

AbTronic X2 Fitnessöv Használati utasítás

Fontos: Használat előtt, kérem, figyelmesen olvassa el az AbTronicX2 használati utasítását. A használati utasítás elolvasása jobb rálátást ad a termék működésére, és hozzájárul ahhoz, hogy jobb eredményeket érjen el.

Az AbTronicX2 Fitness öv működése:

Az AbTronicX2 nem egy szokványos masszírozó. A fejlett szerkezet finom elektromos stimulációt hoz létre, hogy összehúzza és elernyessze izmait. Látni fogja a saját izmait mozogni. A termék nem vibrál és hangot sem ad ki magából egyáltalán.

Az AbTronicX2 fitness öv egyedülállóan célozza meg a test elülső, oldalsó, és hátsó izmait egy időben, hogy a lehető leglátványosabban és leggyorsabban láthassa az eredményt.

Amikor bekapcsolja a terméket (ON gomb), az LCD kijelző megvilágosodik jelezve, hogy a termék kifogástalanul működik. Miután kiválasztotta a kicsi vagy a nagy övet, céltól függően tegye arra az izomcsoportra, amin dolgozni szeretne, aztán kapcsolja be a készüléket.

Válasszon programot és intenzitási szintet azok alapján, ami le van írva az edzés oldalon.

Enyhe bizsergető érzést fog érezni. Válassza ki az intenzitást a High/Low gomb segítségével. Az LCD kijelző jelezni fogja a kiválasztott szint erősségét.

Tipp: Először mindig helyezze arra a területre, amin dolgozni szeretne a gél használata nélkül. Annak érdekében, hogy megfelelő izomműködést hozzon létre, használjon sok AbTronicX2 gélt a négy áramvezető párnán. A maximális hatás és kényelem elérése végett kenjen AbTronicX2 gélt azokra a területekre, amikhez csatlakoztatni fogja a készüléket.

- Ne használjon csak vizet
- Ne kanyarítsa el az áramvezető párnákat
- Első gyakorlatát a felső kockán csinálja, közel a bordakosarához NEM pedig a köldökéhez.

Hogyan érhetjük el a legjobb eredményeket?

Az AbtronicX2 olyan izmait is megdolgozza, amiket nem használt korábban. Az AbtronicX2 valóban működik és beváltja az ígéretet, amit hozzáfűz. De az állandó használat a kulcs a fiatalosabb kinézethez. Szóval a következő 30 napban ne felejtse el minden nap használni az AbTronicX2 készülékét. Akárcsak a kondi teremben, nem várhatja el, hogy lemegy életében először és másnapra kőkemény hasizom várja, időbe fog telni mire látható hatást ér el. A legtöbb ember azt állítja, hogy érzékelhető hatást mindössze 4 héten belül elérhet, szóval dőljön hátra, nyugodjon meg és hagyja hogy az AbTronicX2 dolgozzon. Önnek az AbTronicX2-t használni jó, könnyű, kényelmes és nagyon hatásos.

Kétcsatornás AbTronicX2 működése

Az AbTronicX2 kis elektromos impulzusokat hoz létre, amiket az öv juttat el a testébe. Ezek az elektromos impulzusok stimulálják az idegeket, létrehozva az izom összehúzódást. Az AbTronicX2 jelet küld az izomzatnak, aminek a hatására az izom összehúzódik, aztán elernyed. Ezek az impulzusokat úgy tervezték, hogy lemásolja a természetes idegi összehúzódást. Ezt a technológiát sok profi atléta, és Olimpiai aranyérmes sportoló is használja.

Az AbTronicX2 2x AAA elemmel működik. Kérem, legyen biztos benne, hogy az elemek elhelyezése az előírtaknak megfelelően történik. Kérem, figyelje a (+) jelzést az elemen és a készüléken is.

Fontos irányelvek

Az AbTronicX2 használata különösen biztonságos és könnyű, de az AbTronicX2 nem vállal semmilyen felelősséget az okozott károkért a termék felelőtlen használatért. Annak érdekében, hogy maximális biztonságban tudja használni a terméket, kérem, olvassa el figyelmesen az egész használati utasítást. Mielőtt használja, kérem, kérjen orvosi tanácsot az alábbi esetekben:


- Szülés után
- Azok az emberek, akik pacemakert használnak
- Epilepsziások
- Szklerózis
- Érhártyagyulladás
- Sérült szöveteknél
- Közelmúltban seb vagy műtét
- Visszeres vénák
- A menstruáció keményebb napjain ne használja a hasán

Ha valami kérdése, kétsége van, kérem, konzultáljon az orvosával használat előtt. Gyerekek felügyelet nélkül ne használja.

Módok (8 program)

1. Program:

Név: Mély gyúrás

Kijelző: 1 

Leírás: hosszú összehúzódások

2. Program

Név: Érintős masszázs

Kijelző: 2 

Leírás: nagyon gyors impulzusok

3. Program

Név: Karate Chop

Kijelző: 3 

Leírás: Ütő/csapó gyakorlat pihenő időszakokkal

4. Program:

Név: „Work out „

Kijelző: 4+ 

Leírás: Általános gyakorlatsor pihenő időszakokkal

5. program

Név: „AB melt”

Kijelző: 5+ 

Leírás: növekvő intenzitású rutin

6. program

Név: „Zsírrobbantó”

Kijelző: 6+ 

Leírás: teljes edzés rutin különböző elemekkel

7. Program

Név: „Crunch örület”

Kijelző: 7+ 

Leírás: ütés rutin első és hátsó elemekkel


8. Program

Név: Iron Man

Kijelző: 8+ 

Leírás: Professzionális gyakorlat rutin, mixelt mód első és hátsó csatornán, lassú és gyors elemekkel

FONTOS: Miután kiválasztotta a programot a „mode” menüben, az alap intenzitás „0”-ra van állítva.

Kérem, nyomja meg a funkció gombot , hogy növelje az intenzitást. Kezdként mindig azt az intenzitást használja, amit a legkényelmesebbnek érez.

Az AbTronicX2 be több biztonsági jellemző van beépítve:

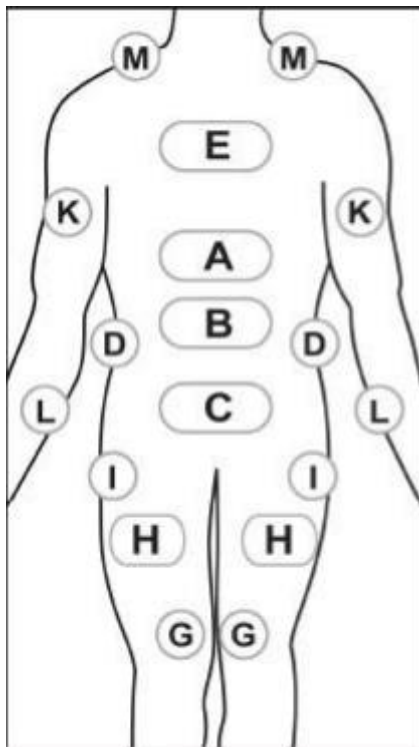
A, AUTO OFF: 10 perc után az automatikus kikapcsolás kikapcsolja a készülékét, ha épp nincs használatban

B, FAILSAFE: A készüléke nem fog működni abban az esetben, ha éppen nem viseli, vagy ha nincs elég gél felkenve.

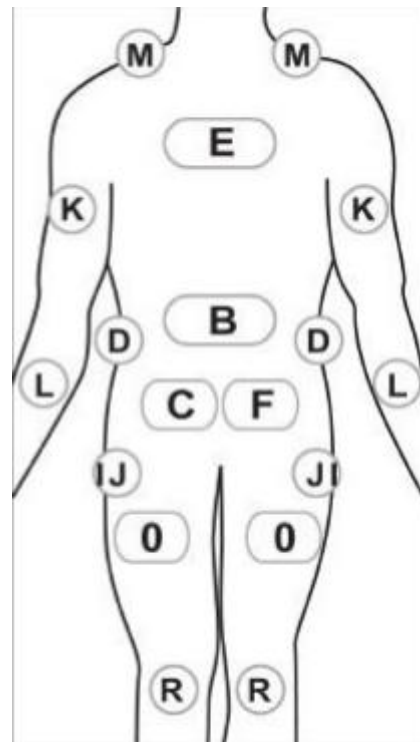
C, ALARM: A „B” esetben az készülékén a biztonsági riasztó meg fog szólalni

D, KEYLOCK TOGGLE ON/OFF: nyomja meg és tartsa a „function key” gombot 3 másodpercig

Elöl:



Hátul:



Gyakorlat pontok – Nőknél:

M. Nyak/váll: Enyhítő és relaxáló masszázst ad a nyak hátsó részének és a vállaknak.

E. Mellkas/hát: A mellkas vonalainak és a középső hát izmainak.

A. Rekeszizom: A felső kockáknak, segít feszesíteni a petyhüdt szöveteket.

B. ABS/ Középső-felső hát: A hasizmot dolgozza meg hasonlóan, mint a felülések, 10 perc a 2-es módban 600 izom-összehúzóást eredményez, a hátsó izmokat is erősíti.

C. Alsó ABS/Alsó hát: Hasonló ahhoz, hogyha háton fekszünk és a nyújtott lábunkat emelgetjük lassan fel/le. Az alsó hasat és hátat erősíti.

D. Derék: Hasonló az oldalra döntögetéshez.

K. Kezek: Feszesíti a kar felső részét

F. Fenék: A fenék izmait dolgozza át.

J. Csípő: A csípő izmait dolgozza át.

I. Felső/hátsó comb: A narancsbőrt segít eltüntetni

H. Felső/elülső comb: A felső comb elülső részeit erősíti.

G. Elülső comb: a négyfejű combizom alsó részeit dolgozza át, a térd felett kb. 4cm el található ez a csatlakozási pont.

O. Belső comb: A belső comb erősítését segíti.

N. Vádlík: A vádlikat dolgozza át, az elülső vádlira is ajánlott használni.

Gyakorlat pontok – Férfiaknak:

M. Nyak/váll: Enyhítő és relaxáló masszázst ad a nyak hátsó részének és a vállaknak.

E. Mellkas/ hát : Hasonló hatást ad mintha a két öklünket egymásnak nyomnánk, átdolgozza a mellkas és hát izmait

- A. Rekeszizom: Hasonló mintha a hasizmunkat felhúznánk a bordakosarunk alá.
- B. ABS/ Középső-felső hát: A hasizmot dolgozza meg hasonlóan, mint a felülések, 10 perc a 2-es módban 600 izom-összehúzóást eredményez, a hátsó izmokat is erősíti
- D. Derék: Hasonló az oldalra döntögetéshez.
- H. Széles hátizom: Hasonló hatás az evező gyakorlathoz olimpia rúddal.
- K. Bicepsz/Tricepsz: A kar felső részét (bicepsz és tricepsz) dolgozza át
- L. Alsó kar: Az alsó kar izmokat dolgozza át.
- F, Fenék: A fenék izmait dolgozza át
- J. Felső comb: A comb felső részét dolgozza át.
- H. Felső/elülső comb: A felső comb elülső részeit erősíti.
- G. Elülső comb: a négyfejű combizom alsó részeit dolgozza át, a térd felett kb. 4cm el található ez a csatlakozási pont.
- O. Belső comb: A belső comb erősítését segíti.
- N. Vádlík: A vádlikat dolgozza át, az elülső vádlira is ajánlott használni.

Az öv elhelyezése:

Minden embernek más a testfelépítése, ebből kifolyólag az AbTronicX2 elhelyezése is különböző minden embernél. Amikor használja a gépet, Ön nyugodtan mozgathatja, hogy kitapasztalja a lehető leghatékonyabb működés érdekében. Ahogy picit mozgatja, érezni fogja, hogy az összehúzóadások erősödni vagy gyengülni fognak. A legjobb pozíció az, ahol a legerősebbnek érzi.

AbTronicX2 Dual Channel Fitness Belt – A nagy övvel való gyakorlatok



A. Felső hasizmok/ középső-felső hát



B. Középső hasizmok/középső hát: hasonló a felüléshez



B+D, Középső hasizmok/ középső hát



C+D Alsó has/hát



C. Alsó has/ alsó hát

Kulcs:

S = Small belt (kicsi öv)

L = Large belt (nagy öv)



E. Mellkas



F. Fenék

AbtronicX2 Dual Channel Fitness belt- kicsi öves gyakorlatok



G Elülső Comb



H Felső combizom



I Felső/külső combizom



Felső combizom



K, Kar izmai



L. Alsó kar izmai



M. Nyak/váll



N. Vádlí



O: Belső combizom

Módok leírása:

Warm Up (bemelegítés)

Select (mode 1, Deep Knead) - válassza ki az 1 es módot (mély gyúrás)

Akármilyen sportot végez a megfelelő bemelegítő rutin nagyon fontos. A megfelelő bemelegítés segít megelőzni a sérüléseket és növeli az izmok hatékonyságát. Az Ön AbtronicX2 készüléke ezt megteszi önnek. Válassza ki azt az izomcsoportot, amit melegíteni szeretne, és kezdje el alacsony intenzitáson. Minden második percben növelje picit az intenzitást. Csinálja ezt 10 percig, amíg el nem érte a maximális komfort szintjét. Ez segíteni fog felkészíteni az izmokat az igazi edzés munkára.

Warm Down

Select (mode 1, Deep Knead)

Ha az AbtronicX2 készülékét 3-as módban használja nagyjából 5 percig, segít az izmainak a

„lehűlésben”, ez nagyban segíti az izomzatát a regenerációba a lehető leggyorsabb idő alatt. Ha ezt csinálja, az edzések közötti pihenő időszakot le tudja rövidíteni.

Abdominals, Waist line & back, hasizmok és övonal
Select (Mode 3 Karate Chop and Mode 7 Crunch Craze)

A hasizmokat a legnehezebb átdolgozni, de az AbtronicX2 a legjobb módja ennek. Az első héten használja az AbtronicX2 készülékét a 3-as módban. Miután hozzászokott a terheléshez, használja készülékét a Mód 3 Karate Chop vagy a Mód 7 Crunch Craze üzemmódban, amik átdolgozzák az egész hasizmát. Használat közben mozgassa kicsit az övet, hogy megtalálja azt a pozíciót ahol a legerősebbek az összehúzódások. Ahogy az izma erősödik, az intenzitást folyamatosan növelheti, akár minden alkalommal. Az AbtronicX2 készüléknek van egy automatikus kikapcsolási ideje, ami 10 perc, így könnyű számon tartani az edzése idejét.

A maximum idő, amíg a készülékét használhatja 30 perc/izomcsoport, háromszor maximum egy nap alatt és legalább 4 óra pihenéssel a két edzés között.

Problémák megoldásai:

Probléma: Az LCD kijelző egyáltalán nem kapcsol be.

Valószínűsíthető probléma: Az elem nincs feltöltve, behelyezve.

Megoldás: Töltse fel az elemet, nézze meg hogy jól van-e elhelyezve (+, -), cserélje ki az elemeket.

Probléma: Az LCD kijelző nem kapcsol be, de egy riasztó hang megszólal (magas hangot beepel)

Valószínűsíthető probléma: Nem érintkezik a bőrrel, az egység nincs jól összekötve az övvel, mikroprocesszor letéve, az elem töltése alacsony.

Megoldás: Használjon gélt, nézze meg hogy az egység jól össze van-e csatolva az övvel, csináljon egy RESET-et: távolítsa el az elemeket 1 percig a RESET-hez, cserélje ki az elemeket

Probléma: Az LCD kijelző kivilágosodik, de semelyik gombra nem reagál

Valószínűsíthető probléma: Mikroprocesszor nem reagál, elem töltése alacsony

Megoldás: Csináljon egy RESET-et: távolítsa el az elemeket 1 percig a RESET-hez, cserélje ki az elemeket.