

# **Manual Ab Tronic**

## **X 2**

**(Traducción al castellano)**

## **MANUAL DE USO ABTRONIC X2**

### **¡IMPORTANTE!**

Por favor, lea el manual de instrucciones completo antes de utilizar el sistema AbTronicX2. Le dará una mejor comprensión de cómo funciona el producto, y usted podrá disfrutar de los mejores resultados.

Enhorabuena por la compra de uno de los más avanzados, cómodos y fáciles de usar en lo que respecta a máquinas de EMS en el mercado.

El AbTronicX2 tiene el tamaño más práctico y fácil de usar de máquinas comparables y le da más ventajas para el usuario gracias a su diseño de 2 canales.

Cómo funciona el doble cinturón AbTronicX2 Fitness

El AbTronicX2 no es un masajeador ordinario. Esta unidad avanzada utiliza la estimulación electrónica suave que hacen que se contraigan y liberen (ejercicio) los músculos. Verás tus propios músculos en movimiento. NO hay vibraciones o sonido en la unidad, es totalmente silencioso.

El AbTronicX2 de Doble Canal Es el único cinturón de ejercicios que brinda objetivos sobre los músculos frontales y laterales o sobre grupos musculares al mismo tiempo para obtener el máximo y más rápido resultado.

Al encender el aparato, la pantalla LCD se iluminará indicando que su AbTronicX2 está funcionando correctamente.

Después de haber seleccionado la función, previamente habiendo colocado el cinturón de directamente sobre el área que desea trabajar, Usted elija un programa y un nivel de intensidad como se describe en las páginas de entrenamientos.

Usted se sentirá una leve sensación de hormigueo. Ajuste la intensidad del pulso eléctrico pulsando el alta / baja en los botones para cada canal por separado. La pantalla LCD indicará el nivel de intensidad elegida.

2 3

Sugerencia:

Ajuste siempre el cinturón de forma cómoda sin el gel PRIMERO!

A fin de obtener las correspondientes contracciones del músculo, usted necesita usar gel conductor AbTronicX2 sobre las cuatro almohadillas conductoras de la cinta. Para lograr la máxima eficacia y comodidad siempre ponga una gota generosa de la gel adelgazante AbTronicX2 en todas las áreas de contacto.

- NO lo use sólo con agua
- NO doble las almohadillas conductoras
- Haga su primer ejercicio en su región SUPERIOR, más cerca de su caja torácica NO por encima de su ombligo

¿Cómo lograr los mejores resultados posibles

El AbTronicX2 trabajará en algunos músculos que probablemente nunca se han ejercido antes. El AbTronicX2 realmente funciona y cumple con su promesa acerca de lo que puede hacer por usted.

La consistencia es la clave para una apariencia más joven. Así que para los próximos 30 días no se olvide de utilizar su AbTronicX2 todos los días. De la misma manera que usted no puede ir al gimnasio por primera vez y esperar tener músculos de piedra al día siguiente, tomará un poco de tiempo para recuperar el tono muscular adecuado.

La mayoría de la gente verá resultados visibles en 4 semanas, por lo que deberá mantener una conducta. Siéntese, relájese y deje que el AbTronicX2 hacer el trabajo para usted. El uso del AbTronicX2 es bueno para usted, fácil, agradable y muy efectivo.

AbTronicX2 de dos canales

Manual de instrucciones de su cinturón

Felicitaciones por su compra del único AbTronicX2 original, el sistema inteligente de ejercicios electrónicos diseñado específicamente para apoyar la tonificación del cuerpo, aumento de atletismo y musculación.

Usted ha escogido la más avanzada y mejor calidad de unidad disponible. Que le durará por muchos años. A diferencia de cualquier otro sistema en el mercado hoy en día, sólo el AbTronicX2 original tiene almohadillas de neopreno conductoras que no se rajarán, fracturarán o romperán, como los cinturones de otros productos más baratos o como las almohadillas de gel.

Gracias a su compuesto único de la era espacial el AbTronicX2 es el más cómodo de llevar y le ahorrará dinero y sin inconvenientes porque no tendrá que comprar nuevas correas una y otra vez.

Con su nuevo AbTronicX2 original puede estar seguro de que usted es dueño del mejor y más seguro sistema para su cuerpo y su salud.

Gracias a su diseño inteligente compatible, también puede hacer uso de los muchos accesorios disponibles para personalizar su AbTronicX2. Sin la necesidad de comprar otro aparato electrónico nuevo, usted puede convertir fácilmente su AbTronicX2 original a un masajeador totalmente inalámbrico o el sistema más avanzado para eliminar la celulitis o una herramienta terapéutica similar a las utilizadas por los quiroprácticos y clínicas.

Los abdominales son uno de los grupos de músculos que más le dará forma y el nuevo AbTronicX2 mejora de doble canal es ideal para ayudar en esta difícil tarea. En 10 minutos usted puede ejercitar los abdominales o sus músculos de la espalda con un máximo de 3.000 contracciones con sólo seleccionar el modo de programación 1 - ¿Se imagina cuántas sentadillas usted tendría que hacer para lograr los mismos resultados?

Con el uso normal recomendado de 30 minutos por día y dependiendo de la cantidad de rutina del entrenamiento, AbTronicX2 le mostrará una mejora notable después de 3 a 4 semanas de tratamiento regular.

El ejercicio físico regular, así como una dieta saludable, combinada con la tecnología moderna de la AbTronicX2 es la mejor manera de lograr la salud total.

### 1. Cómo funciona el doble canal del AbTronicX2

El AbTronicX2 genera pequeños impulsos eléctricos que se proyectan en el interior del cinturón colocado sobre su piel. Estos pulsos eléctricos logran activar los nervios motores subyacentes, dando lugar a contracciones musculares. El AbTronicX2 envía una señal a los músculos y hace que se contraigan y que se relajen. Estos impulsos están diseñados para copiar la señal nerviosa natural y obtener eficientes y agradable contracciones musculares, que se repiten una y otra vez para simular ejercicio normal. Esta tecnología es utilizada por muchos atletas profesionales y medallistas olímpicos de oro y ahora Ud. puede disfrutar de estos beneficios del ejercicio pasivo en la comodidad de su propia casa, y lo mejor: Es fácil de usar!

El AbTronicX2 requiere 2 pilas AAA (incluidas). Por favor, asegúrese de colocarlas en la dirección correcta con el (+) donde está la indicación en el compartimiento de la batería.

### Pautas Importantes

El AbTronicX2 es extremadamente seguro y simple de usar, sin embargo, AbTronicX2 no asume ninguna responsabilidad por cualquier daño causado por uso indebido del producto.

Como medida de seguridad le sugerimos que lea todo el manual y que si tiene algunas de las siguientes condiciones, por favor consulte con un médico antes de usar la máquina:

- Después del parto
- Las personas que utilicen un marcapasos cardíaco o con enfermedad cardíaca
- Epilepsia
- Esclerosis múltiple
- Flebitis en su fase activa (inflamación de una vena)
- Cuando el tejido está inflamado por una enfermedad o lesión
- Cicatrices o cirugía recientes
- Las venas varicosas en sus últimas etapas
- Durante los días fuertes de su período no utilice la unidad en los abdominales.

En caso de duda, consulte con su fisioterapeuta, osteópata o médico. los niños sin supervisión no debe usar esta máquina

Sugerencia: El microprocesador AbTronicX2 tiene clips en la unidad sobre el cinturón. Usted puede separar la unidad de la correa si desea limpiar la correa. Para volver a colocar la unidad esto permite una fijación rápida. Para facilitar la operación cuando la unidad se utiliza en la zona abdominal

la pantalla puede ser volteada al revés con sólo pulsar el botón.

## Pantalla LCD

Sonido de encendido / apagado Indicador

(Presione y mantenga la función y el botón ON / OFF durante 2 segundos)

El bloqueo de teclas

(Presione y mantenga presionado el botón de función 3 seg)

Indicador de batería baja

Dorso:

Indicación de canales:

Nivel de intensidad

Modo

Frente

Indicación de los canales:

Nivel de intensidad

Modo

Indicación:

= Modo

= Potencia

= Timer

Controles:

Mostrar el botón Flip

Elija canal una copia de seguridad / abajo

On / Off

Botones arriba / abajo de canal frontal

El AbTronicX2 usa 2 pilas AAA

El AbTronicX2 es muy fácil de usar. Cada operación se muestra claramente en la pantalla LCD y todos los programas se ejecutarán automáticamente. Para facilitar el uso de la pantalla LCD puede ser volteado boca abajo para hacer la lectura fácil cuando lleva puesto el cinturón. Además, la unidad cuenta con un detector magnético de función.

Operación:

1. Abra el compartimiento de la batería, deslice la tapa suavemente hacia abajo (ver diagrama)

2. Introduzca 2 pilas AAA, siguiendo las indicaciones de polaridad en el compartimiento.

3. Fije el control de la unidad a la correa, simplemente se engancha en la parte delantera.
4. Coloque las almohadillas conductoras de la cinta, simplemente les enganchan con botones de presión.

Por la parte posterior, se puede ajustar las posiciones de las almohadillas conductoras AbTronicX2. Las almohadillas de velcro son fáciles de poner

#### Cómo Ajustar el cinturón AbTronicX2:

- a. El cinturón AbTronicX2 ha sido pre-ajustada para adaptarse a una circunferencia estomacal de 35"-38"(89-97cm). La unidad de control va conectada a la banda.
- b. Por favor, mire en la parte posterior las solapas de velcro, allí usted deberá ajustar el cinturón y también conectar la unidad de control.
- c. Separe la unidad de control y coloque las pilas.
- d. SIN GEL: Ajuste el cinturón de ajuste perfecto, pero confortable alrededor de su estómago. La parte delantera y trasera debería estar situado en el centro de su estómago y la espalda.

Ajuste el tamaño de la cinta, doblando la correa en la parte trasera con las solapas de velcro alrededor, de forma simétrica en ambos lados si es necesario

Cinturón de ajuste de tamaño, pequeño (S) / medio (M) / Grande (L)

Por aproximadamente de tamaño grande. 39-44"

Por tamaño mediano aprox. 32-36"

Para unos de tamaño pequeño. 24-29"

e. Si su estómago es mayor circunferencia de 45"- 46" por favor incluya el cinturón de velcro en los extremos abiertos de la cinta como una extensión.

f. Después de lograr un buen ajuste tener la correa para sacarla.

g. Introducir las 4 almohadillas conductoras para lograr los objetivos del ejercicio deseado.

L

M

S

Usted puede ajustar el tamaño de la correa en S / M / L. De acuerdo con los indicadores de tamaño y la línea de plegado, se puede doblar la correa en la parte trasera con las solapas de velcro alrededor de forma simétrica a ambos lados de S / M / L ajuste de tamaño. M S L línea de plegado 8

Posiciones del canal trasero:

Dependiendo del tamaño de su cintura existen varias posiciones para los conductores, usted verá cual se adapta mejor a su necesidad. Por favor, no olvide ajustar el diámetro de la correa para que quede hermética y el cinturón y las posiciones de relleno para un ajuste óptimo de acuerdo al objetivo de las áreas deseadas:

Sugerida Posición 1

Para la espalda superior o los pectorales

Sugerida Posición 2

Para mediados de espalda o cintura

Sugerida la posición 3

Por baja de la espalda o cintura

Su AbTronicX2 doble cinturón Fitness está listo para usar!

Gire el cinturón y al dorso coloque una cantidad generosa del gel AbTronicX2 adelgazante reafirmante en cada una de las cuatro almohadillas conductoras.

**IMPORTANTE:** La unidad no funcionará sin un medio conductor entre la piel y la zona conductora de la cinta! Para garantizar los mejores resultados usted debe utilizar el gel especialmente formulado para adelgazar, el legítimo gel AbtronicX2. También es posible utilizar otros geles de tonificación, siempre y cuando contengan agua

Sugerencia: si usted no está usando el gel adelgazante AbTronicX2 original, por favor lea cuidadosamente la lista de ingredientes en el gel tonificante que está utilizando. Asegúrese de que el gel contiene Agua.

NO USAR gel o cremas que contengan aceites ya que esto puede ser peligroso. El gel debe ser a base de agua. Gel con base de aceite puede contener ingredientes que DAÑEN los conductores del cinturón y puede reducir la vida útil y la eficacia del cinturón de manera significativa. 2 3 1

6. Asegúrese de que la unidad está apagada, es decir, la pantalla LCD está apagada. Si accidentalmente se enciende el aparato, por favor presione y mantenga presionado el botón ON / OFF durante 3 segundos para apagarlo de nuevo.

7. Coloque la correa nueva AbTronicX2, doble canal, alrededor de su estómago o cualquier otra área en la que desea hacer el ejercicio. Colocarla de forma que le quede cómoda pero que encaje bien con el cinturón de velcro (no muy apretada).

Sugerencia: Si está usando el cinturón alrededor de su estómago puede hacer que la pantalla LCD sea más fácil de leer pulsando el botón "Flip Botón de visualización". Esto girar la pantalla 180 grados para una fácil lectura.

8. Se recomienda empezar con los abdominales superiores y espalda superior, colocar el cinturón por encima de su ombligo.

9. Encienda la unidad pulsando el botón ON / OFF una vez.

La pantalla LCD se iluminará y mostrar datos de visualización.

10. Utilice el botón PROGRAM para desplazarse por el menú:

## Potencia del modo de temporizador

### Mode (8 programas)

Pulse el botón arriba / abajo para seleccionar entre los 8 programas

### Descripción de la pantalla

1 Deep Contracciones, Un masaje largo

2 Pulse 2 Masajes y pulsos rápidos

3 Karate 3 Palmadas / Toques, ejercicio con períodos de descanso

4 Haga ejercicio 4 + General mixta, ejercicio con períodos de descanso

Derriba 5 Ab 5 + Rutina con intensidad creciente

6 grasa Blaster 6 + completa rutina de ejercicios con elementos mixtos

7 Crunch Manía 7 + rutina Palmada con el frente y los elementos de nuevo

8 8 + Iron Man Pro rutina de ejercicios, de modo mixto con anverso y reverso del canal y la lentitud y los elementos de forma rápida

### IMPORTANTE:

Si después de seleccionar el programa en 'Mode', la intensidad de defecto es "0". Por favor, presione el botón de la función de aumentar la intensidad.

### IMPORTANTE:

Si bien los modos 1, 2, 3, 4 son repetitivos, los modos 5, 6, 7 y 8 consisten en una gran variedad de elementos diferentes que se combinan formando un programa especial. Durante este programa, la duración del pulso y el cambio constante hará que el grupo de músculos aproveche el ejercicio durante más tiempo. Los pulsos cortos se utilizan para la acción refleja y pulsos largos para la tonificación, la resistencia y masajes. Sin embargo, recomendamos estos modos de ejercicio pleno sólo después de haber utilizado el AbTronicX2 en el trabajo ordinario de salida Mode (Modo 4) por lo menos durante 1 semana. Como principiante siempre debe usar el modo y la intensidad que se sienta más cómoda para usted.

## Potencia con 10 niveles de intensidad

### IMPORTANTE:

La diferencia máxima entre el frente y canal de retorno es de 5 niveles. La unidad de ajuste automático dejará en 2 niveles, si la diferencia se hace más grande.

Presione el botón ARRIBA / ABAJO de cada canal para aumentar o disminuir el nivel de intensidad. El nivel 1 es la primer intensidad que puede sentir. El valor predefinido es 0 haga usted la elección de su programa en el modo de ajuste. Notará una sensación de hormigueo previo a la contracción del músculo. Una vez que el músculo se contrae se sentirá agradable y relajado. Ajuste la intensidad de acuerdo a su nivel de comodidad. Usted debe sentir la contracción confortable de los músculos.

El nivel de intensidad tiene 10 pasos por canal. Con cada pulsación del botón arriba / abajo aumenta o disminuye la intensidad de a un paso.

Puede establecer diferentes niveles de intensidad para adelante y para los ejercicios de espalda ajustando los niveles individuales se sentirá más cómodo



### IMPORTANTE:

La unidad AbTronicX2 integra varias características de seguridad:

- A) AUTO OFF: Después de aproximadamente 10 minutos, la función de apagado automático apagará la unidad si no está en uso
- B) FAILSAFE: La unidad no funcionará si no la lleva puesta, si no hay suficiente gel o si en la realización no hay suficiente carga en las baterías
- C) ALARMA: en el caso de B) la unidad sonará un pitido de alarma
- D) KEYLOCK TOGGLE ON / OFF: Mantenga oprimida la tecla de función durante 3 segundos

### Temporizador

El tiempo predeterminado es de 10 minutos. Pulse el botón ARRIBA / ABAJO una vez para aumentar o disminuir el incremento de tiempo. El tiempo máximo es de 45 minutos.

11. Para apagar el aparato, mantenga pulsado el botón ON / OFF durante tres segundos.

12. Para activar/desactivar el sonido de encendido / apagado, presione y mantenga presionado el FUNCTION y Botón ON / OFF durante 2 segundos. La pantalla mostrará el "sonido off "

### Funciones

#### Auto

Si el área conductora de la cinta (la zona gris en la parte posterior de la cinta) no toca la piel, la intensidad sólo puede ser establecida a "1". Una alarma sonará después de 2 segundos y la unidad se apagará automáticamente. Si la banda se retira durante el uso, la intensidad se pone automáticamente en "1". Si la banda no es inmediatamente colocada de nuevo en contacto con la piel, el aparato se apagará automáticamente después de 20 segundos.

La unidad AbTronicX2 posee un auto-temporizador. Automáticamente se apagará después de 10 minutos de ejercicio. Si cambia el modo de ejercicio durante el período de ejercicio de 10 minutos, el temporizador seguirá contando hacia abajo desde el momento original

### Qué hacer si usted no se siente ninguna contracción muscular

Si no se dejan sentir las contracciones musculares, mueva lentamente el cinturón alrededor del área que desea orientar su campaña. Asegúrese de que tiene suficiente gel adelgazante AbTronicX2 colocado en el interior de la correa de neopreno. Poco a poco aumente la intensidad de pulsación presionando el botón UP para cada canal en el modo hasta que la contracción muscular se haga sentir.

El cinturón AbTronicX2 de doble canal es una buena manera de ejercitar sus músculos. Puede tomar unos minutos de práctica para buscar la posición correcta del cinturón y aplicar la presión ideal que producirá los mejores resultados para usted.

### Sugerencia:

Si no hay suficiente gel en el cinturón o el cinturón no está colocado firmemente contra la piel, puede experimentar una sensación incómoda una sensación de hormigueo. Lo mismo sucederá si las almohadillas conductoras están desgastadas y han perdido buena conductividad.

13 14

#### El ejercicio de Orientación

Durante la primera semana usted debe dar a sus músculos tiempo para adaptarse a su nueva sesión de ejercicio.

Use la unidad un máximo de 10 minutos por grupo muscular, una o dos veces al día, con un mínimo de 4 horas de tiempo de descanso entre cada sesión de ejercicio. También le recomendamos que utilice sólo el Modo 4 (Work-Out-Mode) durante la primera semana.

Después de la primera semana, puede utilizar el AbTronicX2 por un máximo de 30 minutos por grupo muscular, 3 veces al día, con un mínimo de 4 horas de tiempo de descanso entre las sesiones.

Usted debe ajustar su rutina de ejercicios a su nivel de condición física personal y siempre debe asegurarse de que usted se sienta cómodo.

#### IMPORTANTE - POR FAVOR LEA

Si no hay o no es suficiente el gel para adelgazar AbTronicX2 aplicado a los discos de conductor, o el cinturón no está colocado firmemente contra la piel, una incómoda sensación de hormigueo puede ocurrir. Esto también puede ocurrir si el cuerpo ha acumulado un exceso de aceite sobre la piel.

Antes de usarlo, asegúrese de que los puntos de contacto están completamente cubiertos con el gel. Limpie el cinturón de neopreno y las almohadillas conductoras regularmente con un paño húmedo o agua jabonosa para evitar la acumulación de aceites para el cuerpo. Tenga en cuenta que la decoloración de la zona conductora y el desgaste de la misma es perfectamente normal. La unidad sigue siendo funcional, aunque, después de un uso intensivo, las almohadillas conductoras desarrollen algunas grietas, siempre y cuando se utilice el suficiente gel conductor. No lave el cinturón en la lavadora ni aplique suavizante de telas ya que esto puede dañar el cinturón.

NO doble las almohadillas conductoras. Si usted experimenta enrojecimiento de la piel o irritación después de quitar la correa de su piel, esto podría ser causado por que las almohadillas conductoras se han secado durante una sesión. Asegúrese de que las almohadillas se mantienen húmedas en todo momento y que se utiliza bastante gel de adelgazamiento AbTronicX2.

Si los conductores están desgastados se puede reducir el rendimiento de la unidad o hacer que la correa se sienta floja. Las almohadillas conductoras son un artículo de consumo y se desgastan con el tiempo. El desgaste no está cubierto por la garantía, (para los repuestos consulte la página 31).

Sin embargo este diseño de cinturón dura mucho más que otros comparables. Para evitar molestias innecesarias y garantizar el máximo rendimiento, cambie las almohadillas conductoras de vez en cuando o si

nota que su efecto resulta poco o irregular.

Sugerencia: MUY IMPORTANTE.

Debe aplicar un medio conductor como el gel de adelgazamiento AbTronicX2 a las almohadillas conductoras en el interior de la correa. Las almohadillas conductoras debe estar en contacto con la piel. El AbTronicX2 NO funcionará a través de la ropa.

#### Ejercicio Puntos - Mujer

M. Cuello / hombros: Da masajes y relajación a parte posterior del cuello y los hombros.

E. Senos / Espalda: Para mejorar los contornos de los senos y la zona mediana músculos de la espalda así como la tensión del estómago.

A. Diafragma / espalda / abdomen superior, ayuda a reforzar el tejido flácido en todo el estómago. Al igual que el ejercicio que tira del diafragma por debajo de las costillas.

B. Abdominales / media-media de la espalda: Ejercicios del abdomen similares a abdominales, 10 minutos en el modo 2 da 600 contracciones musculares. También fortalece músculos de la espalda para la postura

C. Bajos Abdominales / inferior de la espalda igual que el anterior, al hacerlo se recomienda levantar las piernas lentamente y luego bajarlas lentamente.

Ejercita la parte inferior del abdomen y la espalda.

D. Cintura / Espalda: Ejercicios secundarios que le ayudarán a reducir su cintura.

K. brazos: Ejercita los músculos en la parte superior del brazo.

F. Glúteos: El ejercicio de estos músculos se extiende a las caderas y los muslos. El ejercicio trabaja sobre toda esta enorme agrupación muscular

J. superior de los muslos / Caderas: Para los músculos en el frente externo de la parte superior del muslo y la cadera.

I. Alta / exterior cara posterior del muslo: Para trabajar en la celulitis.

H. superior frontal del muslo: Ejercita los músculos de la parte frontal del muslo superior.

G. muslo / Frente de rodilla: Ejercita tanto el muslo como y el músculo de la rodilla, Debe colocarlo unos 4 cm por encima de la articulación.

O. interior del muslo: Para desarrollar la parte interna de los muslos

N. Terneros: Ejercita y define las pantorrillas. Al utilizar en el punto delantero le ayudará a ejercitar el músculo del arco del pie

#### Ejercicio Puntos - Hombre

M. del hombro y el cuello: Da masajes y relajación a la parte posterior del cuello y el hombro

E. Pecho / Espalda: Una acción similar a golpear con el puño la palma de la otra mano, Ejercita los pectorales y los músculos de la espalda.

A. Diafragma / Espalda: Efecto similar a esconder el estómago bajo la caja torácica. También ayuda con la extensión y la definición.

B. Abs / Upper media de la espalda: Ejercicios del abdomen similares a abdominales, 10 minutos en el modo 2 da 600 contracciones musculares.

También fortalece músculos de la espalda para la postura

C. Baja Abs / Back: Similar a la anterior, se aconseja levantar las piernas lentamente y luego bajar lentamente. Ejercita la parte inferior del abdomen y la espalda.

D. Cintura / Espalda: Similar a hacer flexiones de lado, achica la cintura. Ideal para trabajar los rollitos.

H. Dorsae Dorsal: Efecto similar a los ascensores horizontales; ayuda a la postura.

K. bíceps / tríceps: Ejercita y define estos músculos importantes.

L. del brazo inferior: Ayuda a fortalecer el brazo.

F. Glúteos: Ejercita un importante grupo muscular y ayuda a la postura.

J. Muslos: Da un efecto similar como un ciclo de ejercicios de la parte superior y exterior de los músculos del muslo.

H. superior frontal del muslo: Para los músculos del muslo frontal superior.

Rodilla G. / Frente Muslo: Ejercita tanto grupo muscular como el músculo de la rodilla, ayuda a la reducción del tamaño de la rodilla. El lugar para colocarlo es el punto detrás de la rodilla y se puede encontrar unos 4 cm por encima de la articulación.

O. interior del muslo: Para desarrollar el interior de los muslos, ayuda a tonificar el músculo interior.

N. Terneros: Ejercita y define las pantorrillas. Al utilizar el punto delantero ayudará al músculo del arco del pie y el del exterior de la pierna.

#### Cinturón de colocación

Como todo el mundo es diferente, un posicionamiento exacto de la cinta AbTronicX2 varían de persona a persona. Mientras que la máquina está en funcionamiento podrás mover la cinta AbTronicX2 sobre el músculo para encontrar la ubicación más eficaz. A medida que muevas el cinturón de a poco te darás cuenta que las contracciones serán cada vez más fuertes o más débiles. La mejor posición es cuando la contracción más fuerte se siente.

Rango de tamaño para el ejercicio amplio cinturón:

Cinturón mínimo. Tamaño: ~ 24 pulgadas = 61 cm ~

Cinturón Max.Size: 46 ~ 47 pulgadas = 117 ~ 119 cm

Cambiar el tamaño de Cinturón procedimiento:

Para tener un ajuste óptimo el cinturón tiene una manera fácil para reducir el tamaño. Esta técnica única permite que los canales del dorso permanezcan centrados y genera una presión adicional suave de las almohadillas conductoras contra su piel.

Esta comodidad otorga máximas garantías y facilidad de uso. Por favor, siga estas instrucciones para reducir el tamaño de la cinta:

Se recomienda reducir el tamaño de manera uniforme en la parte delantera y en los dos puestos del canal posterior en el centro de la espalda:

Cinturón de ajuste de tamaño, pequeño (S) / medio (M) / Grande (L)

Usted puede ajustar el tamaño de la correa en S / M / L. De acuerdo con los indicadores de tamaño y la línea de plegado, se puede doblar la correa en

la parte trasera aprovechando las solapas de velcro para que quede de forma simétrica a ambos lados S / M / L ajuste de tamaño.

Para tamaño grande. 39-44"

Para tamaño mediano aprox. 32-36"

Para usos de tamaño pequeño. 24-29"

Para lograr el tamaño extra grande (XL), por favor, utilice la correa para lograr la extensión del cinturón.

Colocación de banda - Continuación

Las almohadillas conductoras se pueden colocar en diferentes posiciones, lo que permite una mayor adaptación a los distintos grupos musculares.

El cinturón de velcro se puede utilizar para hacer trabajar eficazmente los distintos grupos musculares. El uso del cinturón ajustado al tamaño correcto es fundamental para lograr los mejores resultados posibles.

Los diagramas de este manual se proporcionan como una recomendación sólo para el arranque. AbTronicX2 es una herramienta de entrenamiento personalizado y tonificación y se puede adaptar a cada persona. Su uso es destinado para el acondicionamiento físico general.

En los diagramas se muestra, a manera de ejemplo, solo una posibilidad para la colocación de la correa. Si las contracciones no son efectivas, a continuación, ajuste mejor el cinturón sobre el área que esta trabajando. No se recomienda colocar el cinturón sobre el corazón. Además, como no existe ningún grupo muscular en ese ámbito, no es necesario hacerlo.

Anverso Reverso

AbTronicX2 cinturón de doble canal

### Cinturón de Gran Ejercicio

#### SUPERIOR

#### A. ABS / ABS B. PRINCIPALES / MEDIO ATRÁS

Alta / media VOLVER aprieta y los abdominales se aplana  
tensa y Aplasta Abs similar a hacer sentadillas

B + D. VOLVER ABS PRINCIPAL / MEDIO C + D. INFERIOR ABS /  
BACK

+ + LOVE-LOVE-TIRADORES TIRADORES

Ejercicios abdominales principal / atrás abs Ejercicio inferior / posterior  
y pectorales

CLAVE:

S = Pequeño cinturón

L = Gran Belt

#### C. INFERIORES ABS / LOWER BACK

Similar a recostarse, levantar las piernas lentamente y bajarlas de a poco. Ejercita los abdominales inferiores espalda.

E. F. Pecho Nalgas

Mejora el contorno de pecho en las mujeres, ayuda con la definición de los pectorales en los hombres y desarrolla una mejora en la postura muy importante

AbTronicX2 cinturón de doble canal

Cinturón de pequeños ejercicios

Rodilla G. / Frente muslo H. muslo frontal superior

Ejercicios de la rodilla, tonifica la piel

I. Alta / exterior cara posterior del muslo J. superior de los muslos  
Actúa sobre la celulitis ejercita los músculos del muslo superior. Al igual que el ciclismo

K. ARMAS L. antebrazo

Ayuda con la flacidez. Fortalece la parte inferior del brazo

Tensa la parte superior del brazo. y el poder de agarre.

Ejercicios de bíceps y define  
y tríceps.

M. CUELLO Y HOMBROS N. Terneros

Proporciona relajación, ejercita de manera similar a hacer ciclismo.

Marca

pantorrilla / músculos arco del pie

O: cara interna del muslo

Reduce la celulitis, los tonos y Fortalece bíceps femoral

Los diferentes modos y Programas Automáticos

Uno de los mayores beneficios de su Sistema avanzado AbTronicX2 de Cinturón de Doble Canal es que cuenta con varios programas automáticos controlados por microprocesador que simulan diferentes rutinas de ejercicios.

Ellos están específicamente diseñados para trabajar en la rápida contracción las fibras musculares, así como en los mayores músculos de fuerza. Esto se logra mediante el uso de diferentes tipos de frecuencias e intensidades y trabajando todas sus fibras musculares mediante el cambio de rutinas.

Si usted usa uno de estos programas automáticos, no sólo se sentirá más cómodo, porque no tendrá que ajustar varios diales y frecuencias diferentes, como en otras unidades, sino también disfrutará de las mejores condiciones de capacitación y obtendrá los mejores resultados posibles en el menor tiempo.

Así que siéntese y relájese y disfrute de lo que el Sistema de Canal Dual AbTronicX2 puede hacer por usted, si se trata de trabajar los abdominales, o trabajar áreas problemáticas como la celulitis o rollitos o darle un profundo masaje relajante y calmante.

## CALENTAMIENTO

Seleccione (Modo 1)

Si usted comienza a entrenar en cualquier deporte o actividad el rendimiento y los resultados se logran mediante una adecuada rutina previa de calentamiento.

El calentamiento hace aumentar la elasticidad de los músculos, tendones y ligamentos, y reduce el riesgo de lesiones.

Su AbTronicX2 se puede utilizar comenzando con un leve calentamiento.

Simplemente conecte el cinturón y a fin de que los músculos entren en calor comience con una contracción de baja intensidad.

Cada 2 minutos aumente la intensidad del pulso ligeramente. Haga esto por un período de sesiones de 10 minutos hasta que alcance su nivel máximo confort. Esto ayuda a mejorar la tolerancia a los movimientos del músculo y preparará los músculos para obtener un rendimiento superior.

## WARM ABAJO

Seleccione (Modo 1)

Cuando el cuerpo ha tenido un duro entrenamiento los músculos producen productos de desecho que pueden obstaculizar el desempeño y reducir los tiempos de obtención de resultados. Si utiliza el AbTronicX2 en el modo 3 durante aprox. 5 minutos, usted puede hacer un ciclo de calentamiento hasta que ayude a los músculos para recuperar su mejor rendimiento en el tiempo más rápido.

24

Abdominales, la cintura Y ESPALDA

Seleccione (modo 3 y el Modo 7)

Los abdominales son la zona más difícil para trabajar y AbTronicX2 es la forma más conveniente de hacerlo.

El AbTronicX2 es muy adecuado para el fortalecimiento de la pared abdominal con el uso regular. Usted puede entrenar correctamente los abdominales y los músculos de la espalda o laterales cada día con su AbTronicX2.

Durante la primera semana sólo utilice el AbTronicX2 en el modo 3. una vez que usted se sienta cómodo con la unidad y los abdominales y la espalda están acostumbrados a ello, puedes usar MODO Karate o Modo 7 Crunch Craze, que es perfecto para tonificar los abdominales superiores, espalda, abdominales inferiores.

Acomode la correa para encontrar la mejor posición que le brinde la máxima contracción. A medida que los músculos se vuelvan más fuertes, poco a poco podrá aumentar la intensidad en cada sesión hasta el máximo de su nivel de comodidad.

El AbTronicX2 tiene un temporizador automático que apaga la unidad después de 10 minutos, lo que hace que sea fácil hacer un seguimiento de su tiempo de entrenamiento.

El tiempo máximo que debe usar el AbTronicX2 es de 30 minutos por grupo muscular hasta 3 veces por día con un mínimo de 4 horas el tiempo de descanso entre las sesiones.

Consejo:

Sólo porque es muy fácil de contraer los músculos con la unidad AbTronicX2 tenga cuidado y todavía no se exceda.

Use el sentido común y la lógica.

Una vez que ha obtenido los resultados deseados, no es necesario utilizar el AbTronicX2 todos los días, con sólo dos veces por semana, dos veces al día podrá mantener su forma.

Para su uso en modo de mantenimiento recomendamos modo 3, modo 7, o Modo 2

Toque masaje. Body Toning

Seleccione (modo 3 y el modo 7 )

Con el AbTronicX2 puede tonificar cada grupo muscular con eficacia.

Así logrará mejorar la forma de su cuerpo, la formación y la dureza muscular.

El AbTronicX2 se puede utilizar en cualquier grupo muscular en el cuerpo.

Abdominales, tríceps, bíceps, cuádriceps, dorsales, deltoides y músculos de la pantorrilla, todos ellos son los principales músculos responsables de la forma de tu cuerpo. Sigue el diagrama de la colocación en la página 16 y haga su trabajo en cualquier área problemática que desee mejorar. Relájese mientras se entrena y deja que tu AbTronicX2 haga el entrenamiento, sólo 30 minutos al día harán una diferencia real.

Sus músculos se vuelven más fuertes a medida que trabajan, esto logrará una mayor definición y una mejora de la forma de su cuerpo. El trabajo sobre las zonas más difíciles, como los rollitos abdominales y los pectorales se hace más fácil y más seguro cuando usted utiliza su AbTronicX2.

Las frecuencias únicas de la AbTronicX2 permiten contracciones profundas que provocarán el ejercicio todas las fibras musculares, cada fibra se vuelve más fuerte y más firme y es así como el músculo comienza a tomar forma.

El AbTronicX2 es la manera ideal para tonificar el cuerpo y terminar con los músculos caídos. No pretendemos que el AbTronicX2 reduzca su peso, aunque está claro que usted va a quemar calorías mientras sus músculos se están contrayendo, pero sin duda le dará a su cuerpo y tono de la definición del músculo lo cual también aumenta la tonificación de piel.

Uso de la AbTronicX2 junto con una dieta baja en calorías, contribuirá a la reducción de la grasa. Usted se sentirá relajado y confiado porque usted se sentirá bien y comenzará a verse mejor.

## BODY BUILDING Y FUERZA

Seleccione (modo 3 y el modo 7 )

El crecimiento del músculo se logra cuando los músculos reaccionan al ser progresivamente sobrecargados. Por ejemplo cuando usted está en un Gimnasio y aumenta el peso que levanta y la cantidad de repeticiones con pesas se crea una sobrecarga muscular progresiva. Mientras usted duerme los aminoácidos dan la señal para la regeneración del músculo y liberan hormonas de crecimiento, provocando que los músculos comienzan a crecer y agregar volumen.

Usted puede crear estas condiciones con su AbTronicX2 por el uso de «formación resistiva. Es decir si su AbTronicX2 se está utilizando en su



bíceps y tríceps, notará que el brazo se querrá doblar. Simplemente resista a este movimiento.

Si el poder de la AbTronicX2 se incrementa la articulación se dobla más profundamente, si usted puede resistir y enderece el brazo, resista la contracción del bíceps. De esta manera usted puede replicar las mismas condiciones que el entrenamiento con pesas, pero puede hacerlo con su sistema de AbTronicX2 en la comodidad de su propio hogar y sin necesidad de pesas o un gimnasio.

AbTronicX2 es básicamente otra forma de ejercicio, un complemento de ejercicio depende de ti cómo incorporarlo a tu rutina. Puede ser utilizado antes de trabajos que fuercen sus músculos o puede ser utilizado luego, para ayudar a la recuperación.

Usted puede incluso utilizar AbTronicX2 mientras que el levanta pesas para aumentar la carga.

AbTronicX2 no es un sustituto para el entrenamiento pesado con pesas libres.

Sin embargo, el AbTronicX2 es de gran ayuda a la formación muscular y estudios científicos lo han reconocido como muy beneficioso y se recomienda para personas que busquen formar su cuerpo o aumentar el tamaño muscular, la fuerza o la definición.

Después de hacer ejercicio le recomendamos que utilice el AbTronicX2, luego de 2 a 3 horas, en las mismas agrupaciones musculares que se trabajaron en el gimnasio.

Usar el AbTronicX2 por aproximadamente 20 minutos aumentando gradualmente la intensidad hasta una contracción muy intensa le hará sentir el trabajo muscular.

## VELOCIDAD Y RESISTENCIA

Seleccione (modo 8)

El tiempo de reacción, velocidad y resistencia implica el desarrollo de diferentes fibras que forman los músculos. Algunas fibras de alta resistencia trabajan sólo durando unos pocos segundos con su fuerza máxima entonces el poder disminuye rápidamente.

Otras fibras están diseñadas para ofrecer una potencia más baja para periodos más largos.

El Programa de Iron Man, seleccione Program # 8,

Este programa envía señales que pueden trabajar en toda una zona o en lugares puntuales seleccionados dando a tus fibras musculares mayor tiempo de respuesta y de resistencia las cuales se pueden perfeccionar en función de tus necesidades.

## PÉRDIDA INCH & FIGURA LA FORMACIÓN

Seleccione (modo 8, el Hombre de Hierro)

Su cinturón AbTronicX2 doble canal funciona a través de la grasa y trabaja en cualquier grupo muscular de su elección. El músculo se desarrollará de manera efectiva tanto en la forma como en el rendimiento cuando se utiliza el AbTronicX2.

Especialmente con modo 8 se llega a la máxima eficiencia. Para ayudar en la pérdida de peso, habrá que reorganizar su cuerpo. Esto se puede hacer

en un plazo razonable en un régimen de control mixto aprovechando al máximo de los ejercicios aeróbicos, la dieta y su AbTronicX2.

Quitar la grasa corporal revelará su apariencia definida muscular y permitirá ver su cuerpo en forma. Cualquier ejercicio aeróbico permitirá el desarrollo de la respiración y los músculos del corazón, que preservan la salud en general y queman calorías. Inmediatamente después de cualquier sesión de ejercicios (correr, bicicleta o incluso caminar), cuando los niveles de energía son bajos, recomendamos utilizar su AbTronicX2.

Los músculos buscarán energía y si es baja, el cuerpo utilizará para alimentarlos la energía almacenada (grasa). Su dieta es otro medio necesario para reducir el consumo de calorías y promover el uso de la energía acumulada y la reducción de grasa.

### Celulitis

Seleccione (modo 5, AB Melt)

AbTronicX2 es una herramienta ideal para ayudar a tonificar el cuerpo y levantar los músculos caídos. No decimos que el AbTronicX2 reducirá el peso o eliminará la celulitis, pero definitivamente le ayudará a tonificar su cuerpo y en la definición del músculo, lo cual también aumenta la tonificación de su piel. Algunos doctores recomiendan el AbTronicX2 después de la liposucción para mejorar la definición muscular

¿Qué es la celulitis? La celulitis es el término utilizado para describir los depósitos de bultos, grasos irregulares, que aparecen en la piel como hoyuelos alrededor de las caderas de la mujer, las nalgas y los muslos. La celulitis se forma, porque un gran número de células grasas de las mujeres se encuentran en el tejido conectivo de la piel, en lugares donde hay mala circulación en general. Con el tiempo, como los líquidos y grasas se acumulan y se quedan atrapados, y comienzan a presionar contra el tejido conectivo. Dado que el tejido conectivo de la mujer es más abierto y diferente al del hombre, el resultado final es la no atractiva "piel de naranja".

Si desea utilizar el AbTronicX2 para el tratamiento celulitis, para reducir la aparición de esos "hoyuelos", úselo en combinación con la Loción especialmente formulada para el AbTronicX2 muslo (no incluidas).

Su fórmula avanzada utiliza una combinación eficaz de cafeína, el retinol y componentes especiales que ayudan a penetrar la piel más profundamente que cualquier otro producto de su clase.

Su cinturón se adapta perfectamente para darle la máxima eficacia para trabajar en la piel de naranja.

Coloque el cinturón alrededor de la pequeña interior de los muslos, los muslos exteriores y zona de los glúteos, o cualquier otra área que desea para combatir la celulitis, y seleccione la opción "AB Melt" Modo 5.

El AbTronicX2 junto con una dieta de calorías controladas ayudará en la reducción de la grasa. Investigaciones recientes han demostrado que el reductor de mejor peso ha estado disponible para nosotros desde el principio de los tiempos: el agua.

A un cambio de actitud y el programa de tonificación, debe agregar una dieta saludable, mucha agua (8 vasos al día), el ejercicio aeróbico regular o caminar, esto beneficiará el control de la grasa y el ejercicio cardiovascular,

También ejercicios de estiramiento para la flexibilidad y por supuesto el uso regular del AbTronicX2 con el cual logrará una tonificación muscular fantástica.

## DESPUÉS DEL PARTO

Seleccione (modo 4 acabo el trabajo, de modo 5 Ab Melt, el Modo 6 Blaster Fat)

Durante el embarazo los músculos del abdomen se ven muy estirada y después del parto a menos que se esfuerce a través del ejercicio, su piel quedará muy floja. Si usted comienza a hacer ejercicio tan pronto como sea posible después del parto los músculos vuelven a tomar forma y usted recuperará su figura.

El cinturón AbTronicX2 de doble canal es un medio ideal para apoyar este proceso. Sin embargo debe posponer el tratamiento por un período de aproximadamente 3 meses después de una cesárea.

La duración efectiva depende del estado del abdomen y los consejos médicos.

Después de un parto sin complicaciones, en general, los tratamientos pueden comenzar después de 6 semanas. Las contracciones deben ser muy suaves al principio, ya que los músculos están muy sensibles.

Después de unas cuantas sesiones usted será capaz de empezar a aumentar la intensidad de a poco hasta que después de un tiempo notará que vuelven a la normalidad y soportan los movimientos vigorosos.

Durante el embarazo NO use el cinturón de doble canal AbTronicX2

## ARTES MARCIALES / BOXERS

Seleccione (modo 1 Amasar Profundo, el Modo 4 Work Out)

En los deportes o las artes marciales AbTronicX2 es la más avanzada forma de tensión dinámica, simplemente porque el músculo se contrae con más intensidad que lo normalmente posible.

Cuanto más rápido pueda contraer los músculos, más la velocidad usted verá la potencia explosiva que va a generar. Esto se debe a la velocidad y el poder están determinados por la cantidad de fibras de contracción rápida en comparación con las de contracción lenta. El cinturón de doble canal AbTronicX2 actúa directamente sobre las fibras de contracción rápida, y ayuda a construir un mayor poder de contracción.

Para los deportistas que no participan activamente en un programa de levantamiento de peso, le recomendamos que el Programa 1 AbTronicX2 no sea utilizado en el mismo grupo muscular por más de 3 veces en 24 horas. Cuando se utiliza la máquina aumente gradualmente la intensidad hasta el establecimiento de una contracción intensa que se haga sentir.

## CORTE DE ENERGÍA DEL CUERPO Y DE VELOCIDAD

Seleccione (Modo 1, Amasar Profundo, el Modo 4 Work Out) para aumentar la energía de penetración y la velocidad a la que deben trabajar los tríceps, bíceps, deltoides anterior (hombro) y la espalda (dorsales).

Consejo de Baja Potencia y velocidad

Seleccione (Modo 1, Profundo Amasar)

Para aumentar la potencia y la velocidad de las piernas debe trabajar los muslos y los músculos isquiotibiales de forma simultánea.

Para dar patadas o gimnasia de alto rendimiento debe tener la parte superior del muslo capacitado.

Para una mayor flexibilidad, el trabajo de los muslos internos y el uso dinámico de la tensión isométrica o ejercicios para aumentar la carga.

#### Circulación de la sangre

Seleccione (Modo 2, Toque Masajista)

La sangre es la manera del cuerpo de transporte de energía y nutrientes, las contracciones del AbTronicX2 aumentan el flujo sanguíneo de las fibras musculares lo cual es ventajoso y proporciona diversos beneficios. A lo largo de cualquier problema que impida la actividad física es importante usarlo para mantener los músculos activos.

Para lograr el rendimiento en un tiempo más corto,

En cualquier sesión dura en el deporte los músculos producen productos de desecho, solo mediante el suministro de sangre fresca (más oxígeno y glucosa) a través del músculo se mejora el proceso de recuperación natural y también se mantiene el rendimiento. Mantener tu cuerpo con la máxima eficiencia con el cinturón de doble canal AbTronicX2 te permitirá en tu tiempo de inactividad mantener los músculos en un rendimiento óptimo

#### Masaje y relajación

Seleccione (Modo 2 "Toque de masaje", el Modo 4 "trabajo" o el modo de 8 "Iron Man")

El AbTronicX2 también puede ser utilizado como un gran dispositivo personal de masaje para una relajación muscular muy agradable.

Usted puede utilizarlo en sus hombros y el cuello, en el pecho y la espalda superior e inferior (véanse los puntos ejercicio M, E, B y C). Es extenuante el trabajo de estos músculos de la espalda y el hombro y en muchos deportes esto conduce a síntomas diferentes, entonces los músculos se cansan y al tensarse pueden empezar a doler, el malestar y la rigidez muscular puede restringir el movimiento y las actividades deportivas. El AbTronicX2 se puede utilizar para dar masaje y relajarse con un ejercicio que aumentará la circulación. Este ejercicio y los masajes para una completa relajación muscular proporcionarán el alivio de estos síntomas.

De acuerdo a su comodidad de utilización elija o bien el Modo 2, 4 u 8 con niveles medios de baja intensidad para vencer la tensión y disfrutar de un masaje profundo de relax con su AbTronicX2 cuando lo desee.

A diferencia de masajeadores regulares que sólo vibran y son muy ruidosos, el AbTronicX2 es absolutamente cómodo ya que tus propios músculos proporcionan el masaje, y al estimular el aumento del flujo sanguíneo en el área cansada, se logra en un calor agradable y una natural relajación profunda.

## CUIDADO DE SU UNIDAD

El cinturón AbTronicX2 doble canal está hecho de materiales de calidad.

El único mantenimiento requerido con el AbTronicX2 es limpiar las almohadillas conductoras suavemente de vez en cuando con un paño húmedo, agua jabonosa y sustituir la batería.

NO sumerja el cinturón en agua o en otros líquidos.

No frote duro en las zonas conductoras .

No lave el cinturón en la máquina de lavar o aplicar suavizante.

NUNCA Doble las almohadillas conductoras!

Una decoloración en la zona conductora y algunas grietas después de muchos usos sin embargo, es normal.

Las almohadillas conductoras son un elemento consumible y se desgastan con el uso, en función del gel que está utilizando, los fluidos de su propio cuerpo y con qué frecuencia se utiliza el cinturón.

Tome en cuenta que pastillas conductoras desgastadas pueden reducir el rendimiento de la unidad o hacer que la correa se sienta floja.

El desgaste no está cubierto por la garantía, (para los repuestos véase el apéndice). Cabe señalar sin embargo que este es el diseño de 4<sup>a</sup> generación más avanzada de un cinturón que dura mucho más que otros comparables que funcionan con pastillas de gel.

Si varias personas quieren compartir la AbTronicX2 es fácil separar la unidad de equipo soltando desde el centro de neopreno y utilizarlo en su propio cinturón personal por razones de higiene.

Simplemente tire de la unidad y colóquela en una nueva correa.

El AbTronicX2 es extremadamente eficiente en cuanto a energía.

Las baterías tiene una duración de aprox. 100 sesiones de diez minutos. Si la señal se vuelve débil o la unidad se apaga automáticamente en menos de 10 minutos, es hora de cambiar las pilas (incluso si la pantalla LCD sigue encendido).

La unidad constituye un ordenador electrónico muy fiable y utiliza la tecnología SMT. Es libre de mantenimiento y le dará muchos, muchos años de uso libre.

## Preguntas más frecuentes

P. ¿Cómo funciona el AbTronicX2? ¿Realmente funciona?

A. AbTronicX 2 está diseñado para copiar los mensajes enviados desde su cerebro hasta el músculo durante el ejercicio. Este mensaje hace que el músculo se contraiga y relaje.

. ¿Puede provocar una distensión en mis músculos?

R. No - el principio es el mismo para la formación general de los músculos- el ejercicio más períodos adecuados de descanso, hará que sus músculos se vuelvan más fuertes

P. ¿Puede esta máquina ser utilizada para todas las edades?

R. Sí - Por supuesto. AbTronicX2 no depende de la edad y se puede utilizar a cualquier edad. Sin embargo, en la edad avanzada y los niños se debe utilizar bajo supervisión y mantener la intensidad baja.

P. ¿Me resulta incómodo?

A. Mientras la banda está húmeda y la mantenga con firmeza contra la piel usted no sentirá desagrado. A baja intensidad se sentirá una ligera sensación de hormigueo, cuando la intensidad se haga mayor, sólo se sentirá la contracción agradable. Comience a utilizar en sus abdominales superiores primero, no directamente sobre el ombligo donde la mayoría de las personas son más sensibles.

P. ¿Debería variar la configuración de la intensidad para cada músculo?

A. Cada músculo responde de manera diferente, por lo tanto la intensidad será diferente. Coloque la correa alrededor para encontrar el punto justo que le otorgue la máxima contracción.

P. ¿Hay contraindicaciones para la utilización de la máquina?

R: Sí. - El ejercicio es aconsejable pero hay casos de mala salud donde un médico profesional debe ser consultado antes de usar este o cualquier otro dispositivo. Lea todas las contraindicaciones en la última página con cuidado!

P. ¿Cuándo debo apreciar cualquier efecto?

R. Dependiendo de la frecuencia de uso y la grasa corporal, debe aumentar su fuerza en el plazo de 1-2 semanas. El tono muscular y la definición se mostrará dentro de aproximadamente 3 semanas después de la incorporación de la AbTronicX2 en su programa.

P. Siento una sensación de picazón pero la contracción no.

A. Mover ligeramente el transmisor para encontrar los puntos justos que le den las contracciones máximas y la sensación será más agradable. Intente aumentar la intensidad. Esto también podría ser causado, ya sea porque la banda no tiene suficiente gel tonificante en él (al agua) o no está puesto firmemente contra la piel. Si no es posible extraer la correa y lavar la superficie interna con un paño húmedo y agua jabonosa para eliminar aceites para el cuerpo.

P. ¿Cómo debo usar AbTronicX2 para acelerar mi tasa de recuperación?

A. AbTronicX 2 puede ser utilizado cada cuatro o cinco horas para promover la recuperación de los músculos después de una intensa actividad. Utilice un ajuste de baja intensidad con pequeñas contracciones.

P. He notado un enrojecimiento de la piel después del ejercicio. ¿Es esto un problema?

A. Un ligero enrojecimiento de la piel después de una sesión con el AbTronicX2 es normal. En parte, es causado por un aumento en el flujo de sangre bajo la piel y debería desaparecer rápidamente. Algunas veces la presión en la piel de la cinta también la pueden provocar. Usted no debe preocuparse por esto. Si el enrojecimiento es excesivo, puede que no haya utilizado el suficiente gel conductor o puede que se haya secado. Trate de usar más gel tonificante la próxima vez, de reponerlo después de cada sesión de 10 minutos y usar un nivel de intensidad más bajo.

P. Tengo problemas para instalar el cinturón alrededor de mi cintura. ¿Qué puedo hacer?

A. Coloque la correa AbTronicX2 correcta doble canal alrededor de su cintura, el brazo o la pierna como sea necesario. El cinturón AbTronicX2 de doble canal se puede utilizar para cualquier tamaño de 19cm (7,5 "), hasta 155 cm (61"), una el lado rugoso de la almohadilla de Velcro en cualquiera de las suaves almohadillas de velcro en la correa.

#### Accesorios y Repuestos

Reemplazo de almohadillas conductoras: El cinturón se puede limpiar con un trapo húmedo o agua jabonosa.

NO se debe sumergir el cinturón en el agua u otros líquidos.

Como el cuerpo acumula en la piel los aceites, los cuales reaccionan con las almohadillas conductoras, para obtener los mejores resultados y la mayor comodidad se recomienda reemplazar las almohadillas conductoras de vez en cuando.

Las siguientes piezas de repuesto están disponibles en el Centro de Servicio.

Artículo N ° Parte

Conductiva pequeñas almohadillas

(2 piezas @ 2"x 3,8 = 50 mm x 96 mm) ZATBELT3

(2 piezas @ 2"x 4,2"x 10 = 50 mm, 6 mm) ZATBELT6

Centro de Pice (1"x3.3"pc@4.7 = 12 cm x 8,5 cm) ZATBELT4

cinturón de ejercicio grande

(1 x 5,7"pc@50.2"= 127cm x 14.6cm) ZATBELT5

AbTronic Reafirmante Gel para adelgazar, 4 oz ZATGEL

Velcro banda de cinturón flexible (5 cm x 45,7 cm o 2 "x 18") ZATVEL2

Esto no es un dispositivo médico! Esta unidad está diseñada para utilizarse sólo para el acondicionamiento físico general.

No hay resultados médicos que estén implícitos o garantizados por el uso de este producto.

#### INDICACIONES

1. General de acondicionamiento físico
2. Desarrollo de habilidades atléticas

#### CONTRAINDICACIONES

1. AbTronicX2 no debe ser utilizada por personas con marcapasos o problemas cardíacos.
2. AbTronicX2 NO debe ser utilizado por personas con cáncer.

#### ADVERTENCIAS

1. Los efectos a largo plazo de la estimulación eléctrica crónica no se conocen.
2. La seguridad no ha sido determinada para su uso durante el embarazo.
3. Las personas con problemas de corazón: NO deben usarlo
4. Las personas con sospecha o diagnóstico de la epilepsia: NO deben usarlo
5. NO sobre estimular los nervios del seno carotídeo (o cualquier parte de la parte delantera de la garganta) especialmente en personas con hipersensibilidad conocida al seno carotídeo reflejo.
6. NO coloque sobre el frente del cuello o la boca. Por los espasmos musculares severos de los músculos de la laringe y la faringe que se pueden producir. Las contracciones pueden ser lo suficientemente fuerte para cerrar la vía aérea y obstaculizar o dejar de respirar.
7. NO lo aplique en forma transcerebral (a través de la cabeza).
8. NO aplique corriente a través del pecho (transtorácica) como la introducción de la corriente eléctrica a través del corazón puede provocar arritmias.
9. El AbTronicX2 NO deben utilizarse en zonas hinchadas, inflamación o si existe infección o erupciones en la piel, por ejemplo, Flebitis, tromboflebitis, flebotrombosis y varices etc ya que coágulos de la pantorrilla o en otros lugares se pueden desprender y causar una embolia pulmonar o derrame cerebral.
10. El AbTronicX2 debe mantenerse fuera del alcance de los niños.

PRECAUCIONES: No aplique cuando:

1. Hay una tendencia a la hemorragia (trauma agudo o fractura).



2. NO use después de cualquier procedimiento quirúrgico, la contracción muscular puede interrumpir el proceso de curación.
  3. NO use sobre el útero al menstruar.
  4. No utilice si percibe daño del nervio sensorial por la pérdida de la piel
- Es normal que algunas personas pueden experimentar irritación de la piel o hipersensibilidad debido a la estimulación eléctrica o medio conductor eléctrico que se emplee. La irritación por lo general puede reducirse por el uso de un medio de conducción alternativa, o colocación de los electrodos.

## EFFECTOS ADVERSOS

Irritación de la piel y quemaduras debajo de los electrodos se ha reportado con el uso de la estimulación eléctrica del músculo.

## Guía para Resolver Problemas

### PROBLEMA SOLUCIÓN POSIBLE CAUSA

#### Problema

Pantalla LCD no se ilumina

#### Posible causa

Las baterías no están instaladas

Las baterías están instaladas incorrectamente

Las pilas están vacías

#### Solución

Instalación de las pilas

Compruebe la polaridad de signo "+"

Cambio de las pilas

#### Problema

Pantalla LCD se enciende, pero se emite un pitido de advertencia (tono de advertencia de alto tono pitidos)

#### Posible causa

No hay contacto con la piel

La unidad no encendió correctamente el Microprocesador

La batería está baja

#### Soluciones

Use agua gel debajo de las almohadillas conductoras y coloque la correa directamente sobre la piel.

Verifique que la unidad está conectada firmemente con todos los conectores al cinturón.

Compruebe que todas las almohadillas conductoras están firmemente

ajustadas a la banda.

Elegir el modo y Aumentar la intensidad presionando los botones de arriba para canales izquierdo y derecho  
Efectuar un RESET, extrayendo las pilas durante 1 minuto para el restablecimiento completo del sistema  
Cambiar la batería

#### Problema

LCD pantalla se ilumina, pero ocurre nada

Posible causa

La intensidad se ajustó a bajo nivel

No hay suficiente gel conductor en la banda

Solución

En el modo de elegir aumente la intensidad presionando los botones de arriba para los canales izquierdo y derecho

Poner más gel debajo, entre la banda y la piel

Lea la etiqueta en el gel, quizás el Gel utilizado no es a base de agua

Se coloca el cinturón Incorrectamente

La correa está roto o tiene aceite.

La batería que utiliza está baja.

Asegúrese que ha puesto suficiente gel

Mueva el cinturón de a poco hasta localizar el punto justo

Haga limpieza de las almohadillas conductoras o sustituyalas.

(Véase la sugerencia a continuación)

Cambie la batería

#### Problema

LCD se ilumine la pantalla, pero todos los botones no funcionan

Reinicie el Microprocesador

La batería está baja - Efectuar un RESET,

retire las pilas durante 1 minutos para la reconfiguración completa

Cambiar la batería

#### Sugerencia:

Usted puede fácilmente detectar si su almohadillas conductoras están desgastadas y necesitan ser reemplazados o si la unidad electrónica no genera suficiente potencia de salida.

Simplemente desabroche la unidad de la correa.

Coloque un poco de gel conductor sobre la punta del dedo índice y anular de una mano y presionar con los dedos sobre los contactos de la unidad.

Encienda el aparato y con cuidado aumente la intensidad al nivel uno o dos.

Si la unidad está trabajando correctamente, se sentirá una sensación de hormigueo en los dedos lo que indica que usted necesita obtener nuevas almohadillas conductoras.

#### IMPORTANTE: RESET POWER

Si la unidad no se enciende, o si usted no puede cambiar los diferentes programas, el microprocesador puede haberse "colgado". Por favor, realice un restablecimiento simple. Retire las pilas y vuelva a colocarlas después de un minuto.

Diseño e Ingeniería en Alemania. Copyright © 2008, AbTronicX2