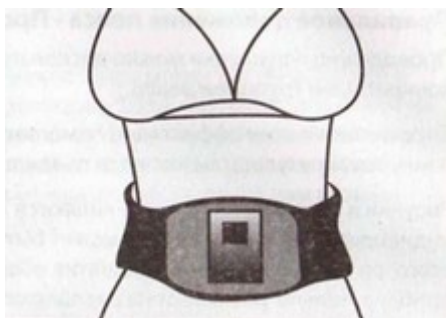
Тренирует основные мышцы брюшного пресса, спины и воздействует на боковые жировые отложения



Основные мышцы брюшного пресса

### **С+D. НИЖНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА /СПИНА + ВОЗДЕЙСТВИЕ НА БОКОВЫЕ ЖИРОВЫЕ ОТЛОЖЕНИЯ (ОБЛАСТЬ ТАЛИИ)**

Тренирует нижние мышцы брюшного пресса, спины и воздействует на боковые жировые отложения



Нижняя часть брюшного пресса

### **С. НИЖНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА/ НИЖНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ**

Аналогично подъему ног из положения лежа и медленному их опусканию.

Развивает нижнюю часть брюшного пресса/нижнюю часть спины.



Грудь

### **Е. ГРУДЬ**

Улучшает форму груди у женщин, развивает мускулатуру груди у мужчин.



Ягодицы

### **Ф. ЯГОДИЦЫ**

Помогает формировать эти важные для осанки мышцы

## Двухканальный пояс AbTronic X2 - Упражнения с поясом маленького размера



Верхняя передняя поверхность бедра

### **G. КОЛЕНО/ ПЕРЕДНЯЯ СТОРОНА БЕДРА**

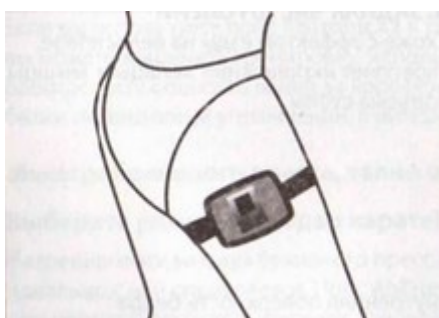
Тренирует основные мышцы бедер и укрепляет уязвимые коленные суставы



Верхняя передняя поверхность бедра

### **H. ВЕРХНЯЯ ПЕРЕДНЯЯ СТОРОНА БЕДРА**

Улучшает тонус тела и кожи



Верхняя внешняя сторона бедра

### **I. ВЕРХНЯЯ ВНЕШНЯЯ СТОРОНА БЕДРА**

Способствует борьбе с целлюлитом



Верхняя часть бедра

### **Ж. ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ БЕДРА**

Тренирует мышцы верхней/внешней поверхности бедра. Схоже с эффектом, получаемом от езды на велосипеде



Мышцы рук

### **К. МЫШЦЫ РУК**

Делает кожу более упругой. Тренирует и формирует бицепсы и трицепсы предплечья.



Предплечье

### **Л. ПРЕДПЛЕЧЬЕ**

Укрепляет мышцы предплечья и развивает силу запястья.



Шея/плечи

### **М. ШЕЯ/ ПЛЕЧИ**

Расслабляет и нежно массирует



задняя часть голени

### **Н. ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ГОЛЕНИ**

Схоже с эффектом езды на велосипеде. Укрепляет икроножные мышцы и мышцы подъема стопы



Внутренняя поверхность бедра

### **О: ВНУТРЕННЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА**

Снижает выраженность целлюлита, тонизирует и укрепляет бедра

### **Различные режимы и автоматические программы**

Одним из самых значительных преимуществ пояса **AbTronic X2** является наличие уже запрограммированных режимов работы с различной степенью нагрузки. Они специально направлены на работу с быстро сокращающимися мышечными волокнами и большими «ленивыми» силовыми мышцами. Эффект достигается за счет воздействия на мышечные волокна импульсов различной частоты и интенсивности, а также за счет комбинированного комплекса упражнений. Использование автоматических программ более удобно, поскольку нет необходимости регулировать частоты, как в других тренажерах, а также это создает наилучшие условия для занятий и позволяет получать высокие результаты за очень короткое время.

Поэтому присядьте, расслабьтесь и наслаждайтесь работой пояса **AbTronic X2**- будь то укрепление брюшного пресса, воздействие на проблемные зоны - такие как целлюлит или проблемные участки талии, или просто глубокий успокаивающий и расслабляющий массаж.

## Разминка

### Выберите режим №1 (Deep Knead)

При занятиях любым видом спорта ваши достижения и уровень безопасности возрастают за счет использования правильной методики разминки. Правильная разминка повышает эластичность мышц, жил и связок, снижает риск травм. Ваш пояс **AbTronic X2** может использоваться для проведения разминки. Просто оденьте его на ту группу мышц, с которой вы собираетесь работать, и выберите низкий уровень интенсивности импульсов. Каждые 2 минут слегка увеличивайте интенсивность. Продолжайте разминку в течение 10 минут, пока не достигните максимально комфортного уровня. Разминка повышает гибкость мышц и увеличивает эффективность тренировки в целом.

### Заключительная часть тренировки

#### Выберите режим №1 (Deep Knead)

После основных упражнений мышцы тела выделяют продукты выделения, которые мешают получению хорошего результата и сокращают интервалы между упражнениями.

Если вы используете пояс **AbTronic X2** в режиме №3 в течение приблизительно 5 минут, вы можете закончить тренировку, используя режим №1, что поможет восстановить работоспособность мышц за короткое время. Таким образом, вы сможете выполнять более интенсивные упражнения, а интервал времени между тренировками станет короче.

### Мышцы брюшного пресса, талии и спины

#### Выберите режим №3 (Удар карате) и режим №7 («Скручивание»)

Натренировать мышцы брюшного пресса - наисложнейшая задача, и пояс **AbTronic X2** идеально с ней справляется. Пояс **AbTronic X2** подходит для укрепления брюшной стенки при регулярном использовании. Каждый день, используя пояс **AbTronic X2**, вы будете добиваться новых результатов, тренируя мышцы брюшного пресса, спины и боков. В течение первой недели используйте пояс **AbTronic X2** в режиме №3. После того как вы освоите тренажер, и мышцы брюшного пресса и спины привыкнут к его работе, можно переходить к режиму №7 (Crunch Craze), который идеально подходит для поддержания тонуса верхней части брюшного пресса, спины, нижней части брюшного пресса и боков. Меняйте положение пояса, пока не найдете положение, при котором вы ощущаете максимум мышечных сокращений. По мере увеличения мышечной силы, постепенно увеличивайте интенсивность импульсов до максимально комфортного уровня. Пояс **AbTronic X2** оборудован автоматическим таймером, выключающим его через 10 минут занятий, что очень удобно для отслеживания времени выполнения упражнений.



**Максимальное время работы с поясом AbTronic X2 составляет 30 минут для каждой группы мышц.**

**Совет:** несмотря на то, что пояс **AbTronic X2** позволяет с легкостью сокращать мышцы, будьте осторожны - не переусердствуйте! Руководствуйтесь здравым смыслом.

После достижения желаемого результата - нет необходимости пользоваться поясом **AbTronic X2** ежедневно, для поддержания формы достаточно 2 тренировки в неделю, дважды в день. Для этого используйте режим №3 (Удар карате), №7 («Скручивание») или №2(Точечный массаж).

### **Поддержание тонуса тела**

**Выберите режим №3 (Удар карате) и режим №7 («Скручивание»)**

С помощью пояса **AbTronic X2** эффективно поддерживается тонус каждой группы мышц. Упражнения поддерживают форму вашего тела, формируют и укрепляют мускулатуру. С помощью пояса **AbTronic X2** вы можете проработать любую группу мышц. Мышцы брюшного пресса, трицепсы, бицепсы, квадрицепсы, широчайшие мышцы спины, дельтовидные и икроножные мышцы являются основными мышцами вашего тела. Найдите на рисунке их расположение, и работайте над любой проблемной зоной, которую вы хотели бы исправить. Расслабьтесь и позвольте **AbTronic X2** делать за вас упражнения. Всего 30 минут в день и вы действительно почувствуете разницу. Во время работы пояса ваши мышцы станут тверже, это придаст четкость контурам вашего тела и улучшит его форму. Работа над такими проблемными зонами, как живот и складки на нем легче и безопаснее, когда у вас есть **AbTronic X2**. Уникальные частоты **AbTronic X2** вызывают глубокие сокращения, которые позволяют проработать все мышечные волокна. По мере того, как мышца развивается, каждое волокно становится крепче и толще.

AbTronic X2 - это идеальный способ повысить мышечный тонус вашего тела и сделать его более подтянутым. Мы не утверждаем, что AbTronic X2 поможет сбросить ваш вес. Но во время мышечных сокращений калории будут сгорать, что определенно придаст вашему телу тонус, а мышцам форму, а также улучшит состояние кожи. AbTronic X2 вместе с низкокалорийной диетой поможет уменьшить жировые отложения. Вы почувствуете себя отдохнувшим и уверенным, ваше самочувствие станет лучше, а внешность более привлекательной.

### **Бодибилдинг и сила**

**Выберите режим №3 (Удар карате) и режим №7 («Скручивание»)**

Рост мышц - эта реакция на постепенное увеличение нагрузки. Например, во время тренировки вследствие постепенного увеличения поднимаемого веса,

возникает нагрузка на мышцы. В то время когда вы спите, передатчики нервных импульсов (аминокислоты) посылают сигнал гормонам регенерации и роста, вызывая рост мышц и увеличение их объема. Вы можете создать те же условия с помощью вашего **AbTronic X2**, установленного в режим «Тренировки на сопротивление», то есть, если вы будете использовать **AbTronic X2** для бицепсов и трицепсов, то у ваших рук появится сгибательный рефлекс. Просто сопротивляйтесь этому движению. Увеличив мощность **AbTronic X2**, конечность будет сгибаться сильнее. В том случае если вы сопротивляетесь этому и распрямляете руку, то вы будете сопротивляться сокращению бицепса. Таким образом, вы можете воссоздать условия, необходимые для тренировки с поднятием штанги, но с системой **AbTronic X2** вы можете сделать это, не выходя из дома, без штанги и полностью укомплектованного спортзала.

**AbTronic X2** предлагает иную в своей основе форму упражнений, включающую в себя динамическое напряжение или изометрическое упражнение, и каким образом они будут включены в комплекс упражнений, зависит от вашего желания. Они могут быть использованы до разминки, чтобы предварительно разогреть мышцы, или после, чтобы облегчить восстановительный период. Вы можете использовать **AbTronic X2** во время тренировки для увеличения нагрузки.

**AbTronic X2** не заменяет упражнений со свободными отягощениями. Однако, **AbTronic X2** это самое полезное и высокотехнологичное тренировочное средство, рекомендованное людям, тренирующимся с целью увеличить объем, силу и контуры мышц.

В течении 2-3 часов после тренировки в спортзале, мы рекомендуем использовать **AbTronic X2** на той группе мышц, над которой вы работали во время основной тренировки. В течение 20 минут использования **AbTronic X2** постепенно увеличивайте интенсивность до тех пор, пока не почувствуете очень интенсивные сокращения.

## **Время реакции и продолжительность сокращения**

### **Выберите режим №8 (Железный человек)**

Время реагирования, быстрота и продолжительность сокращения вызывают развитие различных двигательных нервов или волокон, которые формируют мышцы. Некоторые волокна способны сильно сокращаться, но сокращение с максимальной силой длится всего несколько секунд, а затем сила резко снижается. Другие волокна сокращаются с меньшей силой, но с большей продолжительностью. При выборе режима №8 (Железный Человек) устройство посылает сигналы, которые могут быть направлены как на все, так и на отдельные двигательные нервы и волокна. Таким образом, время ответной реакции мышцы и продолжительность сокращения можно корректировать согласно вашим требованиям.

## Теряем сантиметры и формируем фигуру

### Выберите режим №8 (Железный человек)

**AbTronic X2** воздействует на любую группу мышц на ваш выбор, несмотря на наличие жировых отложений. После использования **AbTronic X2** мышцы приобретут отличную форму и вид. Потеря веса будет означать, что тело приобретает новую форму. Это вполне осуществимо в разумные сроки, при условии сочетания занятий аэробикой, следование диете и использования **AbTronic X2**. Избавившись от лишнего жира, ваше тело станет подтянутым, а мышцы упругими. Любые аэробные упражнения развивают дыхательную систему и сердечную мышцу, что улучшает общее состояние здоровья и дает вам заряд энергии. Сразу же после любой тренировки (бег, катание на велосипеде или просто ходьба), когда энергетические уровни крови понижены, используйте ваш **AbTronic X2**. Мышцам будет необходима энергия, и если ее уровень низок, то тело будет вынуждено брать ее из энергетических запасов (жира). Диета - это еще один важный пункт сокращения поступающей энергии, способствующий ее потреблению из энергетических запасов и уменьшению жира.

### Борьба с целлюлитом

#### Выберите режим №5 (Снижение веса)

**AbTronic X2** - это идеальный способ повысить мышечный тонус вашего тела и сделать его более подтянутым. Мы не утверждаем, что **AbTronic X2** поможет сбросить ваш вес или избавиться вас от целлюлита. Но ваше тело определенно приобретет тонус, мышцы- форму, а также улучшится состояние кожи. Некоторые доктора рекомендуют использовать **AbTronic X2** после липосакции, чтобы улучшить контуры тела.

Что такое целлюлит? Целлюлит - это термин для обозначения бугорчатых неравномерных жировых отложений, проявляющихся в неровностях кожи у женщин в области таза, ягодиц и бедер. Целлюлит формируется из-за того, что значительная часть жировых клеток у женщин находится в кармашках внутри соединительной ткани кожи, плохо снабжающейся кровью. Со временем жидкость и жировые клетки накапливаются, кармашки набухают и давят на соединительную ткань. Так как соединительная ткань у женщин отличается меньшей эластичностью и имеет другое строение (по сравнению с соединительной тканью у мужчин), она разрастается, что в конечном результате приводит к образованию некрасивой «апельсиновой корки».

Если вы хотите использовать **AbTronic X2** в борьбе с целлюлитом, снизить вероятность появления неровностей кожи, используйте также специальный Лосьон для бедер (в комплект не входит). Его передовая формула содержит эффективную комбинацию кофеина, ретинола и будры плющевидной, которые проникают в более глубокие слои кожу по сравнению с другими аналогичными

средствами. Он идеально подходит для работы с «апельсиновой коркой» и действует максимально эффективно. Расположите пояс на внутренней и внешней поверхности бедер, на области ягодиц или на любой другой области, на которой вы хотели бы поработать над целлюлитом и выберите программу № 5 (Снижение веса).

**AbTronic X2** вместе с низкокалорийной диетой поможет избавиться от лишнего жира. Последние исследования показали, что лучшее и самое доступное средство для похудения - вода. Ваша идеальная программа по снижению веса должна включать: здоровое питание, обильное питье (8 стаканов воды в день), занятия аэробикой или регулярные прогулки, также способствующие сжиганию жира и укреплению сердечно-сосудистой системы, упражнения на развитие гибкости, а также регулярные занятия с **AbTronic X2** - для создания фантастического мышечного тонуса.

### **После рождения ребенка**

**Выберите режим №4 (Общее упражнение), №5 (Снижение веса), №6 (Сжигатель жира)**

Во время беременности мышцы живота очень сильно растягиваются, а после родов становятся слабыми, если не укреплять их с помощью упражнений. Если после родов вы начинаете заниматься сразу же, как только это становится возможным, мышцы вновь придут в норму, и вы вернете свою фигуру. **AbTronic X2** - это идеальное средство для подобных занятий. Однако после Кесарева сечения занятия необходимо отложить примерно на 3 месяца.

Время начала занятий зависит от состояния брюшной полости и рекомендаций врача. Если роды прошли без осложнений, то занятия, как правило, можно начинать через 6 недель. Сначала сокращения должны быть очень легкими, так как мышцы будут очень чувствительными. После нескольких занятий вы уже, скорее всего, сможете увеличивать интенсивность импульсов до тех пор, пока не вернетесь к нормальным энергичным движениям.

**Запрещается пользоваться AbTronic X2 в период беременности.**

### **Боевые искусства/бокс**

**Выберите режим №1 (Разминка), №4 (Общее упражнение)**

Что касается отдельных видов спорта или боевых искусств, **AbTronic X2** - это идеальная форма ДИНАМИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ, по той простой причине, что сокращения мышц происходят более интенсивно, чем это обычно возможно.

Чем быстрее вы способны сокращать мышцы, тем большую скорость и силу удара вы можете развить. Скорость и сила обусловлены преобладанием быстро

сокращающихся волокон над волокнами, сокращающимися медленно. **AbTronic X2** целенаправленно воздействует на быстро сокращающиеся волокна и позволяет вырабатывать большую силу сокращений. Спортсменам, активно не занимающимся силовой нагрузкой, мы бы порекомендовали не пользоваться программой № 1 более 3 раз в сутки для одной группы мышц. Используя пояс, постепенно увеличивайте интенсивность до тех пор, пока не почувствуете интенсивные сокращения.

### **Сила и быстрота плечевого пояса**

#### **Выберите режим №1 (Разминка), №4 (Общее упражнение)**

Чтобы увеличить силу удара и быстроту в плечевом поясе, вам необходимо работать над бицепсами, трицепсами, передними дельтовидными мышцами (плечами) и спиной (спинными мышцами).

### **Сила и быстрота удара ног**

#### **Выберите режим №1 (Разминка)**

Чтобы увеличить силу и быстроту удара ноги, вам необходимо комплексно работать над мышцами бедер. Для высокого удара ноги или гимнастических упражнений должна быть развита верхняя поверхность бедра. Для хорошей растяжки работайте над внутренней поверхностью бедер и выполняйте изометрические упражнения или упражнения направленные на динамическое напряжение, чтобы увеличить нагрузку.

### **Кровообращение**

#### **Выберите режим №2 (Точечный массаж)**

Кровь переносит по телу питательные вещества, необходимые для питания организма. **AbTronic X2** сокращает мышечные волокна, а это, в свою очередь, усиливает кровоток, что благоприятно сказывается на здоровье. Несмотря на любые препятствия, мешающие вам вести активный образ жизни, необходимо поддерживать мышцы в тонусе, и тогда вы будете уверены, что сможете вернуться в прежнюю форму за более короткий срок. Во время любого тяжелого упражнения при занятиях спортом мышцы выделяют продукты распада, но если они снабжаются свежей кровью (обогащенной кислородом и глюкозой), то это способствует процессу восстановления и поддерживает их деятельность. Если вы поддерживаете ваше тело в лучшей форме с помощью **AbTronic X2**, это позволит сократить время на отдых и поддерживать мышцы в оптимальной форме во время перерывов.

## Массаж и релаксация

Выберите режим №2 (Точечный массаж), № 4 (Общее упражнение) или №8 (Железный человек)

**AbTronic X2** также можно использовать в качестве массажера для приятного расслабления мышц. Вы можете использовать его для массажа плеч, шеи, груди, верхней и нижней части спины (см. точки воздействия М, Е, В и С). Усиленная работа этих групп мышц во многих видах спорта не проходит бесследно. Мышцы устают и напрягаются, могут появиться болевые ощущения. Причиняемый дискомфорт и спазмы мышц могут ограничивать движения и препятствовать занятиям спортом. **AbTronic X2** можно использовать для массажа и пассивной тренировки для улучшения циркуляции крови, тренировки и растяжения мышц, что необходимо для полного расслабления и избавления от этих симптомов. В зависимости от уровня комфортности, используйте режим №2, №4 или № 8 при среднем или низком уровне интенсивности для снижения напряжения, и в любое время наслаждайтесь глубоким расслабляющим массажем вместе с вашей системой **AbTronic X2**. В отличие от обычных массажеров, действие которых заключается лишь в вибрации, и к тому же довольно шумных, **AbTronic X2** абсолютно бесшумен, а ваши мышцы сами осуществляют массаж, стимулируя усиление кровотока в конкретной области, благодаря чему вы чувствуете приятно тепло и глубокое расслабление.

## Уход за поясом

При изготовлении пояса **AbTronic X2** используются высококачественные материалы. Единственное, что вам нужно делать с **AbTronic X2** - это время от времени выполнять чистку неопреновых подушечек тканью, смоченной в теплой мыльной воде и заменять аккумулятор. Не помещайте пояс в воду или в другие жидкости. Не трите слишком сильно электропроводящую поверхность, не стирайте пояс в стиральной машине и не применяйте кондиционер для белья. Запрещается сгибать проводящие подушечки! Потеря внешнего вида и отсутствие новизны после многочисленного использования - не является отклонением от нормы. Гарантия на естественный износ не распространяется. Однако, следует заметить, что данный пояс - это уже модель четвертого поколения, и его подушечки служат гораздо дольше, чем накладные гелиевые подушечки, применяемые в других поясах. Если **AbTronic X2** хотят использовать несколько человек, то в целях гигиены вы можете легко использовать его на вашем собственном поясе, отключив компьютерный блок. Просто снимите блок и поместите его на новый пояс. **AbTronic X2** потребляет очень мало энергии. Батарей хватает примерно на 100 занятий. Если производительность становится слабой или устройство автоматически выключается ранее, чем через 10 минут, пора менять аккумулятор (даже если светится светодиод). Блок микропроцессора сделан с высокой степенью надежности с использованием технологии SMD (технология поверхностного монтажа). Он не нуждается в обслуживании и будет много лет работать безотказно.

## **Часто задаваемые вопросы**

**Вопрос.** По какому принципу работает AbTronic X2?

**Ответ.** AbTronic X2 работает по принципу копирования сигналов, которые ваш мозг направляет мышцам во время выполнения упражнений. Сигналы заставляют мышцы сокращаться и расслабляться.

**Вопрос.** Могут ли мышцы стать слишком напряженными или претренированными?

**Ответ.** Нет, принцип обычной тренировки - чем больше упражнений с соответствующими перерывами, тем мышцы сильнее.

**Вопрос.** Подходит ли устройство для людей любого возраста?

**Ответ.** Да, несомненно. AbTronic X2 не имеет ограничений по возрасту и подходит для всех. Однако детям и пожилым людям следует заниматься под присмотром и с невысокой интенсивностью.

**Вопрос.** Это устройство удобно носить?

**Ответ.** До тех пор пока пояс влажный и плотно прилегает к коже, у вас не будет неприятных ощущений. При низкой интенсивности импульсов вы ощущаете легкое покалывание, но при увеличении интенсивности вы ощущаете приятные сокращения мышц. Начните с верхней части пресса, выше области пупка, где у большинства людей кожа особенно чувствительная.

**Вопрос.** Интенсивность должна быть одинакова для всех групп мышц?

**Ответ.** Мышцы реагируют по-разному, поэтому и уровень интенсивности должен быть разным. Найдите то положение пояса, при котором вы ощущаете максимально активные сокращения.

**Вопрос.** Существуют ли противопоказания к использованию пояса?

**Ответ.** Да. Если нагрузки противопоказаны вследствие слабого здоровья, перед началом занятий следует посоветоваться с врачом. Внимательно прочтите все противопоказания на последней странице!

**Вопрос.** Когда будет замечен эффект?

**Ответ.** В зависимости от интенсивности занятий и ваших форм, первые улучшения будут заметны в течение 1-2х недель. Мышечный тонус и улучшение форм проявятся примерно через 3 недели после начала работы с AbTronic X2.

**Вопрос.** Покалывания есть, а сокращений мышц нет?



**Ответ.** Найдите то положение пояса, при котором вы ощущаете максимальные сокращения и вам наиболее приятно. Попробуйте повысить интенсивность импульсов. Другой причиной также может быть недостаток геля на поясе (гель на водной основе) или неплотное прилегание пояса к коже. Снимите пояс, очистите и промойте внутреннюю поверхность мягкой тканью и мыльным раствором, чтобы удалить выделения тела.

**Вопрос.** Как мне использовать AbTronic X2, чтобы побыстрее восстанавливать силы?

**Ответ.** AbTronic X2 можно пользоваться каждые четыре-пять часов, чтобы давать мышцам отдых после интенсивных упражнений. Используйте низкую интенсивность импульсов для слабого сокращения мышц.

**Вопрос.** Кожа после упражнений краснеет. Это опасно?

**Ответ.** Небольшое покраснение кожи после использования AbTronic X2 считается нормальным. Частично это объясняется повышенным притоком крови и является проходящим явлением. Еще это может возникать от давления пояса на кожу. Не стоит сильно беспокоиться по этому поводу. Если покраснение слишком сильное, возможно вы использовали недостаточное количество электропроводящего геля, или гель высох в процессе занятия. В следующий раз используйте большее количество геля, добавляйте его после каждой 10 минутной работы с поясом, а также используйте более низкий уровень интенсивности.

**Вопрос.** У меня проблемы с установкой пояса вокруг талии. Что делать?

**Ответ.** Используйте пояс AbTronic X2 правильного размера - для талии, рук или ног. Размер пояса AbTronic X2 может меняться от 19 см до 155 см и регулируется застежками-липучками.

### **Противопоказания:**

1. AbTronic X2 не следует использовать людям с кардиостимуляторами.
2. AbTronic X2 не следует использовать людям с онкологическими заболеваниями.

### **Предупреждения:**

1. Последствия хронической электростимуляции не известны.
2. Степень безопасности при использовании в период беременности не определена
3. ЗАПРЕЩАЕТСЯ использовать людям, страдающим серьезными заболеваниями сердца, без разрешения лечащего врача.

4. ЗАПРЕЩАЕТСЯ использовать людям, которым поставлен диагноз эпилепсии или с подозрением на нее.

5. ЗАПРЕЩАЕТСЯ стимулировать зону нерва каротидного синуса (или любую зону передней части горла), особенно людям с выраженным рефлексом каротидного синуса.

6. ЗАПРЕЩАЕТСЯ накладывать на переднюю сторону шеи или накрывать рот. Вероятность сокращения ларингальных или фарингальных мышц. Вследствие сокращения мышц, может быть перекрыт доступ воздуха, затруднено или прекращено дыхание.

7. ЗАПРЕЩАЕТСЯ применять трансцеребрально (накладывать на голову).

8. ЗАПРЕЩАЕТСЯ пропускать импульсы через грудную клетку (трансторакально), поскольку они могут вызвать аритмию.

9. AbTronic X2 НЕЛЬЗЯ накладывать на опухшие, воспаленные или пораженные участки тела или кожного покрова, например, при флебите, тромбофлебите, флеботромбозе и варикозном расширении вен. Эмболы в голени или других участках могут сдвинуться с места и вызвать эмболию легких или инсульт.

10. AbTronic X2 следует хранить в местах, недоступных для детей.

Проблема	Причина	Способ устранения
ЖК-дисплей не горит	- Не установлены батареи - Батареи установлены неправильно - Заряд батарей кончился	- Вставить батареи - Проверить полярность батарей - Заменить батареи
ЖК-дисплей горит, но раздается предупредительный сигнал (высокотональные сигналы)	- Нет контакта с кожей - Блок управления неправильно пристегнут к поясу	- Использовать гель на водяной основе и обеспечить контакт пояса с кожей. - Правильно пристегнуть блок. - Проверить соединение всех проводящих

		подушечек с поясом - Выбрать режим  и повысить интенсивность импульсов полевому и правому каналам
	- Микропроцессор завис	- Перегрузить процессор, для полной перезагрузки на одну минуту вынуть батареи
	- Слабый заряд батарей	- Заменить батареи
ЖК-дисплей горит, но ничего не происходит	- Низкий уровень интенсивности импульсов	- Выбрать режим  и повысить интенсивность импульсов по левому и правому каналам
	- Недостаточное количество проводящего геля	- Добавить геля на подушечки и пояс
	- Используется гель не на водной основе	- Прочитать этикетку геля. Убедиться, что в его составе есть вода.
	- Пояс надет неправильно	- Найти правильное положение пояса на зонах работы.
	- Пояс изношен или имеет следы кожных выделений.	- Очистить или заменить проводящие подушечки (см. совет ниже)
	- Слабый заряд батарей	- Заменить батареи
ЖК-дисплей горит, но не реагирует ни одна клавиша	- Микропроцессор завис	- Перегрузить процессор, для полной перезагрузки на одну минуту вынуть батареи
	- Слабый заряд батарей	- Заменить батареи

### Внимание! Перезагрузка

Если блок не включается или вы не можете сменить программу, это указывает на то, что микропроцессор завис. Перегрузите его. Извлеките батареи и вставьте их на место через минуту.