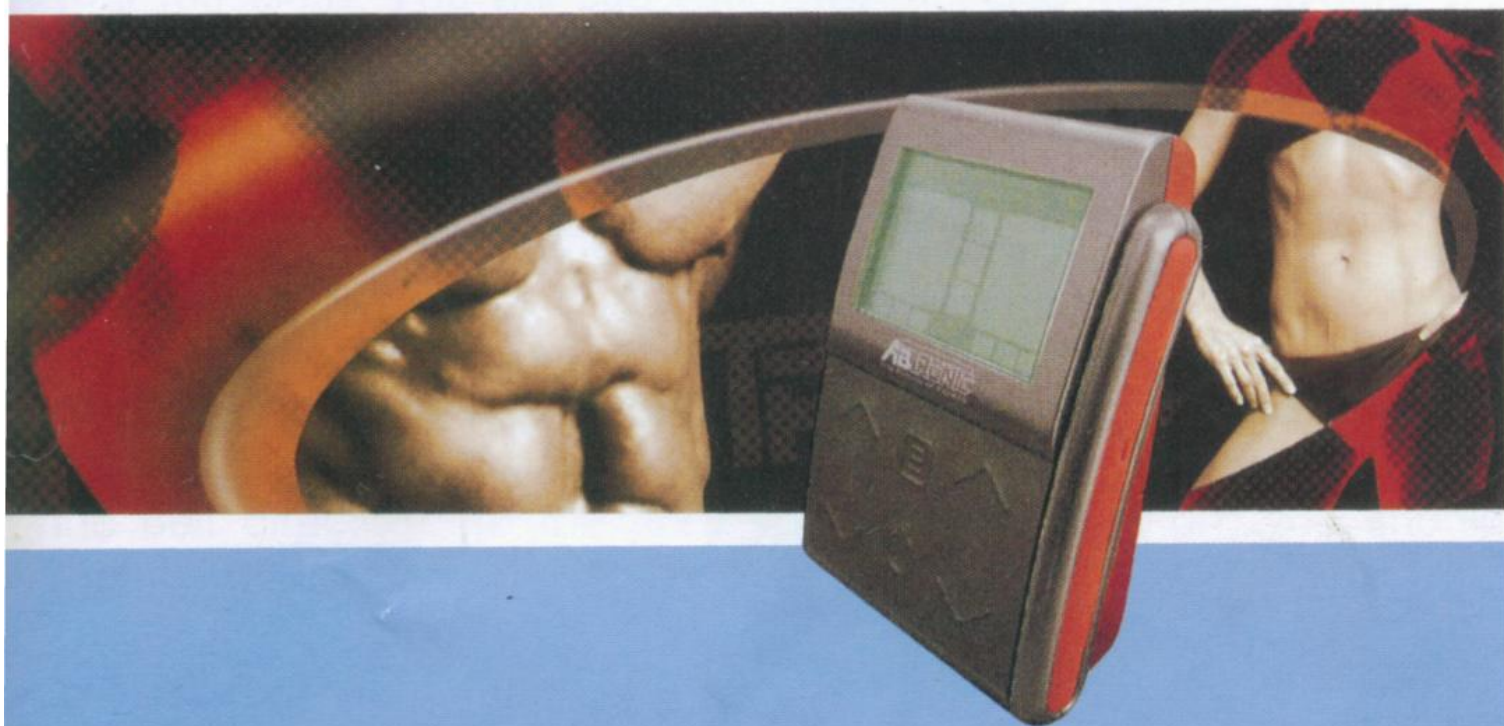


ABTRONIC^{MC} 2TM

ДВУХКАНАЛЬНЫЙ ПОЯС ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ



ИНСТРУКЦИЯ

ЭТО ВАЖНО!

Пожалуйста, прочтите инструкцию пользователя полностью до того, как начать заниматься с AbTronicX2. Это даст вам более полное понимание того, как работает пояс, а значит, вы сможете достичь лучших результатов.

Поздравляем вас с приобретением одного из самых прогрессивных, комфортных и заботливых электронных механизмов в магазине. AbTronicX2 имеет LCD-дисплей большого размера для удобства чтения данных, и позволяет вам, к тому же, пользоваться всеми преимуществами уникального двухканального (может тренировать две группы мышц одновременно) строения.

Как работает двухканальный пояс для похудения AbTronicX2

AbTronicX2 – необычный массажер. В этом прогрессивном устройстве применяется деликатная электрическая стимуляция, которая сокращает и расслабляет (тренирует) ваши мышцы. Вы сами увидите как работают ваши мышцы. В этом устройстве вообще **НЕ** применяются вибрация и звуковые колебания.

Действие двухканального пояса для похудения **AbTronicX2** направлено на тренировку передних и боковых или задних групп мышц одновременно, что дает максимальные и скорейшие результаты от занятий.

При включении пояса должен засветиться LCD-экран, что свидетельствует о том, что **AbTronicX2** функционирует правильно. После того, как вы выберете либо короткий, либо длинный пояс – в зависимости от ваших потребностей -, и наденете его непосредственно на ту область, которую хотите проработать, можете включать устройство.

Выберите программу и уровень интенсивности, следуя инструкциям на страницах с соответствующими разделами.

Вы будете чувствовать легкое покалывание. Отрегулируйте интенсивность электрических импульсов для каждого канала отдельно, нажимая кнопки Стрелочки(Вверх/вниз). На LCD-экране будет высвечиваться выбранный уровень интенсивности.

Предостережения! Всегда приспосабливайте пояс так, чтобы было комфортно, но, вначале без **ГЕЛЯ**. Для того, чтобы обеспечить правильные мускульные сокращения, вам нужно использовать достаточное количество проводящего геля **AbTronicX2** на всех четырех контактных подушках пояса. Для достижения максимальной эффективности и комфорта, всегда обильно смазывайте Гелем для Похудения **AbTronicX2** все контактные поверхности.

- **Не используйте Воду**
- **Не перегибайте** контактные (проводящие) подушки
- **Делайте** первое упражнение для верхней части пресса, близко к рёбрам, но **не** над пупком.

Как достичь лучших результатов

AbTronicX2 будет прорабатывать даже те мышцы, которые, возможно, никогда не тренировались ранее. **AbTronicX2** действительно работает, и выполнит всё обещанное для вас. Тем не менее, постоянство – это ключ к более привлекательной внешности. Поэтому, в следующие 30 дней, не забывайте использовать **AbTronicX2** **КАЖДЫЙ ДЕНЬ**. И в то же время, вы не можете ожидать, что после первой же тренировки, на следующий день у вас будет каменный пресс – должно пройти какое-то время, прежде, чем мышцы вернут себе утраченный тонус. Скорее всего, вы увидите значительные результаты в течение 4 недель, а потому, - расслабьтесь и позвольте **AbTronicX2** делать за вас всю работу. Применять **AbTronicX2** легко, приятно и очень эффективно.

Инструкция по использованию двухканального пояса AbTronicX2

Наши поздравления! Теперь вам доступно наиболее продвинутое и качественное устройство. Оно прослужит вам много лет. В отличие от других подобных систем, только оригинальный **AbTronicX2** имеет уникальный патент на **НЕОПРЕНОВЫЕ ПРОВОДЯЩИЕ ПОДУШКИ**, которые не шелушатся, не трескаются и не рвутся, в отличие от других поясов с различными растворами или гелевыми подушками.

Благодаря уникальной современной структуре пояса **AbTronicX2**, его приятно носить, и, он поможет вам избежать лишних трат и неудобств из-за необходимости покупать новые пояса снова и снова.

Вы можете быть спокойны и уверены, что владеете лучшей и безопаснейшей системой для вашего тела и здоровья. Благодаря умному дизайну **AbTronicX2**, вы, также, сможете пользоваться множеством аксессуаров, имеющихся в наличии. При этом, вам не нужно покупать другие электронные устройства, т.к. вы легко сможете трансформировать пояс либо в полностью беспроводный массажер, либо в самую современную систему борьбы с целлюлитом, либо в терапевтический инструмент, используемый в клиниках и хиропрактиками.

Брюшной пресс является группой мышц, которую очень сложно приводить в порядок и, новый усовершенствованный двухканальный пояс **AbTronicX2**, как раз, идеально приспособлен для решения этого вопроса. Во время 10- минутной тренировки брюшных, боковых или задних мышц производится более 3000 мускульных сокращений, если вы выберете всего лишь программу 1 – можете ли вы представить, сколько поднятий и опусканий пресса вам нужно сделать, чтобы достичь такого же результата?

При рекомендуемой норме занятий в 30 минут в день, и, в зависимости от выбранной программы, **AbTronicX2** позволит вам достичь заметных улучшений после 3-4 недель регулярных тренировок. Регулярные физические упражнения и здоровое питание в сочетании с современнейшими технологиями, которыми обладает **AbTronicX2** – это наилучший путь для достижения здоровья.

1.Как работает двухканальный пояс AbTronicX2

Пояс генерирует короткие лёгкие электрические импульсы, которые передаются на вашу кожу. Эти электрические импульсы активизируют низлежащие двигательные нервы, что и вызывает мускульные сокращения. **AbTronicX2** посылает сигнал в вашу мышцу, заставляя её сокращаться, а затем, расслабляться. Эти импульсы разработаны так, чтобы копировать натуральные нервные сигналы и вызывать эффективные и приятные мышечные сокращения, которые повторяются снова и снова, как при обычных упражнениях. Эта технология применяется многими профессиональными атлетами и Олимпийскими медалистами и, теперь, и вы можете в полной мере воспользоваться выгодами от пассивных упражнений в комфортной домашней обстановке. И, что приятнее всего: это так легко!

AbTronicX2 нуждается в питании от 2х батареек ААА (они прилагаются). Пожалуйста, убедитесь, что вы их вставили правильным образом.

Важные Указания

AbTronicX2 - абсолютно безопасен и прост в использовании. Но, при этом, компания не несет ответственности за любой вред, нанесенный неправильным использованием продукта. Мы настоятельно рекомендуем вам прочесть инструкцию целиком, а затем, если у вас имеются нижеизложенные нарушения, обследоваться у врача прежде, чем использовать пояс.

- После родов (см. под заголовком **После Родов**)
- Людям с нарушениями сердечнососудистой системы, или, имеющим кардиостимуляторы.
- Эпилептикам
- Людям с разнообразными склеротическими заболеваниями
- С острыми венозными воспалениями
- С серьёзными нарушениями артериального давления
- Людям, которые недавно были травмированы или перенесли операцию
- С варикозным расширением вен в поздних стадиях
- Во время менструаций, не рекомендуется использование пояса в области брюшных мышц.

Если вы сомневаетесь, то лучше проконсультироваться со своим врачом.

Детям, в отсутствие контроля со стороны взрослых, запрещается использовать пояс.

Внимание! Блок Микропроцессора AbTronicX2 крепится на пояс или на аксессуары пояса **AbTronicX2** с помощью застёжки на кнопках.

Если вы хотите почистить пояс, то нужно аккуратно отсоединить блок от пояса. Чтобы собрать пояс и блок вместе, нужно, всего лишь, пристегнуть его. Для простоты в использовании, во время упражнений на области брюшного пресса, дисплей можно переворачивать сверху вниз, нажав кнопку.

LCD – дисплей

Звуковой индикатор ВКЛ/ВЫКЛ –(нажмите и удерживайте эту **ФУНКЦИЮ** и кнопку ON/OFF – ВКЛ/ВЫКЛ в течение 2 секунд)----->

Блокировка клавиатуры (нажмите и удерживайте эту функцию в теч. 3 секунд)----->

Индикатор, показывающий, что кончается зарядка->>>>>

Low battery indicator

Задний канал:

Уровень интенсивности->>>>>

Режим (Программа)----->

Передний канал:


Уровень интенсивности->

Режим->>>

-  =режим
-  = сила
-  =время

Управление:

Кнопка поворота дисплея->>>>>

выбор режима 

задний канал выше/ниже->>>>>

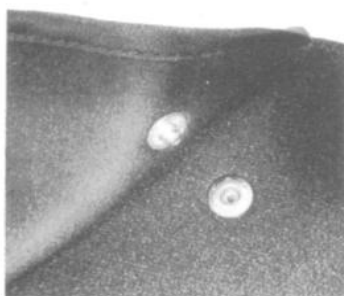
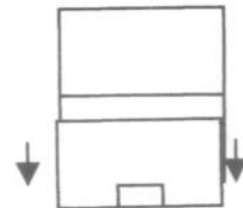
кнопка вкл/выкл->>>>>

передний канал выше/ниже->

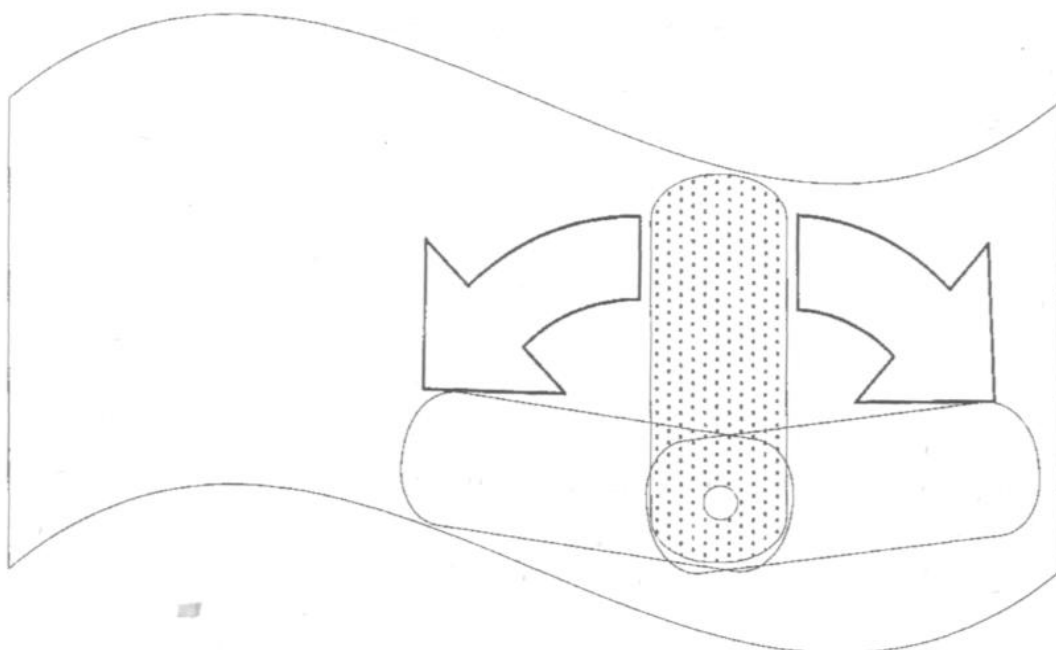
AbTronicX2 очень прост в использовании. Все действия отображаются на LCD дисплее и все программы идут автоматически. LCD-экран может поворачиваться вверх вниз, чтобы было легче читать данные, во время ношения пояса. Дополнительно, устройство имеет функцию автовыключения всех функций.

Управление:

1. откройте отделение для батареек, сдвинув аккуратно крышку вниз (см. иллюстрацию).
2. Вставьте 2 батарейки AAA, соответственно указаниям полярности внутри отделения для батареек.
3. Прикрепите контрольный блок к поясу просто пристегнув его спереди.
4. прикрепите проводящие подушки к поясу, пристегнув их с помощью кнопок.

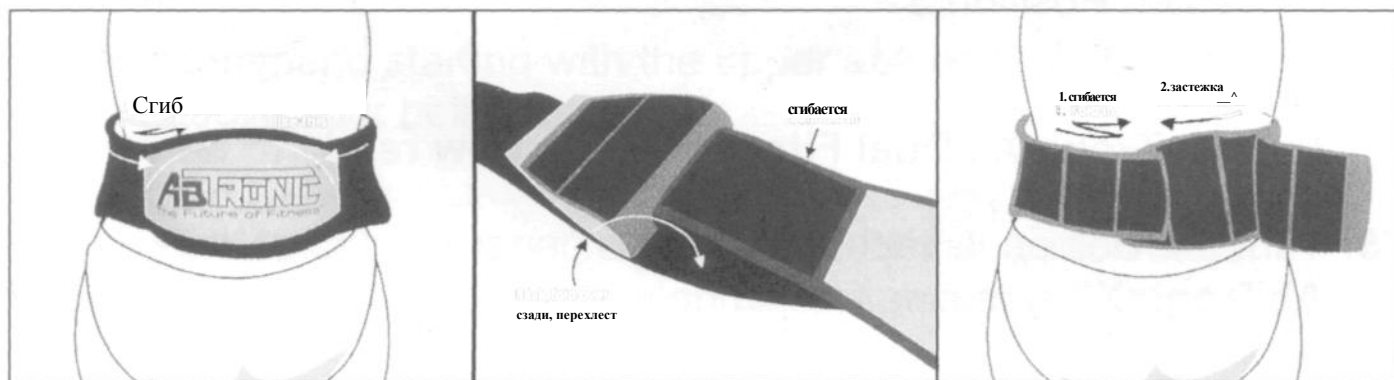


Для заднего канала, вы можете поставить проводящие подушки **AbTronicX2** в любое удобное положение с помощью ленты Велкро.

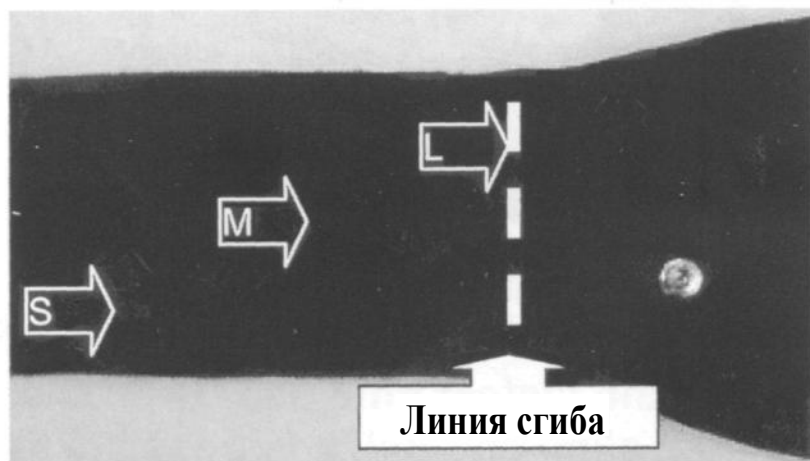


Как надевать пояс AbTronicX2:

- a. пояс изначально отрегулирован на объем талии 35"-38"(89-97см). Контрольный блок подсоединен к поясу.
- b. посмотрите как правильно пристегивать сзади застежку Велкро и обратите внимание как подсоединяется контрольный блок.
- c. отсоедините контрольный блок и вставьте батарейки.
- d. БЕЗ ГЕЛЯ: плотно наденьте пояс на талию, но так, чтобы вам было комфортно. Передняя и задняя часть должны располагаться по центру живота и спины соответственно. Отрегулируйте бока пояса, подтягивая его с помощью задней ленты Велкро так, чтобы пояс сидел симметрично с обоих боков.



размеры пояса: маленький (S)/средний (M)/большой (L)



Вы можете отрегулировать пояс по размеру S/M/L. Следуя указателям размеров и линии сгиба, с помощью застежки Велкро сзади, вы можете симметрично, с обеих сторон, отрегулировать пояс по размерам S/M/L.

- L Большой размер – 39-44"
- M Средний размер – 32-36"
- S Маленький размер – 24-29"

- e. если объем талии больше 45-46", то отрегулируйте длину с помощью ленты Велкро и концов пояса насколько хватит длины.
- f. после того, как вы отрегулируете пояс по своему размеру, снимите его.
- g. прикрепите 4 проводящие подушки на соответствующие выбранным упражнениям места.

Положение подушки заднего канала:

В зависимости от размера талии, размещать подушки рекомендуется следующим образом (см. иллюстрацию). При условии, что пояс плотно, но комфортно прилажен, выберите оптимальное положение для подушек, в зависимости от ваших целей:

Рекомендуемая позиция 1

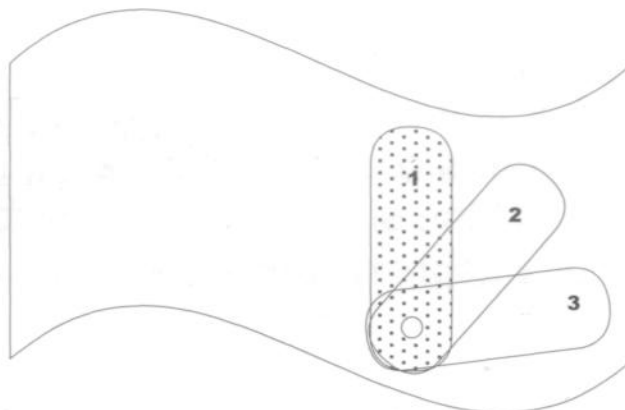
для проработки верхних и косых мышц спины

Рекомендуемая позиция 2

для проработки средних и нижних мышц спины или талии

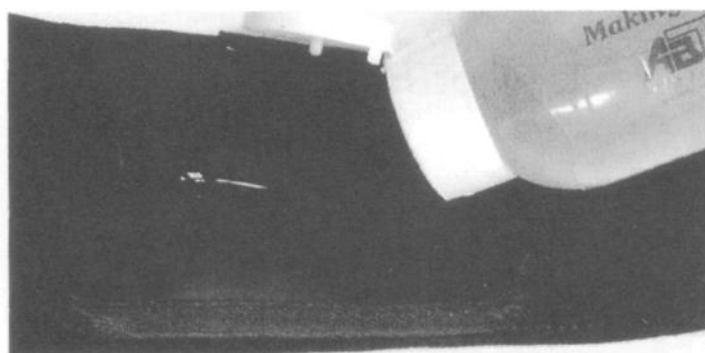
Рекомендуемая позиция 3

для нижних мышц спины или талии



Теперь ваш двухканальный пояс AbTronicX2 готов к использованию!

5. переверните пояс на лицо и выдавите достаточное количество формирующего геля для похудения **AbTronicX2** на каждую из 4х проводящих подушек.



ВАЖНО: устройство не будет работать без проводящей среды между вашей кожей и проводящей поверхностью пояса. Мы можем гарантировать лучшие результаты в кратчайшие сроки **ТОЛЬКО**, если вы будете использовать гель для похудения **AbTronicX2** со специальной формулой. Вы можете использовать и другие тонизирующие гели, но только, если они на **ВОДНОЙ ОСНОВЕ!**

Предупреждение! Если вы используете не оригинальный гель **AbTronicX2**, пожалуйста, тщательно прочтите каков состав того геля, что собираетесь применить. Убедитесь, что в состав входит **ВОДА (AQUA или WATER)**. **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ** гели или кремы, которые содержат масла, т.к. это может быть опасно. Гель **ДОЛЖЕН БЫТЬ** на водной основе. Гели на масляной основе могут содержать ингредиенты, которые плохо реагируют с проводящими поверхностями пояса. Это может быть опасно для жизни и понизит эффективность работы пояса.

6. убедитесь, что пояс отключен и отключен LCD дисплей. Если вы случайно включите пояс, нажмите и удерживайте кнопку ON/OFF (ВКЛ/ВЫКЛ) в течение 3х секунд, чтобы выключить опять.
7. Поместите двухканальный пояс **AbTronicX2** вокруг талии или на другую область, которую выбрали, застегните пояс плотно, но так, чтобы вам было комфортно, с помощью застежки Велкро (но не пережимайте).

comfortable, but tight fit with the Velcro belt (not too tight).

Предупреждение! Если вы носите пояс на талии, то для удобства чтения данных на дисплее, можете нажать кнопку Поворота Экрана (дисплея). Это повернет дисплей на 180 градусов, чтобы вам легче было читать.

8. Мы рекомендуем начать с тренировки верхних мышц пресса и спины, расположив пояс над пупком.

9. Включите пояс, нажав кнопку ON/OFF (ВКЛ/ВЫКЛ)  один раз.

10. Используйте кн. ВЫБОР  ФУНКЦИИ, чтобы войти в меню.





Режим - Программы (8 программ)

Нажимайте стрелочку ВВЕРХ/ВНИЗ, чтобы выбрать одну из 8 программ

Программа	Название	На дисплее	Описание
1	Разминание	1	Долгие сокращения
2	Постукивание	2	Очень частые импульсы
3	Удар карате	3	Шлепки / Постукивание с перерывами
4	Тренировка	4+	Комбинация упражнений с перерывами
5	Убираем живот	5+	Режим с увеличивающейся интенсивностью
6	Разрушитель жира	6+	Комбинация упражнений со смешанными элементами
7	Про-качка	7+	Шлепки в передней и задней области
8	Железный человек	8+	Комбинация режимов с медленными и частыми элементами упражнений для переднего и заднего каналов

ЭТО ВАЖНО! После того, как вы выберете нужную программу в функции РЕЖИМ, интенсивность (сила) массажа равна «0».

Нажмите кнопку ВЫБОР ФУНКЦИИ,  чтобы увеличить интенсивность.

ЭТО ВАЖНО!

Режимы 1, 2, 3, 4 являются повторяющимися, тогда, как Режимы 5, 6, 7 и 8 – состоят из большого количества различных элементов, подобранных для тренировки. На протяжении программы, продолжительность и частота импульсов меняются последовательно. Таким образом, вы не даете мышцам привыкать к упражнениям, - а это приносит много пользы. Короткие импульсы предназначены для рефлекторных действий, а долгие импульсы для укрепления и массажа. Мы рекомендуем использовать эти режимы только после того, как вы в течение, минимум, одной недели, регулярно применяли режим ТРЕНИРОВКА (Программа 4). **Если вы новичок, то всегда выбирайте комфортные для вас режимы и силу упражнений.**

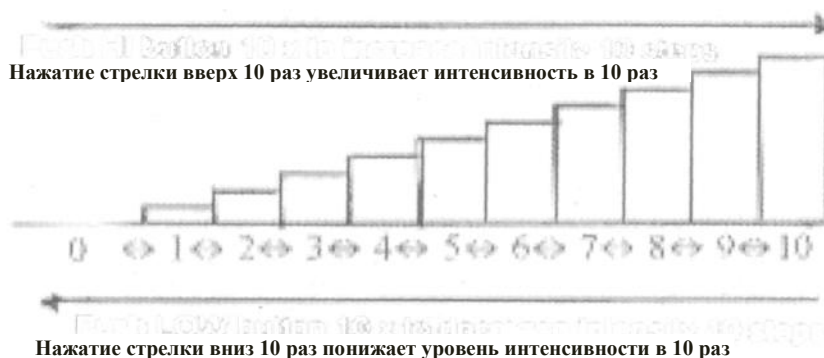


Сила массажа с 10-ю Уровнями Интенсивности

Это важно:

Максимальная разница в силе массажа между передним и задним каналами – 5 уровней. Пояс автоматически подлаживает 2й канал к этому значению, если разница становится больше 5-ти.

Управляйте кнопками **ВВЕРХ/ВНИЗ** (стрелками), чтобы увеличить или уменьшить уровень интенсивности массажа для каждого канала. 1й уровень интенсивности вы уже сможете почувствовать. После того, как вы выберете программу (режим) массажа, то значение силы (интенсивности) вначале будет нулевым. Вы почувствуете легкое пощипывание, которое предшествует мышечным сокращениям. Как только мышцы начнут сокращаться, ваши ощущения станут приятными. Подберите уровень интенсивности массажа так, чтобы вам было комфортно. Вы должны ощущать достаточно сильные, но приятные сокращения.



Для каждого канала (переднего и заднего) имеется 10 уровней интенсивности (силы) массажа. Каждым нажатием на стрелочку **ВВЕРХ/ВНИЗ**, вы **ПОВЫШАЕТЕ/ПОНИЖАЕТЕ** интенсивность массажа на один уровень.

Вы можете выбрать различную силу массажа для каждого канала так, чтобы чувствовать себя наиболее комфортно, но вы должны знать следующие

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

AbTonicX2 имеет несколько встроенных функций:

- А) АВТОВЫКЛЮЧЕНИЕ:** примерно через 10 минут эта функция выключит пояс, если он не используется далее.
- В) ПРЕДОХРАНЕНИЕ:** устройство не будет работать, если вы не надели пояс, если гель не обладает достаточной проводимостью, и, если вы не ввели никаких данных.
- С) СИГНАЛИЗАЦИЯ:** в случаях, описанных в п.В) пояс будет издавать звуковой сигнал.
- Д) БЛОКИРОВКА КНОПКИ ВКЛ/ВЫКЛ:** чтобы снять её – нажмите и удерживайте кнопку в течение 3х секунд.

ТАЙМЕР

Время автоматически выставлено на 10 минут. Выбрав функцию Таймер (значок «часы»), управляйте стрелочками **ВВЕРХ/ВНИЗ**, чтобы увеличить или уменьшить время работы пояса. Максимальное время работы 45 минут.

11. Чтобы выключить прибор, нажмите и удерживайте в течение 3х секунд кнопку **ON/OFF, ВКЛ/ВЫКЛ**.

12. Чтобы выключить/включить звук, нажмите на эту **ФУНКЦИЮ** и кнопку **ВКЛ/ВЫКЛ** и удерживайте в течение 2 секунд. На дисплее отобразится значок выключенного звука.

Автоматические функции

Если проводящая поверхность пояса (область серого цвета на внутренней стороне), не прикасается к коже, то интенсивность массажа может быть только на уровне «1». Звуковая сигнализация сработает после 2х секунд и прибор автоматически отключится. Если во время использования пояс сместится, интенсивность автоматически упадет до «1». Если немедленно не вернуть пояс к месту контакта с кожей, прибор автоматически отключится через 20 секунд. Пояс **AbTronicX2** оснащен автоматическим таймером. Он отключает пояс после 10 минут упражнений. Если вы измените программу упражнения в течение этих 10 минут, то таймер продолжит отсчёт от остатка времени.

Что делать, если вы не ощущаете мышечных сокращений

Если не ощущается никаких мышечных сокращений – медленно подвигайте пояс вокруг зоны, которую вы собираетесь прорабатывать. Убедитесь, что на внутреннюю сторону неопренового пояса нанесено достаточное количество геля для похудения **AbTronicX2**. Постепенно увеличьте **ИНТЕНСИВНОСТЬ** импульсов для каждого канала, нажимая стрелочку **ВВЕРХ**, пока мышечные сокращения не станут ощутимыми, выбрав перед этим режим **СИЛА (ИНТЕНСИВНОСТЬ)** – см. ранее.

Двухканальный пояс для похудения **AbTronicX2** – это потрясающее средство для тренировки ваших мышц. Вам нужно только немного потренироваться правильно одевать пояс, и, выбрать оптимальный уровень интенсивности импульсов для получения ожидаемых результатов.

***ВНИМАНИЕ!** Если количества геля недостаточно, или пояс не прилегает плотно к коже, вы можете испытывать некомфортные ощущения пощипывания. Примерно те же ощущения вы будете испытывать, если проводящие подушки изнашиваются и потеряют хорошую проводимость.*

Руководство по выполнению упражнений

В течение первой недели вы должны дать вашим мышцам время, чтобы приспособиться к новым нагрузкам.

Используйте пояс не более 10 минут для каждой группы мышц, один раз или дважды в день, с перерывом между тренировками не менее, чем в 4 часа. В течение первой недели, мы рекомендуем применять только ПРОГРАММУ 4 (программа ТРЕНИРОВКА).

После первой недели, вы можете использовать пояс максимально в течение 30 минут на каждую группу мышц, 3 раза в день, с отдыхом между тренировками не менее, чем в 4 часа.

Вы должны приспособить режим упражнений к своему уровню тренированности и, главным критерием для вас должно быть чувство комфорта.

ВАЖНО! – ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЧТИТЕ!

Если недостаточно геля **AbTronicX2**, или его нет вообще, или пояс недостаточно плотно прилегает к коже, то у вас могут возникнуть неприятные ощущения пощипывания. Это, также, может произойти, если накопилось большое количество телесных масел. Перед использованием, убедитесь, что контактные поверхности тщательно покрыты гелем. Очищайте неопреновый пояс и проводящие подушки регулярно с помощью влажной материи или мыльной воды, чтобы не допустить накопления телесных жиров. Пожалуйста, имейте в виду, что некоторое обесцвечивание проводящих поверхностей и слегка «потертый» вид, со временем – это вполне нормальное явление. Прибор сохраняет работоспособность, даже, если после долгого постоянного использования, на проводящих подушках появились трещинки, и он сохраняет функциональность тем дольше, чем тщательнее и в достаточном количестве, вы покрываете проводящие поверхности гелем.

Не стирайте пояс в стиральной машине и не применяйте смягчители, т.к. это может повредить пояс.

НЕ СГИБАЙТЕ ПРОВОДЯЩИЕ ПОДУШКИ. Если после снятия пояса, вы обнаружили покраснение или раздражение на коже, то это может быть вызвано тем, что проводящие подушки высохли во время тренировки. Следите за тем, чтобы подушки все время оставались покрытыми достаточным количеством геля для похудения **AbTronicX2**.

Изношенные проводящие подушки понижают продуктивность пояса, или могут вызвать некоторую непредсказуемость в работе. **Проводящие подушки являются расходным пунктом**, и, в конечном итоге, они изнашиваются. Изнашивание не покрывается гарантией (запчасти, см. на стр. 31). Просим вас, лишь отметить насколько дольше прослужит пояс с данным дизайном, по сравнению с гелевыми подушками, использующимися в других поясах. Пожалуйста, заменяйте проводящие подушки время от времени, чтобы избежать понижения продуктивности и т.д.

ВНИМАНИЕ! ОЧЕНЬ ВАЖНО! Вы **ДОЛЖНЫ** использовать проводящую среду, такую, как гель для похудения **AbTronicX2**, для проводящих подушек с внутренней стороны пояса. Проводящие подушки **ДОЛЖНЫ КОНТАКТИРОВАТЬ** с вашей кожей. **AbTronicX2 НЕ БУДЕТ РАБОТАТЬ ЧЕРЕЗ ОДЕЖДУ.**

Зоны упражнений для женщин

- М. Шея/Плечи:** Производит успокаивающий и расслабляющий массаж воротниковой зоны и области плеч.
- Е. Грудь/Спина:** Для создания красивых контуров груди и проработки мышц средней области спины.
- А. Диафрагма/Спина:** Для верхней области брюшного пресса, помогает укрепить обвислые мышцы вокруг живота. Подобно толканию диафрагмы под ребра
- В. Брюшной пресс/Верх.-Средн. область спины:** Оказывает действие, подобное качанию пресса; 10 минут в режиме программы 2 дает 600 мышечн. сокращений. Укрепляет мышцы спины, создаёт хорошую осанку.
- С. Нижние мышцы брюшного пресса/Нижние мышцы спины:** Производит действие, подобное упражнению с медленным подниманием и опусканием ног на пол. лёжа на спине. Укрепляет нижние мышцы брюшного пресса и спины.
- Д. Талия/Спина:** Эквивалентно наклонам в стороны, помогает убрать сантиметры в талии.
- К. Руки:** Подтягивает обвисшие мышцы предплечий.
- Ф. Ягодицы:** Если не тренировать эти мышцы, то постепенно обвисают бока, ягодицы и бёдра. Упражнения укрепляют эту очень большую группу мышц.
- Л. Верхняя часть бедер:** Тренирует верхние мышцы внешних сторон бёдер сзади и спереди.
- И. Верхние/Наружные задние мышцы бедра:** Прорабатывает целлюлит.

- Н. Верхние передние мышцы бедра:** Упражняет эту группу мышц.
- Г. Бедро/Колено:** Тренирует мышцы бедра и коленные мышцы, уменьшает размер жирового кольца над коленом. Сзади должен находиться на 4 см. над суставом.
- О. Внутренние мышцы бедра:** Помогает подтянуть и укрепить внешние мышцы бедра.
- Н. Икры:** Упражняет икры. В передней позиции помогает в укреплении мышц стопы и задних мышц голени.

Зоны упражнений для мужчин

- М. Плечи/шея:** Дает расслабляющий и успокаивающий эффект для воротниковой зоны и плеч.
- Е. Грудная клетка/Спина:** Действие эквивалентно толканию кулака одной руки в ладонь другой – упражняет грудные мышцы и мышцы спины.
- А. Диафрагма/Спина:** Действие подобно упражнению по втягиванию живота под ребра.
- В. Верхние мышцы пресса/ Верхние И средние мышцы спины:** Эквивалентно качанию пресса; 10 минут в режиме Программы 2, дают 600 мускульных сокращений. Укрепляет мышцы спины, формирует правильную осанку.
- С. Нижние мышцы пресса/Нижние мышцы спины:** Подобно медленному подниманию и опусканию ног в положении лёжа. Упражняет нижние мышцы живота и спины.
- Д. Талия/Спина:** Эквивалентно наклонам в стороны и вперед-назад. Прекрасное действие оказывает на косые мышцы живота.
- Н. Широчайшие мышцы спины:** Эффект, как от подтягиваний. Улучшает осанку.
- К. Бицепсы/Трицепсы:** Тренирует эти важные мышцы.
- Л. Предплечья:** Тренирует и делает сильные мышцы предплечья.

Ф. Ягодицы:	Тренирует эти, наиболее важные, для прекрасной формы мышцы.
Ж. Верхние мышцы бедра:	Дает эффект, как от упражнения «велосипед», тренируя верхние и внешние мышцы бедра.
И. Верхние передние мышцы бедра:	Тренирует эту группу мышц.
Г. Колени/Передние мышцы бедра:	Тренирует мышцы бедра и колена, убирает жировое кольцо вокруг колена. Сзади должен располагаться выше сустава на 4 см.
О. Внутренние мышцы бедра:	Укрепляет и формирует внутреннюю сторону бедра.
Н. Икры:	Упражняет икры. В передней позиции помогает в укреплении мышц стопы и внешних мышц голени.

Расположение пояса

Каждый развивается по-своему, а поэтому, точное расположение пояса **AbTronicX2** может варьироваться в зависимости от персональных характеристик. Идеальное расположение – как можно плотнее к двигательным нервам. В то время, как пояс функционирует, вы можете передвигать **AbTronicX2** вдоль мышц для того, чтобы найти эффективное положение. Передвигая пояс на маленькие расстояния, вы будете ощущать, что сокращения мышц становятся то сильными, то слабыми. Наилучшая позиция пояса – это, когда вы ощущаете самые сильные сокращения.

Для упражнений на всю длину пояса – размеры:

Минимальный размер: $\approx 24'' = \approx 61$ см.

Максимальный размер: $\approx 46-47'' = 117-119$ см.

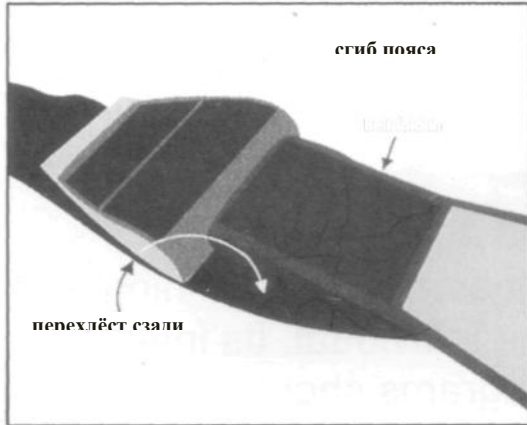
Изменение размера пояса

Для того, чтобы точно подогнать пояс под ваш индивидуальный размер, имеется специальная процедура уменьшения размера. Эта уникальная техника позволяет подогнать пояс таким образом, чтобы задний канал оставался в симметричном центральном положении.

Это гарантирует вам максимальный комфорт и простоту в использовании. Пожалуйста, следуйте инструкциям по уменьшению размера пояса, которые изложены ниже:

Мы рекомендуем уменьшать пояс на одинаковое расстояние в передней части и в обоих задних частях у застежки, для того, чтобы задний канал пояса оставался в центре вашей спины.

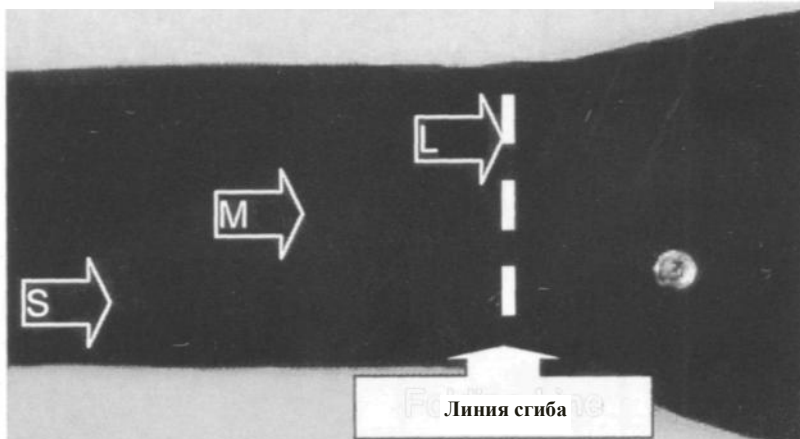
1) откройте заднюю часть и согните пояс. 2) вид сзади при надевании пояса



3) Belt closed and folded in



3) пояс застёгнут и подвёрнут до нужного размера.



Размеры пояса: Маленький (S), средний (M), большой (L).

Вы можете отрегулировать пояс по размеру S/M/L. Следуя указателям размеров и линии сгиба, с помощью застежки Велкро сзади, вы можете симметрично, с обеих сторон, отрегулировать пояс по соответствующему размеру.



Большой размер – 39-44”
 Средний размер – 32-36”
 Маленький размер – 24-29”

Для Экстра – Большого размера (XL), вставьте в пояс удлиняющий ремешок.

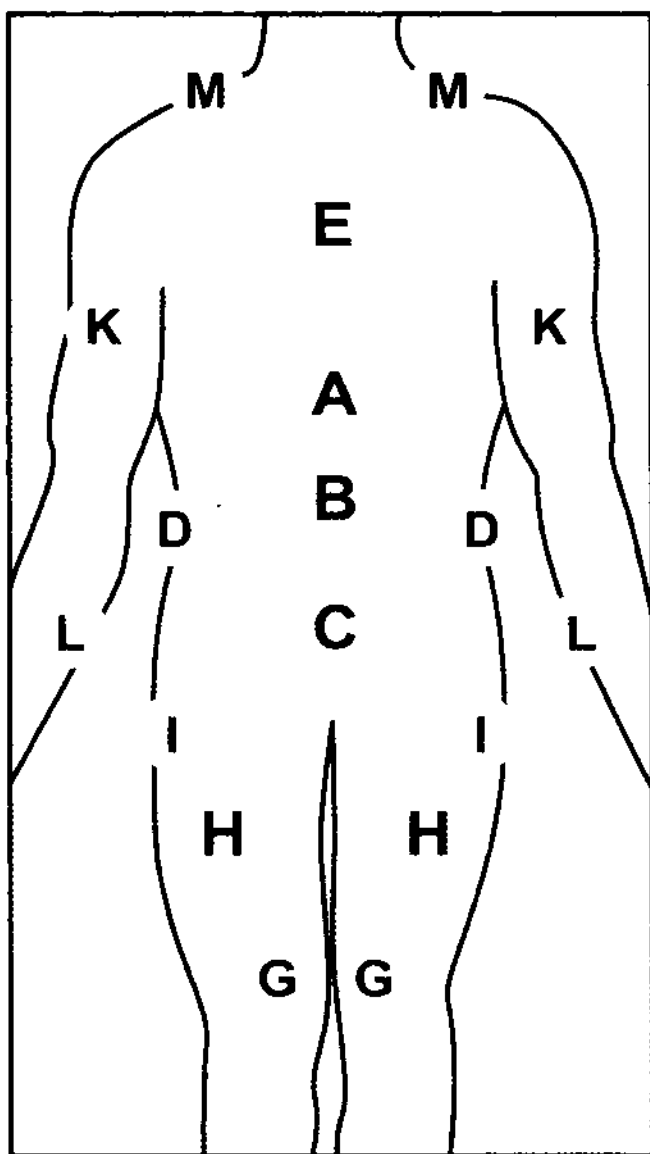
Расположение пояса – Продолжение

Разместить проводящие подушки можно во многих разных позициях, в зависимости от того, какую группу мышц вы хотите подтянуть и укрепить.

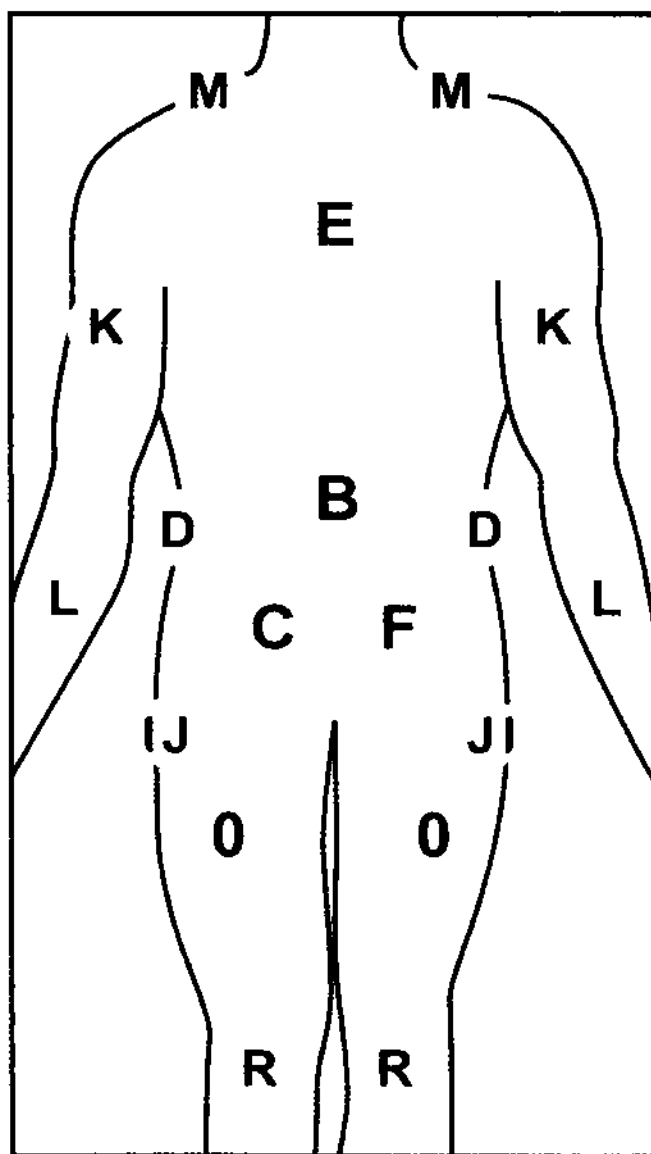
Благодаря липучкам, пояс можно эффективно использовать для тренировки индивидуальных групп мышц, надо только хорошо подогнать его под ваши размеры, чтобы достичь лучших из возможных результатов.

Иллюстрации в данном буклете предлагаются только, как начальные рекомендации. Пояс **AbTronicX2** – это персональный тренировочный инструмент, и вам самим надо будет приспособить его к вашим индивидуальным нуждам. Иллюстрации показывают, как располагать пояс, исходя из правильного анатомического строения, но если сокращения мышц не эффективны, просто переместите пояс на близлежащую область. Мы не рекомендуем располагать пояс в области сердца. Кроме того, там нет эффективных мускульных групп, а потому в этом и нет нужды.

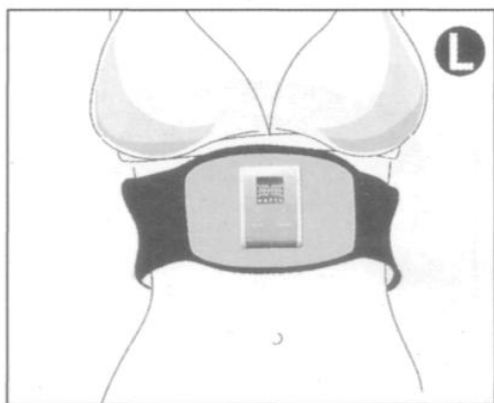
ВИД СПЕРЕДИ



ВИД СЗАДИ



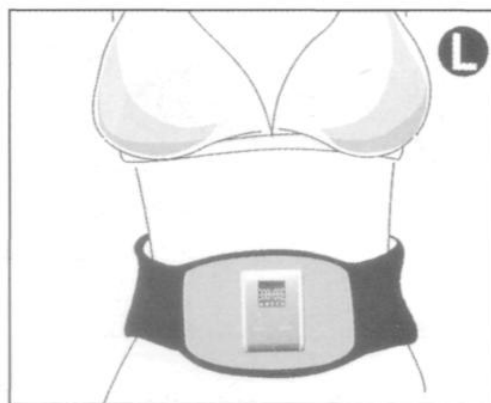
Пояс для похудения AbTronicX2 – упражнения на всю длину пояса



Верхняя область пресса

A. ВЕРХ. ОБЛАСТЬ ПРЕССА/ СРЕДН. ОБЛАСТЬ СПИНЫ

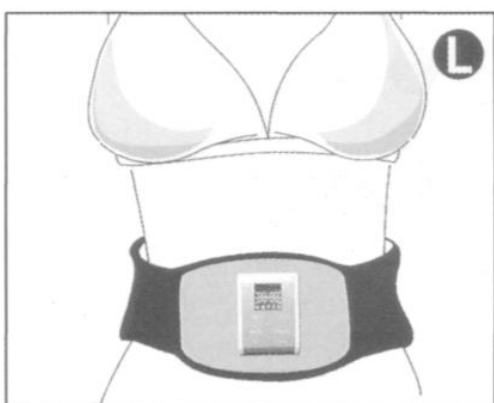
Напрягает и расслабляет брюшной пресс, как при качании пресса



Брюшной пресс

V. БРЮШНОЙ ПРЕСС/ СРЕДНЯЯ ОБЛАСТЬ СПИНЫ

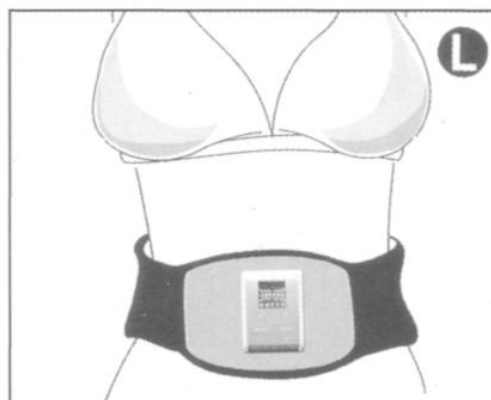
Напрягает и расслабляет мышцы пресса, как при качании пресса



Брюшной пресс

В+D. БРЮШНОЙ ПРЕСС/ СРЕДНЯЯ ОБЛАСТЬ СПИНЫ + БОКОВЫЕ МЫШЦЫ

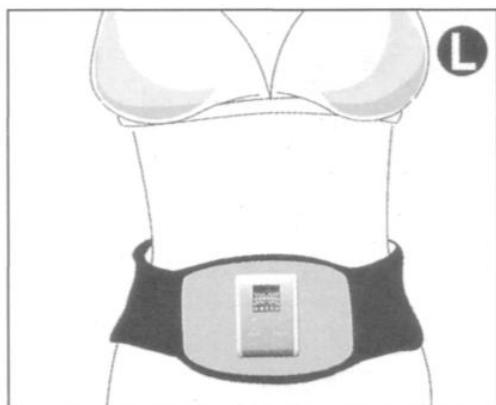
Тренирует брюшной пресс, спину и боковые мышцы



Брюшной пресс

С+D. НИЖНЯЯ ОБЛ. ПРЕССА/ СПИНА + БОКОВЫЕ МЫШЦЫ

Тренирует нижнюю обл. пресса/ спину и боковые мышцы.

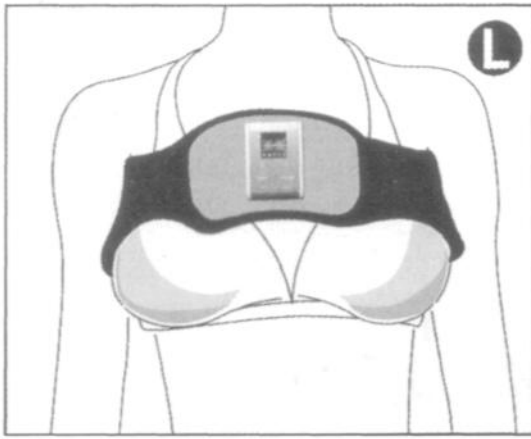


Нижняя область пресса

С. НИЖНЯЯ ОБЛАСТЬ ПРЕССА/ НИЖНЯЯ ОБЛАСТЬ СПИНЫ

Подобно упражнению по медленному подниманию и опусканию ног. Тренирует нижние области брюшного пресса и спины.

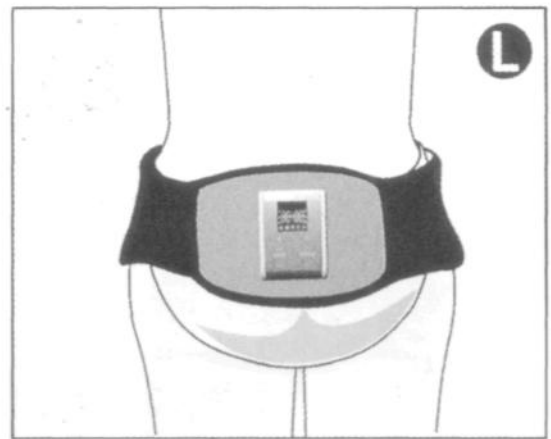
KEY:



Грудь

Е. Грудь

Улучшает контуры груди у женщин и укрепляет грудную клетку у мужчин

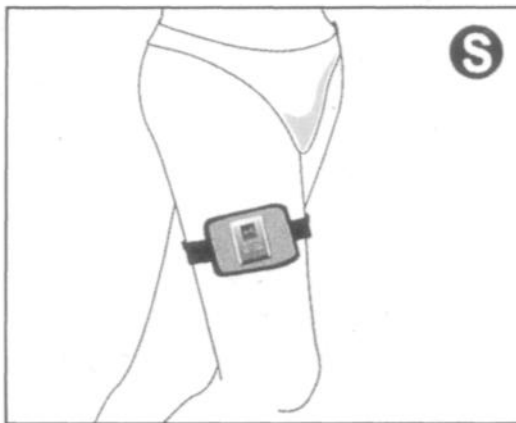


Ягодицы

Ф. Ягодицы

Подтягивает и тренирует ягодичные мышцы.

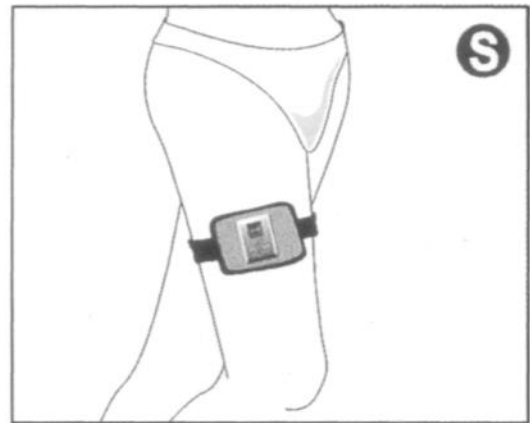
Пояс для похудения AbTronicX2 – упражнения для укороченного пояса



Передняя верхняя область бедра

Г. Бедро/Колено

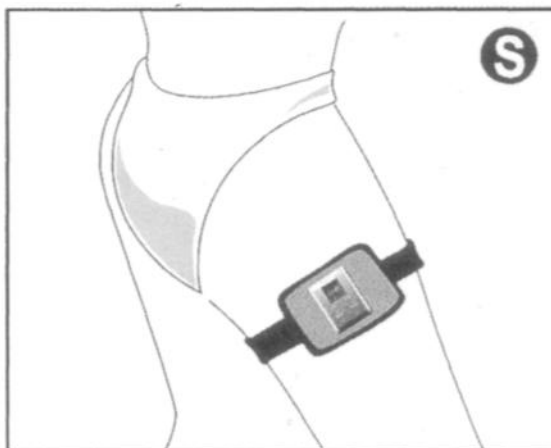
Тренирует колени и бедра



Передняя верхняя область бедра

Н. Верхняя область

Улучшает контуры и тонус



Верхние внешние и задние мышцы бедра

И. Верхние/внешние задние мышцы

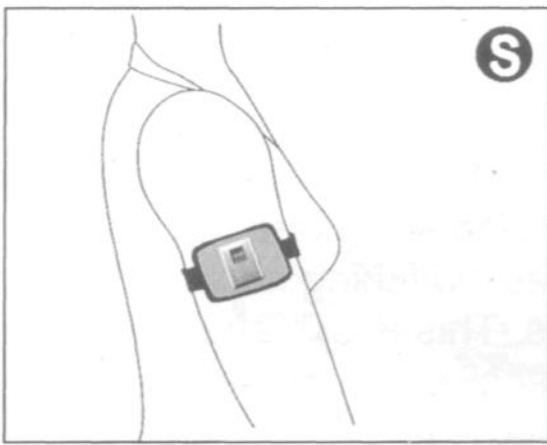
Борьба с целлюлитом



Верхняя область бедра

Ж. Верхняя часть бедра

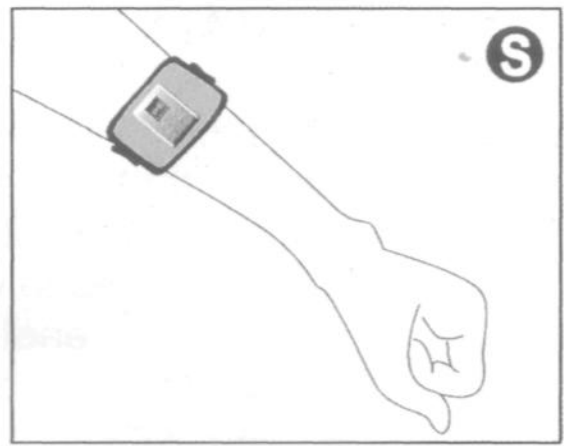
Упражняет внешние/верхние мышцы – «велосипед».



Рука

К. Руки

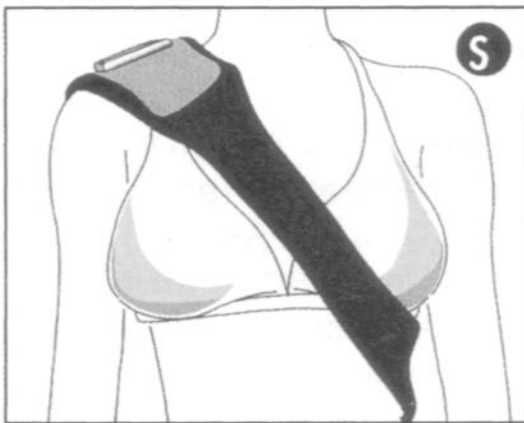
Подтягивает отвисшие мышцы.
Укрепляет верхнюю область
рук. Тренирует бицепсы и
трицепсы.



Предплечья

Л. Нижняя область рук

Укрепляет предплечья и
увеличивает силу кистей



Шея/Плечи

М. Шея и Плечи

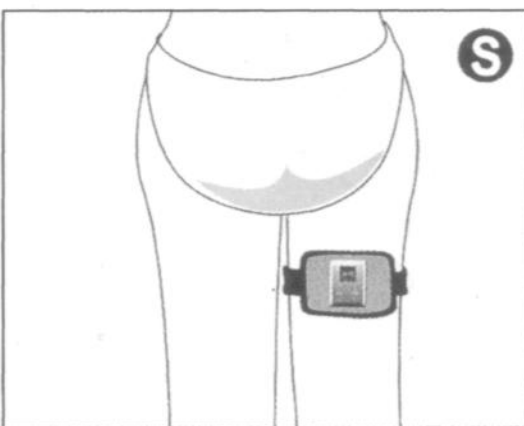
Расслабляет и успокаивает
область шеи и плеч.



Икры

Н. Икры

Подобно езде на велосипеде.
Укрепляет икры и стопы.



Внутренние мышцы бедра

О. Внутренние мышцы бёдер

Уменьшает целлюлит,
улучшает контуры бедра.

Strengthens Biceps Femoris.

Различные режимы и Автоматические программы

Одним из прекрасных качеств двухканального пояса **AbTronicX2** является то, что он обладает несколькими, контролируемыми процессором, автоматическими программами. Они разработаны таким образом, что одинаково упражняют как мелкие мышечные волокна, так и большие «ленивые» сильные мышцы. Это достигается путем использования большого количества различных частот и интенсивностей, и комбинированием режимов. Выбирая эти программы, вы получаете оптимально сбалансированную тренировочную программу и возможность получить наилучшие результаты в кратчайшие сроки.

Поэтому, сядьте и расслабьтесь, и наслаждайтесь тем, что может для вас сделать двухканальный пояс для похудения **AbTronicX2** – укрепляет ли он ваш пресс, уменьшает ли целлюлит или жировые отложения на талии, или делает расслабляющий и успокаивающий массаж.

РАЗОГРЕВ (РАЗМИНКА)

Выбирайте (**Программу 1 – Разминание**)

Когда вы начинаете тренировку в любом виде спорта или собираетесь производить очень активные действия, то, для того, чтобы избежать травм – вам необходимо разогреться. Разогрев постепенно повышает эластичность мышц, сухожилий и связок, что снижает риск получить повреждение. Пояс **AbTronicX2** может мягко разогреть ваши мышцы. Просто наденьте пояс на область, которую собираетесь разогреть и начинайте с низкой интенсивностью сокращений. Каждые 2 минуты незначительно увеличивайте интенсивность. Делайте это, в течение одного 10-минутного подхода до тех пор, пока не достигнете максимального, комфортного для вас уровня интенсивности. Это поможет укрепить и подготовить ваши мышцы к быстрым движениям и высокой активности.

ОХЛАЖДЕНИЕ

Выбирайте (**Программу 1 – Разминание**)

После активной тренировки, нужно делать режим охлаждения, чтобы избавить тело от вредных отходов и подготовить к дальнейшим тренировкам. Если вы используете пояс **AbTronicX2** в режиме ПРОГРАММЫ 3, примерно 5 минут, то вам необходимо сделать охлаждающий цикл, чтобы ваши мускулы восстановились и подготовились к дальнейшим тренировкам за короткий период времени. Делая охлаждающие циклы, вы сможете активно тренироваться с более короткими периодами отдыха между подходами.

БРЮШНОЙ ПРЕСС, ТАЛИЯ И СПИНА

Выбирайте Программу 3 – Удар карате – и Программу 7 – Прокачка

Брюшной пресс – самая трудная зона для тренировки, и **AbTronicX2**, как раз, прекрасно приспособлен для этого. Пояс замечательно укрепляет брюшной пресс при регулярном применении. Вы можете успешно тренировать ваш пресс, спину и боковые мышцы **КАЖДЫЙ ДЕНЬ**, используя **AbTronicX2**. В первую неделю используйте только ПРОГРАММУ 3. Как только вы почувствуете, что вам достаточно комфортно, то можете или использовать и далее ПРОГРАММУ 3 – УДАР КАРАТЕ, или переходить к ПРОГРАММЕ 7 – ПРОКАЧКА, которая идеально укрепляет пресс и спину, и избавляет от жировых отложений в талии. Приспособьте пояс, понемногу двигая его в нужной зоне, и найдите область, где вы ощущаете максимальные сокращения. Как только ваши мускулы станут сильнее, постепенно повышайте интенсивность упражнений к каждому подходу, пока не достигнете вашего максимального комфортного уровня. **AbTronicX2** оборудован авто-таймером, и он выключит пояс через 10 минут выполнения программы, - и вам не придется следить за временем.

Максимальное время использования AbTronicX2 – 30 минут на одну мышечную группу – 3 раза в день, но, чтобы было не менее 4 часов отдыха между подходами.

Предупреждение! Именно потому, что тренироваться с **AbTronicX2** настолько легко, очень важно не переусердствовать. Используйте здравый смысл и проницательность.

После того, как вы достигнете желаемых результатов тренировки – не надо больше использовать **AbTronicX2** каждый день, достаточно будет упражняться дважды в неделю, по 2 раза в день, чтобы поддерживать форму. Для поддержания формы используйте либо ПРОГРАММУ 3 – УДАР КАРАТЕ, либо ПРОГРАММУ 7 – ПРОКАЧКА, либо ПРОГРАММУ 2 – ПОСТУКИВАНИЕ.

ТРЕНИРОВКА ВСЕГО ТЕЛА

Выбирайте Программу 3 – Удар карате, и Программу 7 – Прокачка

С помощью пояса **AbTronicX2**, вы сможете эффективно укрепить каждую мышечную группу вашего тела. Такие тренировки улучшат вашу форму, линии тела и силу мышц. Пояс может использоваться для проработки буквально всех групп – трицепсов, бицепсов, квадрицепсов, широчайшей мышцы спины, дельтовидной мышцы и мышц икр -, отвечающих за форму вашего тела.

Следуйте указаниям по тренировке каждой области, стр.19 и далее, и работайте над любой проблемной зоной тела. Расслабьтесь и позвольте поясу

поработать за вас, - всего 30 минут в день – и вы увидите прекрасные результаты.

Ваши мышцы станут крепче по мере продолжения тренировок, - и это придаст линиям вашего тела чёткость и улучшит их форму. Тренировка наиболее сложных областей тела, таких, как брюшной пресс и боковые мышцы, будет легче и безопаснее с поясом **AbTronicX2**. Уникальная частотность импульсов пояса вызывает глубокие сокращения, которые упражняют все мускульные волокна, и, каждое волокно становится тоньше и сильнее, по мере приобретения мышцей нужной формы.

Пояс **AbTronicX2** является идеальным способом держать в тонусе тело, а обвисшие мышцы привести в порядок. Мы не утверждаем, что пояс поможет снизить вес вашего тела, хотя очевидно, что по мере сокращения мышц, сжигаются калории, но, совершенно точно, повысит тонус тела, мышц и кожи. Используя пояс **AbTronicX2**, наряду с правильным питанием, вы уменьшите жировые отложения. Вы станете чувствовать себя расслабленно и уверенно, т.к. хорошо себя чувствуете и прекрасно выглядите.

БОДИБИЛДИНГ И СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Выбирайте Программу 3 – Удар карате и Программу 7 – Прокачка

Рост мышечной массы поощряется только тогда, когда отягощение применяется постепенно, например, когда вы тренируетесь в гимнастическом зале, то увеличиваете вес и количество повторений постепенно. Этот процесс обеспечивает передачу нейротрансмиттерами тела (Аминокислотами) сигналов о формировании и росте гормонов, которые и вызывают увеличение мышечной массы. Вы можете обеспечить такое состояние и с помощью пояса **AbTronicX2**, используя «Тактику сопротивления». Когда вы будете применять пояс на область трицепсов и бицепсов, ваша рука должна «захотеть» согнуться. Просто сопротивляйтесь этому движению. Если сила **AbTronicX2** увеличивается, сустав будет сгибаться ещё сильнее, сопротивляйтесь и распрямляйте руку, - вы будете сопротивляться сокращению бицепса. Таким способом, вы можете обеспечить такую же силовую тренировку, как и в гимнастическом зале, но с поясом **AbTronicX2** вы будете упражняться с комфортом, в домашней обстановке и без использования грузов и тренажеров.

Система **AbTronicX2** – это, по существу, другая форма упражнений, использующая Динамическое напряжение или Изометрические упражнения. Вам нужно только продумать как приспособить её к вашим тренировкам. Работа с поясом может предшествовать тренировкам с грузами, или использоваться позже, чтобы помочь мышцам восстановиться. Вы можете использовать

пояс **AbTronicX2** для увеличения нагрузки во время накачивания мышц. Но, пояс **AbTronicX2** не может заменить тяжёлые силовые тренировки с использованием грузов.

И, тем не менее, пояс **AbTronicX2** является наиболее полезным и умным помощником для людей, которые тренируются для того, чтобы увеличить мышечную массу, силу и приобрести красивые правильные формы тела.

Мы рекомендуем использовать пояс **AbTronicX2** после тренировки с грузами в пределах 2-3 часов, на тех же самых группах мышц, которые вы накачивали. Используйте пояс примерно в течение 20 минут, постепенно увеличивая интенсивность, пока не почувствуете очень сильные сокращения.

СКОРОСТЬ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Выбирайте **Программу 8 – Железный человек**

Разное время, скорость и продолжительность тренировки, вызывают развитие различных двигательных мышц и волокон, формирующих мускулы. Некоторые мышечные волокна обеспечивают большую силу, но только в последние несколько секунд максимального усилия, затем сила быстро понижается. Другие волокна передают меньше силы, но на более длительный период. Программа – Железный человек (программа 8) передает сигналы, которые заставляют работать все двигательные мускулы и волокна таким образом, что улучшается, в результате, способность реагировать правильным образом на время и длительность усилия.

ТЕРЯЕМ ЛИШНИЕ САНТИМЕТРЫ И УЛУЧШАЕМ ФИГУРУ

Выбирайте **Программу 8 – Железный человек**

Двухканальный пояс **AbTronicX2** тренирует любую мышечную группу на ваш выбор. Мышцы улучшают свою форму и производительность, когда вы используете пояс. И, именно программа упражнений 8 для обоих каналов, позволит вам достигнуть максимальной эффективности. Ваша фигура улучшится, благодаря потере веса. Но, все это должно произойти за разумный отрезок времени, и, если вы будете придерживаться режима, включающего в себя занятия аэробикой, правильное питание и упражнения с поясом **AbTronicX2**. По мере избавления от лишнего жира, начнут проявляться ваши мускулы, и тело приобретет хорошие формы. Любые аэробические упражнения будут развивать дыхательные мышцы и сердце, сжигать энергию и добавлять здоровья. Сразу после любых занятий аэробикой (бег трусцой, езда на **26**

велосипеде или даже прогулка), когда уровень энергии в крови низок, – используйте пояс **AbTronicX2**. Мышцы будут нуждаться в дополнительной энергии, и поэтому, телу придётся использовать накопленные запасы (жир). Диета – ещё одно необходимое условие для понижения энергии, заставляющее тело расходовать накопленные запасы – жировые отложения.

ЛЕЧЕНИЕ ЦЕЛЛЮЛИТА

Выбирайте Программу 5 – Убираем живот

Пояс **AbTronicX2** – идеальный инструмент, повышающий тонус тела и помогающий обвисшим мышцам занять правильную позицию. Мы не утверждаем, что **AbTronicX2** снизит ваш вес или уничтожит целлюлит, но он точно поможет вашему телу обрести тонус, а мышцам – чёткость форм, а это, в свою очередь, повысит тонус кожи. Некоторые доктора рекомендуют использовать пояс **AbTronicX2** после липосакции для обретения чёткости форм.

Что такое Целлюлит? Целлюлит – это термин, обозначающий комковатые, неравномерные жировые образования, которые появляются в подкожных областях на женских бёдрах, ягодицах и боках.

Целлюлит формируется из-за того, что большое количество женских жировых клеток локализовано в полостях в глубине соединительных тканей кожи, где, как правило, плохая циркуляция. Со временем, если количество жидкостей и жира увеличивается и блокируется, то полости выпячиваются и выпирают в соединительных тканях. Женские соединительные ткани отличаются от мужских, и проигрывают в том плане, что, в конце концов, обвисают и кожа принимает вид «апельсиновой корки».

Если вы хотите использовать пояс **AbTronicX2** для лечения целлюлита и уменьшить проявления «апельсиновой корки», то применяйте его в сочетании с, специально разработанным, **Лосьоном для похудения AbTronicX2** (не входит в набор). Его продвинутая формула включает в себя комбинацию Кофеина, Ретинола и земляного плюща, которая проникает в кожу глубже, чем другие подобные средства. Лосьон эффективно борется с проявлениями «апельсиновой корки» на вашей коже. Наденьте укороченный пояс **AbTronicX2** на область внутренних или внешних мышц бёдер, или ягодиц, или на любую область, где вы хотите избавиться от целлюлита, и выберите **Программу 5 – Убираем живот**.

Пояс **AbTronicX2** параллельно с диетой – «контроль за калориями» - поможет в потере лишнего жира. Современные исследования показали, что лучшее средство для потери веса, было доступно нам с начала времён – вода. **27**

Идеальная для вас программа для похудения и повышения тонуса, должна включать в себя здоровое питание, большое количество воды (8 стаканов в день), регулярные занятия аэробикой или прогулки для понижения веса и тренировки сердечнососудистой системы, упражнения на растягивание для повышения гибкости, и регулярные упражнения с поясом **AbTronicX2** для фантастического тонуса тела!

ПОСЛЕ РОДОВ

Выбирайте (Программу 4 – Тренировка, Программу 5 – Убираем живот, Программу 6 – Разрушитель жира)

Во время беременности, мышцы брюшного пресса несколько растягиваются, и после родов становятся дряблыми, если их не подтягивать с помощью упражнений. Если вы начнете упражняться так скоро после родов, как только возможно, то мышцы возвратятся в прежнюю форму, и вы восстановите свою фигуру. Двухканальный Пояс **AbTronicX2** – идеальный помощник в этом. Но, если вам делали кесарево сечение, то нужно подождать около 3х месяцев, прежде, чем начать заниматься.

Этот период зависит от состояния брюшного пресса и медицинского обследования.

Если у вас были лёгкие роды, то восстановительные упражнения вы можете начать через 6 недель. Сокращения должны быть очень мягкими поначалу, т.к. мускулы ещё очень нежные. После нескольких занятий, вы можете начать постепенно увеличивать интенсивность, пока не возвратитесь к прежнему состоянию.

НЕЛЬЗЯ использовать двухканальный пояс для похудения во время беременности!

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА/БОКС

Выбирайте **Программу 1 – Разминание, Программу 4 – Тренировка**

В спорте и боевых искусствах система **AbTronicX2** служит завершающим этапом **ДИНАМИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ**, т.к. пояс помогает мышцам сокращаться более интенсивно, чем это возможно в обычных условиях. Чем быстрее вы можете сокращать мышцу, тем больше быстрой и взрывной энергии вы можете вырабатывать. Это потому, что скорость и сила обеспечивается большим количеством быстро сокращающихся волокон мышц, по отношению к медленно сокращающимся. Действие **AbTronicX2** как раз и направлено, главным образом, на быстро сокращающиеся волокна и помогает развивать силу.

Для тех, кто занимается спортом, но не увлекается подниманием тяжестей, мы рекомендуем Программу 1 – Разминание, но не стоит применять **AbTronicX2** больше 3х раз, на одну и ту же группу мышц, в сутки. Во время использования, постепенно увеличивайте интенсивность, пока не будете ощущать сильные сокращения.

Верхняя часть тела и скорость

Выбирайте **Программу 1 – Разминание, Программу 4 – Тренировка**

чтобы увеличить пробивную силу и скорость верхней части тела, вам нужно тренировать трицепсы, бицепсы, передние дельтовидные мышцы (плечи) и задние.

Нижняя часть тела и скорость

Выбирайте **Программу 1 – Разминание**

Чтобы увеличить силу удара и скорость ног, вы должны одновременно тренировать мускулы бёдер и подколенные мышцы. Для сильного удара и гимнастики необходимо тренировать верхнюю область бедер. Для повышения гибкости, тренируйте внутренние мышцы бедер и используйте упражнения на Динамическое и Изометрическое напряжение, увеличивающие нагрузку.

ЦИРКУЛЯЦИЯ КРОВИ

Выбирайте **Программу 2 – Постукивание**

кровь – транспортная система тела, по которой доставляется энергия и питательные вещества в ткани. **AbTronicX2** сокращает мышцы, которые, сгибаясь, усиливают течение крови; это приносит очень много пользы. Во время любой активной или спортивной деятельности, в мышцах скапливаются отходы жизнедеятельности, но приток свежей крови (больше кислорода и глюкозы) в мускулы, усиливает естественные восстановительные процессы и увеличивает силу. Поддержание своего тела на пике активности с помощью **29**

двухканального пояса **AbTronicX2**, позволит вам сократить периоды отдыха и сохранять мышцы в оптимальной форме во время бездействия.

МАССАЖ И РАССЛАБЛЕНИЕ

Выбирайте **Программу 2 – Постукивание**, **Программу 4 – Тренировка** или **Программу 8 – Железный человек**

Пояс **AbTronicX2**, ко всему прочему, может использоваться ещё и как массажное устройство, которое приносит очень приятное расслабление. Вы можете применять его для массажа плеч и шеи, грудной клетки и верхней и нижней области спины (см. пункты М, Е, В и С). Усердная работа этих мышц во время занятий многими видами спорта, ведет к различным болезненным состояниям. Мускулы становятся уставшими и напряженными, что может вызвать боль, скованность, и ограничивать движения во время занятий спортом. Пояс **AbTronicX2** может использоваться для массажа, пассивной тренировки, увеличивающей циркуляцию крови и для полного расслабления, чтобы избавиться от болезненных симптомов. В зависимости от вашего желания, используйте любую из программ (2, 4 или 8), с уровнем интенсивности – от низкого до среднего – это поможет вам избавиться от напряжения и получить расслабляющий персональный массаж в любое время. В отличие от обычных массажеров, которые просто вибрируют, и, при этом, производят много шума, пояс **AbTronicX2** работает абсолютно бесшумно, а массаж производят ваши собственные мышцы, которые увеличивают циркуляцию крови. В результате, вы будете испытывать приятное тепло и расслабление.

УХОД ЗА УСТРОЙСТВОМ

Двухканальный пояс **AbTronicX2** сделан из качественных материалов. Уход за ним заключается только в том, что вам нужно будет, время от времени, аккуратно очищать проводящие подушки влажной материей или мыльной водой, и менять батарейки. **НЕЛЬЗЯ** окунать пояс в воду или в другие жидкости. Не надо сильно тереть проводящие поверхности. **Не стирайте пояс в стиральной машине, и не пользуйтесь фабричными смягчителями. НИКОГДА НЕ СГИБАЙТЕ проводящие подушки!** некоторое обесцвечивание и слегка «поношенный» вид, после многократного использования, – вполне нормальное явление. Проводящие подушки являются расходуемым продуктом, и продолжительность их служения напрямую зависит от количества геля, которое вы наносите на них, жидкости вашего собственного тела, и того, насколько часто вы используете пояс. **Сильно поношенные подушки снижают производительность пояса, или, могут быть причиной неадекватной работы устройства.**

Поношенность не покрывается гарантией (о запчастях - см. Приложение). Тем не менее, вы можете отметить, что этот пояс – это современнейшее 4-е поколение поясов для похудения, которое прослужит намного дольше, чем подобные пояса с гелевыми подушками на «липучках». Пояс **AbTronicX2** является энергоэкономичным устройством. Батареек хватает, примерно, на 100 подходов по 10 минут. Если мощность стало слабой, или прибор выключился автоматически до того, как закончились 10 минут, то нужно поменять батарейки (даже, если LCD дисплей ещё светится).

Электронный компьютер сделан очень надежно, с использованием ТПМ (Технологии Поверхностного Монтажа). Пояс, практически, не нуждается в уходе, и подарит вам много, много лет беспроблемного использования.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Аксессуары и Запасные части

Заменяемые проводящие подушки: нужно очищать пояс и проводящие подушки влажной материей или мыльной водой, и стереть её. НЕЛЬЗЯ окуна́ть пояс в воду или в другие жидкости. Тем не менее, тело может вырабатывать некоторое количества масел. Для лучшего результат работы, рекомендуется заменять проводящие подушки время от времени. Вы можете произвести соответствующую замену в Сервисных Центрах.

<u>Артикул</u>	<u>Номер запчасти</u>
Проводящие подушки маленькие (2 pcs @ 2" * 3,8" = 50mm * 96mm)	ZATBELT3
(2 pcs @ 2" * 4,2" = 50mm * 10,6mm)	ZATBELT6
Центральная часть (1 pc @ 4,7" * 3,3" = 12cm * 8,5cm)	ZATBELT4
Ремешок большой длины (1 pc @ 50,2" * 5,7" = 127 cm * 14,6 cm)	ZATBELT5
Формирующий гель для похудения AbTronicX2	ZATGEL
Гибкая лента Велкро (28cm или 11")	ZATVEL2

Этот пояс не является медицинским прибором! Это устройство предназначено для использования при обычных физических состояниях.

Никакие медицинские требования не могут быть предъявлены к этому продукту.

ПОКАЗАНИЯ

1. Обычные физические состояния
2. Развитие атлетических способностей

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

1. Пояс **AbTronicX2 НЕ** должен использоваться людьми с кардиостимуляторами
2. Пояс **AbTronicX2 НЕ** должен использоваться больными раком.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

1. Эффект от долгого постоянного использования электрической стимуляции не известен.
2. Использовать во время беременности небезопасно.
3. Люди, имеющие проблемы с сердцем: **НЕ ДОЛЖНЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ**
4. Больные эпилепсией: **НЕ ДОЛЖНЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ**
5. **НЕЛЬЗЯ** стимулировать область сонной артерии (или любую другую часть горла), особенно людям с особенной чувствительностью .
6. **НЕЛЬЗЯ** надевать пояс поверх передней области шеи и ротовой области. Это может вызвать спазм ларингеальных и фарингеальных мускулов. Сокращения могут быть достаточно сильными, чтобы прекратить доступ воздуха, и вызвать затруднение или остановку дыхания.
7. **НЕ ПРИМЕНЯТЬ** в районе головы.
8. **НЕ ПРИМЕНЯТЬ В ОБЛАСТИ СЕРДЦА**, т.к. это может вызвать аритмию.
9. **НЕ ПРИМЕНЯЙТЕ** пояс **AbTronicX2** в инфицированных, воспаленных областях, в районе опухолей, кожных высыпаний, в т.ч. при Флебитах, Тромбофлебитах, Флеботромбозах, Варикозном расширении вен, эмболиях и т.д.
10. **Держите пояс в недоступном для детей месте.**

ПРЕДОСТОРОЖНОСТЬ: НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ, КОГДА:

1. Есть тенденция заболевания Геморроем (острая форма или трещина).
2. **НЕ** использовать после хирургических вмешательств.
3. **НЕ** использовать в районе матки во время менструаций.
4. **НЕ** использовать при кожных раздражениях или гиперчувствительности кожи к электрической стимуляции или к проводящей среде. Обычно, повышенную чувствительность можно понизить посредством использования альтернативной проводящей среды или перемещения электрода.

Неблагоприятные Эффекты

Кожные раздражения и жжение под электродами могут быть объяснены действием электрической мышечной стимуляцией.

Поиск и Устранение Неисправностей

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЕ
LCD-дисплей не загорается вообще	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Батарейки не вставлены ▪ Батарейки вставлены неправильно ▪ Батарейки разрядились 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Вставьте батарейки ▪ Проверьте совмещение полярности ▪ Замените батарейки на новые
LCD-дисплей загорается, но раздается звуковой предупреждающий сигнал	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Нет контакта с кожей ▪ Блок управления неправильно пристегнут к поясу 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Намажьте проводящие подушки гелем на водной основе и поместите пояс прямо на кожу ▪ Проверьте, чтобы блок был плотно подключен к поясу всеми соединителями ▪ Проверьте, чтобы все проводящие подушки плотно подсоединены к поясу ▪ Выберите режим – интенсивность (сила) и увеличьте её – стрелочка вверх – для обоих каналов.

<p>34</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Микропроцессор завис ▪ Заканчивается заряд в батарееке 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Переустановите , вытащите батарейки на минуту для полной переустановки ▪ Замените батарейку
<p>LCD-дисплей загорается, но ничего не происходит</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Интенсивность находится на «0»-вом уровне ▪ Недостаточно проводящего геля на поясе ▪ Используемый вами гель не на водной основе ▪ Пояс одет неправильно ▪ Пояс изношен или на поверхности много масел ▪ Разрядилась батарейка 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Выберите режим – интенсивность – и увеличивайте интенсивность, управляя стрелочкой вверх, для обоих каналов ▪ Положите больше геля на водной основе между кожей и поясом ▪ Прочтите состав геля, который используете. Там обязательно должно быть написано: Aqua или Water – Вода. ▪ Подвигайте пояс вокруг, чтобы найти нужные точки ▪ Почистите проводящие подушки или замените их ▪ Замените батарейки
<p>LCD-дисплей</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Микропроцессор 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Переустановите

<p>загорается, но не работают кнопки</p>	<p>завис</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Разрядились батарейки 	<p>вытащив батарейки на 1 мин. до полной переустановки</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Поменяйте батарейки
---	--	---

Предупреждение! Вы можете определить, сносились ли ваши проводящие подушки, или же это электронный блок не вырабатывает достаточно электричества. Просто отстегните блок от пояса. Намажьте кончики пальцев одной руки, без колец, небольшим количеством геля, прижмите пальцы к контактам блока. Включите блок и осторожно повышайте интенсивность к уровню 1 или 2. Если блок работает нормально, вы почувствуете пощипывание в пальцах – это свидетельствует о том, что вы нуждаетесь в новых проводящих подушках.

ВАЖНО! ПЕРЕУСТАНОВКА

Если блок не включается, или, если вам не удастся поменять программы, - микропроцессор надо переустановить. Просто вытащите на одну минуту батарейки, затем вставьте вновь и включите блок.