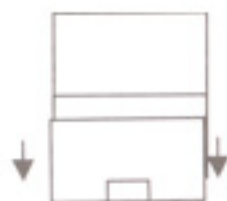


Bediening:

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:

Belangrijk: de module zal niet werken zonder een geleidend middel tussen uw huid en de geleidende delen van de gordel!



Modus (8 programma's)

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

<u>Programma</u>	<u>Naam</u>	<u>Scherm</u>	<u>Beschrijving</u>
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

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.