

# ABTRONIC<sup>MC</sup> 2<sup>TM</sup>

Système de conditionnement physique

Ceinture de mise en forme  
à mémoire bicanale



# Guide de l'utilisateur

## **IMPORTANT!**

**Lire attentivement le guide de l'utilisateur avant d'utiliser le système de conditionnement physique AbTronicX2™. Vous comprendrez mieux le fonctionnement de ce système et vous obtiendrez de meilleurs résultats.**

Félicitations ! Vous avez acquis le système de conditionnement physique AbTronicX2™. Afin d'obtenir les meilleurs résultats, il importe que vous compreniez bien le fonctionnement du AbTronicX2™. Celui-ci comporte 3 éléments importants :

- Diète et nutrition
- Exercice
- Ceinture de mise en forme à mémoire bicanale AbTronicX2™

Le système de conditionnement physique AbTronicX2™ comprend un plan alimentaire de 6 semaines et un programme d'exercices. Ces exercices et le plan alimentaire ne sont que des suggestions. Vous pouvez y ajouter votre propre diète ou vos propres exercices mais sachez que la réussite du système repose sur les 3 éléments importants que nous avons mentionnés.

Poursuivez la lecture pour mieux comprendre le mécanisme de la ceinture AbTronicX2™.

## **FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME ABTRONICX2™**


La ceinture AbTronicX2™ n'est pas un appareil de massage ordinaire. Cet appareil de pointe émet une légère stimulation électronique qui contracte et détend vos muscles. Vous verrez les muscles réagir et cet appareil n'émet AUCUN son, ni AUCUNE vibration.

La ceinture AbTronicX2™ cible simultanément les groupes musculaires du devant, du dos et des obliques pour des résultats rapides et efficaces.

Lorsque vous allumez l'appareil, l'écran LCD s'éclaire, ce qui signifie que votre appareil AbTronicX2™ fonctionne adéquatement. Après avoir déterminé la taille de la ceinture, selon vos besoins, et l'avoir posée sur la zone que vous voulez faire travailler, vous n'avez qu'à mettre l'appareil en marche.

**Consultez les renseignements contenus dans ce guide avant d'utiliser le système de conditionnement physique AbTronicX2™. La ceinture de mise en forme AbTronicX2™ devrait être utilisée tel que suggéré avec le plan alimentaire inclus et en effectuant les exercices proposés dans le programme d'exercices AbTronicX2™. La ceinture AbTronicX2™ n'est pas un appareil pour perdre du poids et ne remplacera pas les séances d'entraînement traditionnelles. Des exercices et un bon régime alimentaire permettent d'atteindre et de maintenir une bonne forme physique. Vos résultats peuvent varier. Consultez un médecin avant d'utiliser le système AbTronicX2™ ou avant d'entreprendre tout autre programme d'exercices physiques.**

Sélectionnez un programme et le niveau d'intensité, tel que décrit dans les tableaux d'exercices.

Vous ressentirez de légers picotements. Ajustez l'intensité de l'impulsion électrique en appuyant sur les boutons " High/Low "  de chaque canal. L'écran LCD indiquera l'intensité choisie.

**Astuce ! Toujours ajuster la ceinture confortablement AVANT d'appliquer le gel conducteur AbTronicX2™ ! Afin de ressentir des contractions musculaires appropriées, vous devrez appliquer une quantité suffisante de gel AbTronicX2™ sur les quatre coussinets conducteurs. Pour un résultat efficace et un meilleur confort, appliquez généreusement le gel AbTronicX2™ sur les zones de contact.**

- **NE PAS utiliser de l'eau à la place du gel.**
- **NE PAS PLIER les coussinets conducteurs.**
- **Effectuez vos premiers exercices sur la partie SUPÉRIEURE de vos abdominaux, près de la cage thoracique, JAMAIS sur votre nombril.**

## COMMENT OBTENIR LES MEILLEURS RÉSULTATS

La ceinture AbTronicX2™ agira sur des muscles qui n'ont peut-être jamais été sollicités auparavant. Le système de conditionnement physique AbTronicX2™ fonctionne et s'acquitte à merveille de son rôle. Cependant, la détermination demeure la clé de la réussite. Donc, au cours des 42 prochains jours, assurez-vous de respecter le plan alimentaire et les exercices du système AbTronicX2™ chaque jour pour obtenir des résultats. La plupart des gens constateront des améliorations après 3 ou 4 semaines. Soyez persévérant! Le système de conditionnement physique AbTronicX2™ est efficace.

## LE GUIDE DE L'UTILISATEUR DU ABTRONICX2™

Vous avez choisi l'appareil du genre le plus efficace et de la meilleure qualité qui soit. Vous pourrez vous y fier pendant de nombreuses années. Contrairement aux autres appareils semblables sur le marché, la ceinture de mise en forme AbTronicX2™ est munie de coussinets conducteurs en néoprène qui ne décollent pas, qui ne fissurent pas et qui ne se déchirent pas comme c'est le cas avec d'autres coussinets conducteurs de moindre qualité.

La ceinture AbTronicX2™ est confortable et vous épargnera désagréments et dépenses inutiles puisque vous n'aurez pas à la remplacer constamment.

Avec la ceinture AbTronicX2™, soyez assuré d'avoir en main un appareil de mise en forme sécuritaire pour votre corps et votre bien-être. Grâce à un design bien imaginé, vous pouvez aussi y ajouter divers accessoires conçus pour personnaliser votre ceinture AbTronicX2™. Sans devoir vous procurer un autre appareil électronique, vous pouvez facilement transformer votre AbTronicX2™ en un appareil pour massage sans fil.

Les muscles abdominaux sont possiblement les plus difficiles à tonifier mais la ceinture à mémoire bicanale AbTronicX2™ améliorée est conçue pour vous assister lors des exercices plus exigeants. En sélectionnant le niveau 1, il suffit de 10 minutes pour exercer vos abdominaux et, simultanément, les muscles du dos et les muscles obliques, avec plus de 3 000 contractions.

Le système de conditionnement physique AbTronicX2™ vous procurera de nettes améliorations après 3 à 4 semaines d'utilisation régulière, à raison de séances quotidiennes d'environ 30 minutes.

Le système comprend des exercices et un plan alimentaire qui, combinés avec la ceinture de mise en forme AbTronicX2™, permettront d'atteindre un bien-être maximal.

La ceinture AbTronicX2™ émet de légères impulsions électriques sur votre peau.

Ces impulsions électriques stimulent les nerfs sous-cutanés, ce qui provoque la contraction et détend des muscles.

Ces impulsions imitent les signaux nerveux normaux et provoquent des contractions musculaires bénéfiques qui, ainsi sollicités, simulent des exercices physiques.

Cette technologie est utilisée par un grand nombre d'athlètes professionnels et de médaillés olympiques. À votre tour, vous pouvez profiter de tous ces avantages dans le confort de votre foyer et, mieux encore, c'est facile à utiliser !

La ceinture AbTronicX2™ nécessite 2 batteries AAA (incluses)

## RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS

Bien que la ceinture AbTronicX2™ soit sécuritaire et facile à utiliser, le fabricant et le détaillant ne sont nullement responsables des blessures qui pourraient survenir suite à une mauvaise utilisation de ce produit. Nous vous suggérons fortement de lire entièrement le guide de l'utilisateur et si l'une des conditions suivantes vous concerne, consultez immédiatement un professionnel de la santé avant d'utiliser l'appareil :

- Suite à un accouchement (voir Après un accouchement)
- Stimulateur cardiaque ou problème de cœur
- Épilepsie
- Sclérose en plaques
- Phlébite dans sa phase active (inflammation d'une veine)
- Tissu irrité suite à une chirurgie ou une blessure
- Cicatrice ou chirurgie récente
- Varices en phase avancée
- Les femmes ne devraient pas appliquer l'appareil sur leur abdomen durant la période de menstruation.

En cas de doute, consultez votre physiothérapeute, votre ostéopathe ou un médecin avant d'utiliser l'appareil.

**Les enfants sans supervision ne devraient pas utiliser cet appareil.**

**Astuce !** Le microprocesseur du AbTronicX2™ peut être relié aux boutons pressions de la ceinture bicanale ou tout autre accessoire à mémoire bicanale AbTronicX2™.

Vous pouvez facilement détacher l'appareil de la ceinture si vous désirez procéder à un nettoyage. Pour fixer l'appareil à nouveau, utilisez les boutons pressions. Si l'appareil est placé sur la partie abdominale, vous pouvez inverser l'écran en appuyant sur un bouton.

## Écran LCD :

Indicateur sonore On/Off  
(maintenir la pression sur le bouton FONCTION et ON/OFF pendant 2 secondes)

Verrouillage  
(maintenir la pression sur le bouton FONCTION pendant 3 secondes)

Indicateur des batteries faibles

Indicateur de canal arrière :

Niveau d'intensité

Mode

Indicateur de canal avant :

Niveau d'intensité

Mode

Indication:



= Mode



= Puissance



= Minuteur

## Contrôles :

Bouton de retournement

Choisir



Canal arrière haut/bas

Bouton On/Off

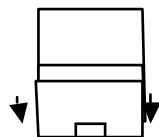
Canal avant haut/bas

La ceinture AbTronicX2™ nécessite 2 batteries AAA

La ceinture de mise en forme AbTronicX2™ est très facile à utiliser. Chaque opération est clairement indiquée sur l'écran LCD et tous les programmes démarreront automatiquement. Pour en faciliter l'utilisation, l'écran LCD peut être facilement inversé pour une meilleure lecture. De plus, l'appareil est muni d'une fonction état de veille automatique.

## OPERATION

1. Ouvrez le compartiment batterie en faisant glisser le couvercle vers le bas (voir illustration)



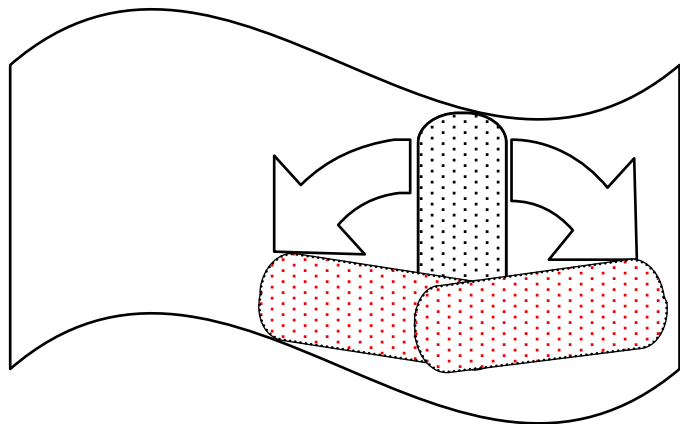
2. Insérez 2 batteries AAA dans le compartiment, dans l'ordre indiqué.

3. Fixez l'unité de contrôle sur le devant de la ceinture.

4. Attachez ensuite les coussinets conducteurs à la ceinture à l'aide des boutons pressions.

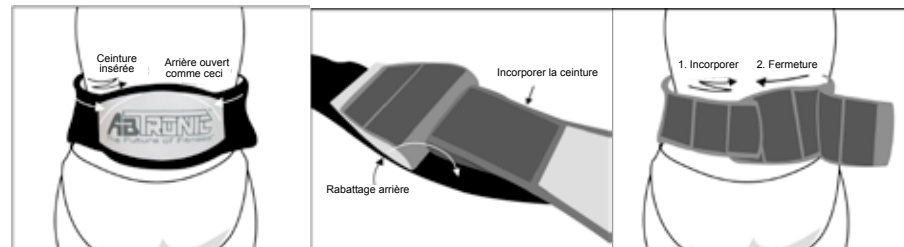


Pour le canal arrière, vous pouvez ajuster les coussinets conducteurs du AbTronicX2™ à n'importe quelle position. Les coussinets sont faciles à installer.

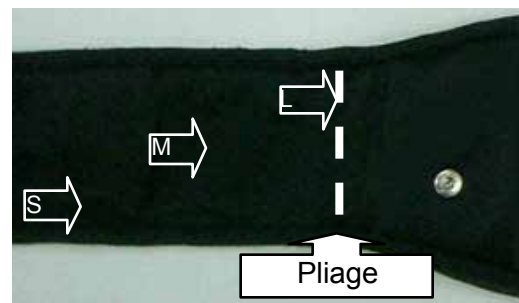


## Comment installer votre ceinture de mise en forme AbTronicX2™ :

- La ceinture de mise en forme AbTronicX2™ a été préalablement ajustée pour convenir à un tour de taille de 35" à 38" (89 à 97cm). Le dispositif de commande est fixé à la ceinture.
- Ajustez la ceinture à l'aide des rabats et vérifiez la façon de relier le dispositif de commande à la ceinture.
- Retirez le dispositif de commande et insérez les batteries.
- SANS GEL** : Ajustez la ceinture confortablement autour de votre taille. Le devant et l'arrière de la ceinture doivent être positionnés au milieu de la taille et du dos. Ajustez la longueur de la ceinture avec les rabats disposés symétriquement de part et d'autre, si nécessaire.



Ajustement de la taille : Petit (S) / Moyen (M) / Grand (L)



Vous pouvez ajuster la taille à S/M/L. Vous pouvez plier la ceinture à l'aide des rabats disposés symétriquement de part et d'autre en position S/M/L, selon les indicateurs de taille et la ligne de pli.

- Pour les tailles approx. de 39 à 44" (99-111cm)
- Pour les tailles approx. de 32 à 36" (81-91cm)
- Pour les tailles approx. de 24 à 29" (60-74cm)

- Si votre tour de taille excède 45 à 46" (114 à 117cm), ajoutez la ceinture de rallonge auto-agrippante à chaque extrémité de la ceinture.
- Après avoir ajusté la ceinture convenablement, retirez-la.
- Installez les 4 coussinets conducteurs sur les surfaces que vous désirez cibler.

## Positionnement du coussinet arrière :

Selon votre tour de taille, divers positionnements du coussinet conducteur arrière sont proposés. Déterminez le diamètre de la ceinture et ajustez confortablement la ceinture et le coussinet sur les surfaces désirées :

Positionnement 1 :

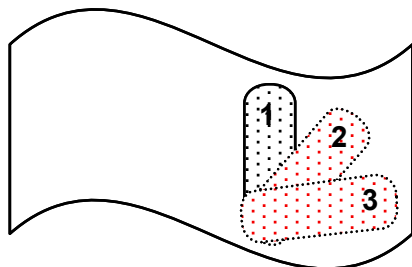
Haut du dos

Positionnement 2 :

Milieu et bas du dos ou à la taille

Positionnement 3 :

Bas du dos ou à la taille



*Votre ceinture de mise en forme AbTronicX2™ est maintenant prête à être utilisée !*

5. Retournez la ceinture et appliquez une généreuse portion de gel conducteur AbTronicX2™ sur chacun des quatre coussinets conducteurs.








**IMPORTANT : L'appareil NE FONCTIONNERA PAS sans un produit conducteur entre votre peau et la surface conductrice de votre ceinture ! Pour obtenir de meilleurs résultats, utilisez SEULEMENT le gel conducteur AbTronicX2™. Vous pouvez utiliser un autre gel mais il doit être à BASE D'EAU.**

***Astuce !** Si vous n'utilisez pas le gel conducteur AbTronicX2™, lisez attentivement la liste d'ingrédients contenus dans le gel que vous utiliserez. Assurez-vous que ce gel contient le mot "eau" ou "aqua". NE PAS UTILISER de gel ou de crème qui contient des huiles, ce qui peut être dangereux. Le gel DOIT être à base d'eau. Les gels à base d'huile contiennent des ingrédients qui ne s'adaptent pas aux coussinets conducteurs de votre ceinture, ce qui pourrait réduire de manière significative la durée de vie et l'efficacité de votre ceinture.*

6. Assurez-vous que l'appareil est à Off, que l'écran LCD est éteint. Si vous allumez accidentellement l'appareil, appuyez sur la touche ON/OFF et maintenez la pression pendant 3 secondes pour l'éteindre.
7. Placez votre nouvelle ceinture AbTronicX2™ autour de votre taille ou à tout autre endroit que vous désirez exercer et ajustez-la confortablement avec les rabats auto-agrippants, sans toutefois trop serrer.









***Astuce !** Si vous portez la ceinture autour de votre taille, vous pouvez faciliter la lecture de l'écran LCD en appuyant sur le bouton de retournement "Flip Display Button". L'écran se déplacera de 180 degrés pour une lecture plus facile.*

8. Nous vous suggérons de commencer avec les abdominaux supérieurs, juste au-dessus du nombril.
9. Allumez l'appareil en appuyant une seule fois sur le bouton **ON/OFF** . L'écran LCD s'anime.
10. Utilisez le bouton **PROGRAM**  pour faire défiler le répertoire.


 **Mode** →  **Puissance** →  **Minuteur** → **Répéter**

## MODE (8 PROGRAMMES)

Appuyez sur le bouton haut/bas pour choisir le programme.

Programme	Nom	Affichage	Description
1	Profondeur	1 	longues contractions
2	Tapotement	2 	pulsions très rapides
3	Karaté	3 	Tapotements avec périodes de repos
4	Exercices	4+ 	Variété d'exercices avec périodes de repos
5	Abdominaux	5+ 	Exercices avec intensité accrue
6	Exercices rapides	6+ 	Exercices complets avec divers éléments
7	Enroulement vertébral	7+ 	Exercices simultanés pour l'avant et l'arrière.
8	Ironman	8+ 	Professionnels, mélange de mouvements avant et arrière, rapides et lents.

### IMPORTANT :

Après avoir choisi le programme désiré, le niveau d'intensité est programmé à 0 par défaut. Appuyez sur le bouton de fonction  pour l'augmenter.

### IMPORTANT :

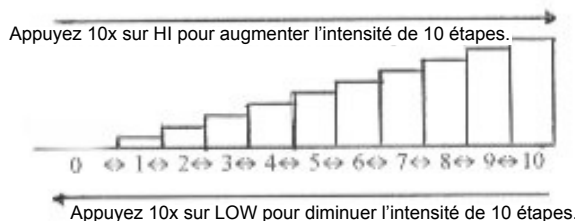
Les modes 1, 2, 3 et 4 sont répétitifs mais les modes 5, 6, 7 et 8 proposent un vaste éventail d'exercices contenus dans une séance d'entraînement. Pour chaque programme, la durée et les pulsions varient constamment. Ainsi, ce qui semble confondre les groupes musculaires peut être très bénéfique. Les pulsions plus courtes provoquent un réflexe tandis que les pulsions plus longues génèrent plus d'énergie et tonifient les muscles. Cependant, nous vous suggérons ces programmes d'exercices plus complets après une semaine d'entraînement avec des exercices réguliers (mode 4), pendant au moins 1 semaine. **Les débutants doivent utiliser le programme et l'intensité qui leur conviennent.**

## PUISSANCE DE 10 NIVEAUX D'INTENSITÉ

### IMPORTANT :

L'écart maximal entre les canaux avant et arrière est de 5 niveaux. L'appareil ajustera automatiquement le 2e canal si la différence est accrue.

Appuyez sur le bouton **HAUT/BAS** de chaque canal pour augmenter ou réduire le niveau d'intensité. Vous ressentirez d'abord le niveau 1. Après sélection de votre programme, la valeur prédéfinie est 0. Vous remarquerez un léger picotement avant une contraction musculaire. Vous ressentirez ensuite une sensation relaxante. Ajustez le niveau d'intensité selon votre confort. Vous devriez ressentir une confortable contraction des muscles.



Chaque canal comporte 10 niveaux d'intensité. Avec chaque pression sur le bouton **HAUT/BAS**, vous augmentez ou diminuez le niveau d'un degré.

Vous pouvez programmer des niveaux d'intensité différents pour l'avant et l'arrière, selon votre niveau de confort. Notez que les niveaux d'intensité pour l'avant et l'arrière ne peuvent excéder 5. Dans un tel cas, le niveau d'intensité s'ajustera automatiquement.

### IMPORTANT :

**La ceinture AbTronicX2™ possède plusieurs caractéristiques de sécurité intégrées :**

- A) AUTO OFF:** Après environ 10 minutes sans utilisation, la fonction **AUTO OFF** éteindra automatiquement l'appareil.
- B) FIABILITÉ :** L'appareil ne fonctionnera pas si vous ne le portez pas, s'il n'y a pas suffisamment de gel ou si la charge électrique est insuffisante.
- C) ALARME :** Si l'un des cas de B) survient, l'appareil émettra un signal sonore.
- D) TOUCHE ON/OFF :** Appuyez sur le bouton et maintenir la pression pendant 3 secondes.



## MINUTEUR

La durée par défaut est de 10 minutes. Appuyez sur le bouton **HAUT/BAS** pour augmenter ou réduire la durée. La durée maximale est 45 minutes.


11. Pour éteindre l'appareil, appuyez sur le bouton **ON/OFF** et maintenir la pression pendant 3 secondes.

12. Pour activer le son on/off, appuyez et maintenir les boutons **FUNCTION** et **ON/OFF** pendant 2 secondes. L'écran affichera l'icône "sound off".

## FONCTIONS AUTOMATIQUES

Si la partie conductrice de la ceinture (partie grise à l'endos) n'est pas en contact avec la peau, l'intensité doit être configurée à "1". Une alarme se fera entendre après 2 secondes et l'appareil cessera automatiquement de fonctionner. Si la ceinture est retirée pendant son utilisation, l'intensité sera automatiquement programmée à "1". Si la ceinture n'est pas remise immédiatement en contact avec la peau, l'appareil s'éteindra automatiquement après 20 secondes. La ceinture de mise en forme AbTronicX2™ est munie d'une minuterie automatique. Elle s'arrêtera automatiquement après 10 minutes d'exercices. Si vous désirez changer le programme au cours de cette période de 10 minutes, le minuteur continuera le décompte du temps restant.

### Que faire si vous ne ressentez aucune contraction musculaire

Si vous ne ressentez aucune contraction, déplacez lentement la ceinture autour de la zone que vous souhaitez tonifier. Assurez-vous qu'il y a suffisamment de gel conducteur AbTronicX2™ sur les coussinets. Augmentez graduellement **L'INTENSITÉ DES PULSIONS** en poussant **VERS LE HAUT** le bouton de chaque canal  jusqu'à ce que vous ressentiez des contractions.

La ceinture AbTronicX2™ aide grandement à tonifier les muscles. Il faudra peut-être une courte période d'adaptation pour bien ajuster la ceinture et appliquer la pression idéale et obtenir les résultats souhaités.

**Astuce !** *Si il n'y a pas suffisamment de gel sur les coussinets ou si la ceinture n'est pas correctement en contact avec la peau, vous pourriez ressentir une désagréable sensation de picotement. Même résultat si les coussinets conducteurs sont usés ou s'ils ont perdu leur action conductrice.*

## CONSEILS DE MISE EN FORME

Durant la première semaine, accordez à vos muscles le temps qu'il faut pour s'adapter à ce nouveau système. Accordez un maximum de 10 minutes d'exercices par groupe musculaire, une ou deux fois par jour, avec une période de repos minimale de 4 heures entre chaque séance d'exercices. Nous suggérons aussi d'utiliser le programme 4 (Exercices) au cours de la première semaine.

Après la première semaine, vous pouvez employer votre AbTronicX2™ pendant un maximum de 30 minutes par groupe musculaire, 3 fois par jour, avec une période de repos minimale de 4 heures entre chaque séance d'exercices. Ajustez votre niveau d'entraînement selon vos besoins. Vous devez toujours être confortable.

### IMPORTANT – LIRE ATTENTIVEMENT

S'il n'y a pas suffisamment de gel conducteur AbTronicX2™ sur les coussinets ou si la ceinture n'est pas correctement en contact avec la peau, vous pourriez ressentir une désagréable sensation de picotement. Cela peut aussi arriver si le corps a produit une quantité excessive d'huile. Avant l'utilisation, assurez-vous que les points de contact avec la peau soient bien recouverts de gel. Nettoyez régulièrement la ceinture néoprène et les coussinets conducteurs avec un linge humide ou de l'eau savonneuse pour empêcher l'accumulation d'huile. Notez qu'une décoloration ou un effritement des coussinets conducteurs est tout à fait normal. L'appareil demeure tout aussi efficace même si les coussinets démontrent une certaine usure. Il faut cependant toujours appliquer une quantité suffisante de gel.

**Ne pas laver la ceinture à la machine ou utiliser un assouplissant, ce qui pourrait endommager la ceinture.**

**NE PAS plier les coussinets conducteurs.** Si vous notez des rougeurs ou une irritation en retirant la ceinture, il se pourrait que les coussinets aient séchés pendant la session. Assurez-vous toujours que ces coussinets soient humides lors de l'utilisation en y appliquant une généreuse quantité de gel conducteur AbTronicX2™.

Des coussinets conducteurs usés peuvent nuire aux résultats. Ces coussinets conducteurs sont des accessoires qui se détériorent, ce qui fait qu'ils ne sont pas couverts par la garantie.



Notez cependant que ces coussinets conducteurs sont conçus pour durer plus longtemps que certains autres coussinets adhésifs utilisés avec d'autres produits. Pour éviter un inconfort et assurer une performance maximale, remplacez périodiquement les coussinets conducteurs. Sinon, les résultats ne seront pas aussi satisfaisants.

**Astuce ! TRÈS IMPORTANT :** Vous **DEVEZ** appliquer un gel conducteur à base d'eau sur les coussinets, à l'intérieur de la ceinture. Les gels conducteurs **DOIVENT** être en contact avec la peau. La ceinture AbTronicX2™ ne fonctionnera pas si elle est en contact avec un tissu.

## POSITIONNEMENT DE LA CEINTURE

Puisque nous sommes tous constitués différemment, le positionnement de la ceinture de mise en forme AbTronicX2™ diffère selon l'individu. Idéalement, l'appareil doit être adjacent au nerf moteur. Lorsque l'appareil fonctionne, vous serez en mesure de déplacer la ceinture AbTronicX2™ sur le muscle pour trouver l'emplacement idéal. En déplaçant la ceinture, vous ressentirez une augmentation ou une diminution des contractions. Vous aurez atteint le positionnement idéal lorsque la contraction sera plus forte.

Gamme des tailles pour grande ceinture :  
 Taille min.: ~24 po. = ~61 cm  
 Taille max.: 46~47 po. = 117~119 cm

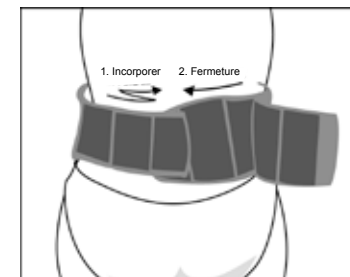
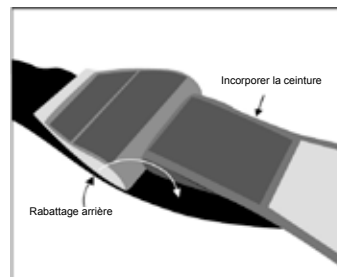
### Redimensionner la ceinture:

Afin d'obtenir un confort maximal, la taille de la ceinture peut être réduite. Cette technique particulière permet aux canaux arrière d'être positionnés au centre et produire une légère pression additionnelle des coussinets sur votre peau.

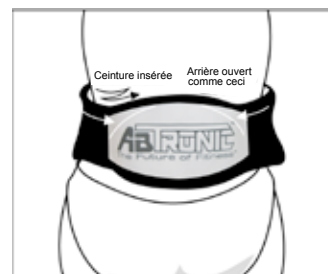
Vous obtenez ainsi un maximum de confort et de facilité d'utilisation. Lisez ces instructions pour réduire la taille de la ceinture.

Nous vous suggérons de réduire la taille à l'avant et à l'arrière de la ceinture pour que les coussinets soient placés au centre du dos.

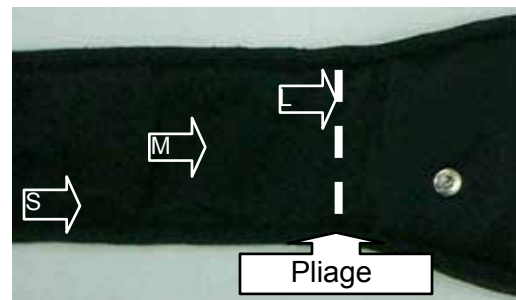
- 1) Détachez l'arrière & placez a ceinture    2) Vue arrière de la ceinture



- 3) Ceinture fermée et réajustée



### Ajustement de taille : Petit (S) / Moyen (M) / Grand (L)



Vous pouvez ajuster la taille à S/M/L. Selon les indicateurs de tailles et la ligne de pliage, vous pouvez insérer la ceinture symétriquement dans les rabats de part et d'autre pour un ajustement adéquat.

- Grande taille, approx. 39-44" (99-111cm)
- Taille moyenne, approx. 32-36" (81-91cm)
- Petite taille, approx. 24-29" (60-74cm)

Pour les tailles très grandes (XL), utilisez la ceinture de rallonge.

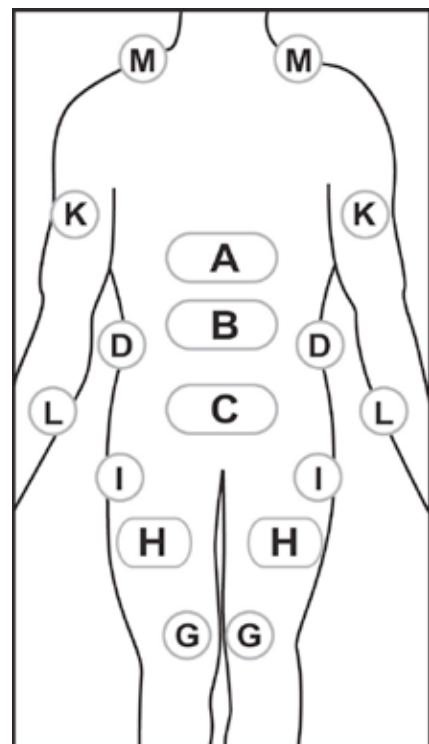
## INSTALLATION DE LA CEINTURE - SUITE

Les coussinets conducteurs peuvent être disposés de différentes façons, ce qui permet de cibler tous les groupes musculaires.

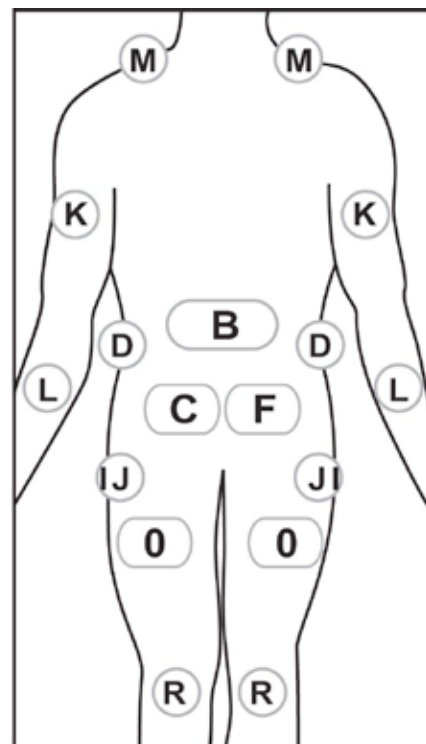
La ceinture auto-agrippante aide à faire travailler ces groupes de muscles. Il est donc important de bien déterminer la taille adéquate pour en arriver à de meilleurs résultats.

Les tableaux ci-dessous servent à vous guider. La ceinture de mise en forme AbTronicX2™ est un outil personnalisé qui s'adapte aux besoins individuels. Les diagrammes sont marqués de lettres indiquant les meilleurs positionnements pour la ceinture. Si les contractions ne sont pas efficaces, placez la ceinture le plus près possible des lettres. Nous suggérons de ne pas placer la ceinture sur le cœur.

### AVANT



### ARRIÈRE



\*"E" a été omis intentionnellement dans ce diagramme.

## CEINTURE ABTRONICX2™ - EXERCICES AVEC GRANDE CEINTURE



**A. ABDOS SUPÉRIEURS/  
HAUT/MILIEU DU DOS**



**B. ABDOS/MILIEU DU DOS**



**B+D. ABDOS/MILIEU DU DOS  
+ POIGNÉES D'AMOUR**



**C+D. ABDOS INFÉRIEURS/DOS  
+ POIGNÉES D'AMOUR**



**C. ABDOS INFÉRIEURS/BAS DU DOS**

### SIGNIFICATION :

**S** = Petite ceinture

**L** = Grande ceinture



**F. FESSIER**

**CEINTURE ABTRONICX2™ - EXERCICES AVEC PETITE CEINTURE**



**G. GENOU/DEVANT DE CUISSE**



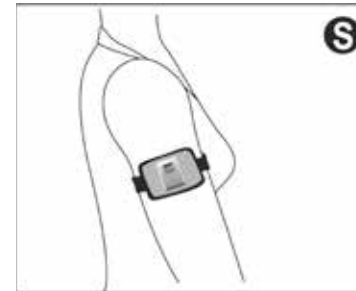
**H. HAUT DE CUISSE AVANT**



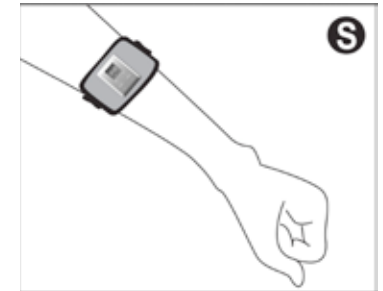
**I. HAUT DE CUISSE EXTÉRIEUR**



**J. HAUT DE CUISSE**



**K. BRAS**



**L. SOUS LE COUDE**



**M. ÉPAULES**



**N. MOLLETS**



**O. INTÉRIEUR DE CUISSE**

## DIFFÉRENTS MODES ET PROGRAMMATIONS AUTOMATIQUES

La ceinture AbTronicX2™ est munie de plusieurs programmes contrôlés automatiquement par un microprocesseur et qui simulent différents mouvements d'exercice physique. Ils sont spécialement conçus pour stimuler aussi bien les fibres musculaires à contraction rapide que les groupes musculaires habituellement moins actifs. Différentes fréquences et diverses intensités sont ainsi sollicitées pour activer les fibres musculaires. En utilisant l'un de ces programmes automatiques, vous n'avez pas à ajuster plusieurs niveaux et fréquences comme c'est le cas avec d'autres appareils. Vous profitez aussi de conditions d'entraînement optimales et obtenez de bien meilleurs résultats en beaucoup moins de temps.

Donc, relaxez et profitez de tout ce que vous procure le AbTronicX2™, que ce soit raffermir vos abdominaux, régler d'autres problèmes physiques ou simplement profiter d'un massage bienfaisant.

### RÉCHAUFFEMENT

Sélectionnez **(Mode 1, profondeur)**

Peu importe l'activité physique, les résultats seront plus satisfaisants après une période de réchauffement. Le réchauffement aide à améliorer l'élasticité des muscles, des tendons et des ligaments et diminue les risques de blessure. Vous pouvez utiliser votre ceinture AbTronicX2™ pour un léger réchauffement. Attachez la ceinture autour des muscles que vous désirez réchauffer et contractez-les à une très légère intensité. Après 2 minutes, augmentez légèrement l'intensité. Procédez ainsi pour une session de 10 minutes jusqu'à ce que vous ressentiez le confort voulu.

### REPOS

Sélectionnez **(Mode 1, profondeur)**

Lorsque votre corps subit une séance d'entraînement intense, les muscles produisent des déchets créés par l'énergie manifestée, ce qui peut nuire à la performance. Si vous utilisez le AbTronicX2™ en mode 3 pendant environ 5 minutes, vous pouvez profiter d'une période de repos qui aidera vos muscles à récupérer plus rapidement.

## ABDOMINAUX, TAILLE & DOS

Sélectionnez **(Mode 3 Karaté et Mode 7 Enroulement vertébral)**

La région abdominale demeure la zone la plus difficile à entraîner et la ceinture AbTronicX2™ est l'appareil idéal pour l'exercer. Utilisé régulièrement, le AbTronicX2™ aide à raffermir la paroi abdominale. Vous pouvez tonifier les muscles abdominaux et les muscles du dos TOUS LES JOURS avec la ceinture AbTronicX2™. Au cours de la première semaine seulement, utilisez la ceinture en mode 3. Dès que vous êtes confortable avec l'appareil et que les muscles y sont adaptés, passez en mode 3 (karaté) et en mode 7 (enroulement vertébral) ce qui convient parfaitement pour tonifier les abdominaux supérieur et inférieur, le dos et les muscles obliques. Déplacez la ceinture pour trouver la zone qui idéale et qui procure des contractions. Augmentez graduellement l'intensité lors de chaque session, jusqu'à ce que vous obteniez le confort idéal. La ceinture AbTronicX2™ est munie d'un minuteur qui éteint l'appareil après 10 minutes, ce qui vous aide à déterminer la durée de votre séance d'entraînement.

**La durée maximale d'utilisation de la ceinture de mise en forme AbTronicX2™ devrait être de 30 minutes par groupe musculaire, jusqu'à 3 fois par jour, avec une période de repos minimale de 4 heures entre les sessions.**

***Astuce !** Il est très facile de contracter les muscles avec la ceinture AbTronicX2™ mais il ne faut pas exagérer. Faites preuve de bon sens et de discrétion.*

Dès que vous obtenez les résultats voulus, il n'est plus nécessaire d'utiliser le AbTronicX2™ tous les jours. Deux fois par semaine et deux fois par jour suffisent. Pour garder la forme, utilisez le mode 3 (karaté), le mode 7 (enroulement vertébral) ou le mode 2 (tapotement).

### CORPS RAFFERMI

Sélectionnez **(Mode 3 Karaté et Mode 7 Enroulement vertébral)**

Avec la ceinture AbTronicX2™, vous pouvez cibler et tonifier efficacement chaque groupe musculaire. Consultez le diagramme à la page 17 ; il vous aidera à identifier la zone que vous désirez améliorer. Le AbTronicX2™ accomplit la tâche, bien secondé par les autres les autres composants du système de mise en forme AbTronicX2™. Si vous utilisez le système complet, il suffit de 30 minutes par jour pour constater la différence.

Le système de mise en forme AbTronicX2™ est idéal pour tonifier votre corps. Nous n'affirmons pas que votre système AbTronicX2™ vous fera perdre du poids mais vous éliminerez un grand nombre de calories et vous tonifierez vos muscles. Vous ressentirez un immense bien-être.

### **RÉVEIL MUSCULAIRE**

Sélectionnez **(Mode 3 Karaté et Mode 7 Enroulement vertébral)**

Tonifier les muscles devient nécessaire lorsqu'il y a surcharge musculaire, c'est-à-dire lorsqu'ils sont poussés au-delà de leur limite, jusqu'à l'épuisement. Lors du sommeil, les émetteurs nerveux du corps (acides aminés) sollicitent le développement et la régénération des muscles qui réagissent à cette demande. Votre ceinture AbTronicX2™ provoque ces mêmes réactions grâce à une 'résistance'. Si votre ceinture est utilisée sur les biceps ou les triceps, votre bras réagira en pliant. Résistez à ce réflexe. Si la puissance de la ceinture AbTronicX2™ est augmentée, le coude pliera davantage. Si vous tenez bon et allongez le bras, vous résisterez aux contractions des biceps.

La ceinture AbTronicX2™ est une autre méthode de mise en forme qui fait appel à une tension dynamique ou un exercice isométrique et il n'en dépend que de vous pour l'insérer dans vos habitudes d'entraînement. Elle peut être utilisée avant un entraînement exigeant pour les muscles ou lors de la période de recouvrement. Vous pouvez même utiliser la ceinture pour accroître les efforts. La ceinture de mise en forme AbTronicX2™ ne remplace pas les poids et haltères.

Après la séance d'entraînement, nous vous suggérons d'utiliser la ceinture AbTronicX2™ dans un délai de 2 à 3 heures sur le même groupe musculaire déjà entraîné. Utilisez la ceinture pendant environ 20 minutes, en augmentant graduellement l'intensité jusqu'à ce que vous ressentiez une contraction plus intense.

### **VITESSE & RÉSISTANCE**

Sélectionnez **(Mode 8, Ironman)**

Le temps de réaction, la vitesse et la résistance provoquent la croissance de différentes fibres qui composent la masse musculaire. Certaines fibres procurent une puissance maximale pendant quelques secondes mais qui décroît ensuite tout aussi rapidement. D'autres fibres ont pour rôle de produire une puissance moindre mais qui dure plus longtemps. Le programme Ironman (sélectionnez programme 8) envoie des signaux qui conviennent à toutes ou à certaines fibres.

### **IRONMAN**

Sélectionnez **(Mode 8, Ironman)**

Votre ceinture de mise en forme AbTronicX2™ peut être appliquée sur les muscles de votre choix. Le muscle réagira et retrouvera la forme après utilisation du AbTronicX2™. Surtout, le mode 8 vous permettra d'atteindre un maximum d'efficacité, dans un temps raisonnable, en y combinant les exercices et le plan alimentaire suggérés. Tous les exercices brûlent les calories et, ce faisant, améliorent la respiration et renforcent le muscle cardiaque. Votre forme physique s'en trouve améliorée. Immédiatement après une séance d'entraînement (jogging, cyclisme et même la marche), lorsque le niveau énergétique est à son plus haut, utilisez la ceinture AbTronicX2™. Les muscles exigeront plus d'énergie et si cette énergie est trop basse, le corps fera appel à l'énergie emmagasinée. La diète demeure une autre façon de réduire l'apport énergétique et encourager l'utilisation d'énergie stockée.

## SUITE À UN ACCOUCHEMENT

Sélectionnez (**Mode 4 Exercices, Mode 5 Abdominaux, Mode 6 Exercices rapides**)

Durant la grossesse, les muscles de l'abdomen se dilatent et deviennent flasques après la naissance à moins de faire des exercices pour les renforcer. La ceinture AbTronicX2™ accomplit cette tâche. Cependant, les nouvelles mamans devraient attendre environ 3 mois après une césarienne avant d'utiliser cet appareil. Dans le doute, consultez toujours un professionnel de la santé.

Suite à un accouchement normal, on peut utiliser la ceinture AbTronicX2™ après environ 6 semaines. Au début, les contractions devraient être très légères puisque les muscles sont plus sensibles. Après quelques séances, vous devriez être en mesure d'augmenter peu à peu l'intensité pour en arriver graduellement à des réactions plus vigoureuses.

**NE PAS utiliser la ceinture AbTronicX2™ pendant la grossesse.**

## ARTS MARTIAUX

Sélectionnez (**Mode 1 Profondeur, mode 4 Exercices**)

En termes sportifs ou d'arts martiaux, la ceinture AbTronicX2™ représente la forme ultime de TENSION DYNAMIQUE puisque les muscles se contractent intensément. Plus vous contractez les muscles rapidement, plus vous dégagez de puissance et de force. La vitesse et la puissance sont déterminées par le nombre de fibres 'rapides' et de fibres 'lentes'. La ceinture AbTronicX2™ agit directement sur les fibres 'rapides'.

Pour ceux qui s'entraînent régulièrement, nous suggérons de ne pas utiliser le programme 1 du AbTronicX2™ sur le même groupe musculaire plus que 3 fois en 24 heures. En utilisant l'appareil graduellement, augmentez le niveau d'intensité jusqu'à ce que vous ressentiez une contraction plus intense.

## HAUT DU CORPS

Sélectionnez (**Mode 1, Profondeur, mode 4 Exercices**)

## HAUT DU CORPS

Sélectionnez (**Mode 1, Profondeur**)

## MASSAGE ET RELAXATION

Sélectionnez (**Mode 2, tapotement, mode 4 Exercices ou mode 8, Ironman**)

La ceinture AbTronicX2™ peut aussi convenir pour relaxer les groupes musculaires. Le AbTronicX2™ peut être utilisé pour masser et procurer des exercices de relaxation. Selon vos besoins, utilisez le mode 2, 4 ou 8 avec des niveaux d'intensité faible et moyen pour éliminer la tension et profiter d'un massage personnalisé et relaxant avec votre AbTronicX2™, peu importe où vous êtes. Contrairement à d'autres appareils de massage qui vibrent et qui sont bruyants, la ceinture de mise en forme AbTronicX2™ est silencieuse et ce sont vos propres muscles qui produisent le massage, ce qui vous donne une sensation de bien-être.

## ENTRETIEN DE L'APPAREIL

La ceinture AbTronicX2™ est fabriquée avec des matériaux de qualité. Le seul entretien requis concerne les coussinets conducteurs qui doivent être périodiquement nettoyés avec un linge humide ou de l'eau savonneuse. Il faut aussi remplacer les batteries, si nécessaire.

- **NE PAS immerger la ceinture dans l'eau ou tout autre liquide.**
- **Ne pas frotter les accessoires conducteurs trop fermement.**
- **Ne pas laver la ceinture à la machine ou utiliser un assouplissant.**
- **NA JAMAIS PLIER les coussinets conducteurs !**

Après plusieurs utilisations, une décoloration ou un effritement des coussinets conducteurs sont tout à fait normaux. Les coussinets conducteurs sont des accessoires qui se détériorent. Tout dépend du gel que vous utilisez, des huiles produits par votre corps et de l'utilisation de la ceinture. Des coussinets conducteurs usés peuvent nuire aux résultats. Ces coussinets conducteurs sont des accessoires qui se détériorent, ce qui fait qu'ils ne sont pas couverts par la garantie. (voir page 30). Notez cependant que ces coussinets conducteurs sont conçus pour durer plus longtemps que certains autres coussinets adhésifs utilisés avec d'autres produits. Si des personnes désirent partager la ceinture avec d'autres personnes, vous pouvez facilement détacher le dispositif de commande et le poser sur votre propre ceinture, pour des raisons hygiéniques. Simplement le détacher d'une ceinture pour l'attacher ensuite à l'autre.

La ceinture de mise en forme AbTronicX2™ est éco-énergétique. Les batteries fonctionnent pendant environ 100 sessions de 10 minutes chacune. Si le signal faiblit ou si l'appareil s'éteint automatiquement en moins de 10 minutes, il faudra changer les batteries (même si l'écran est toujours allumé). Le dispositif de commande est très fiable et fait appel à la technologie SMT. Il ne nécessite aucun entretien et vous procurera des années d'utilisation sans aucun problème.

## FOIRE AUX QUESTIONS

- Q.** Comment fonctionne la ceinture de mise en forme AbTronicX2™ ?
- R.** La ceinture de mise en forme AbTronicX2™ a été conçue pour envoyer des messages de votre cerveau aux muscles lors des exercices. Ces messages permettent aux muscles de se contracter et de relaxer.
- Q.** Est-ce que les muscles peuvent devenir surdéveloppés ou tendus ?
- R.** Non. Le principe est le même qu'avec tout autre exercice musculaire. Plus vous vous entraînez, avec des périodes de repos, plus les muscles se raffermissent.
- Q.** Est-ce que cet appareil convient à tous les âges ?
- R.** Oui, absolument. La ceinture AbTronicX2™ peut être utilisée par tous. Cependant, les personnes âgées et les enfants devraient être surveillés par un autre adulte et l'intensité devrait être maintenue au minimum.
- Q.** Est-ce que c'est inconfortable ?
- R.** Si les coussinets conducteurs sont humides et bien appliqués sur la peau, vous n'aurez aucun inconfort. Avec une intensité faible, vous éprouverez un léger picotement mais avec une augmentation d'intensité, vous ressentirez d'agréables contractions. Commencez avec les abdominaux supérieurs mais évitez le nombril qui est une zone plus sensible.
- Q.** Est-ce que les niveaux d'intensité doivent être les mêmes pour chaque muscle ?
- R.** Chaque muscle réagit différemment ce qui fait que l'intensité varie. Déplacez la ceinture jusqu'au point de déclenchement pour obtenir de bonnes contractions.
- Q.** Y a-t-il des contre-indications à respecter avant d'utiliser l'appareil ?
- R.** Oui. Si l'exercice est à déconseiller pour des raisons de santé, vous devriez alors consulter un professionnel de la santé avant d'utiliser tout appareil d'entraînement. Lire attentivement les contre-indications à la dernière page.

- Q.** Quand devrais-je commencer à en ressentir les effets?  
**R.** Selon la fréquence de l'utilisation et votre propre quantité de graisse corporelle, vous devriez ressentir les effets positifs après 1 ou 2 semaines. Les muscles mieux tonifiés apparaîtront après 3 ou 4 semaines si vous respectez le plan alimentaire et les exercices.
- Q.** Je ressens des picotements mais aucune contraction.  
**R.** Déplacez lentement la ceinture pour trouver des points de palpation qui vous donneront de meilleurs résultats et une sensation plus agréable. Augmentez l'intensité. Il se pourrait aussi que la ceinture ne soit pas suffisamment enduite de gel conducteur (base d'eau) ou qu'elle ne soit pas suffisamment en contact avec la peau. Si rien ne va, retirez la ceinture et nettoyez la surface avec un linge humide ou une eau savonneuse pour enlever les huiles corporelles.
- Q.** Comme puis-je utiliser ma ceinture AbTronicX2™ pour accélérer ma période de récupération ?  
**R.** La ceinture AbTronicX2™ peut être à nouveau utilisée après quatre ou cinq heures après une séance d'entraînement intensive. Commencez avec une faible intensité pour de faibles contractions.
- Q.** J'ai remarqué une rougeur sur ma peau après avoir utilisé l'appareil. Est-ce normal ?  
**R.** Une légère rougeur sur la peau suite à l'utilisation du AbTronicX2™ est tout à fait normale. Ceci est causé par un flux de sang sous la peau mais la rougeur devrait disparaître rapidement. Aussi, une pression causée par la ceinture pourrait être à l'origine du problème. Ne vous en faites pas. Si la rougeur est excessive, il se peut que vous n'avez pas appliqué suffisamment de gel ou le gel aura séché après une trop longue période. La prochaine fois, appliquez plus de gel, ajoutez-en après 10 minutes et diminuez le niveau d'intensité.
- Q.** J'ai du mal à installer la ceinture autour de ma taille. Que faire ?  
**R.** Ajustez la ceinture AbTronicX2™ autour de la taille, du bras ou de la jambe, tel que recommandé. La ceinture est conçue pour accommoder les tailles de 19cm (7.5"), à 155cm (61"). Attachez ensuite la partie rugueuse du coussinet auto-agrippant sur n'importe quelle surface de la ceinture.

## ACCESSOIRES ET PIÈCES DE RECHANGE

Coussinets conducteurs de rechange : La ceinture peut être nettoyée avec un linge humide ou de l'eau savonneuse et ensuite rincée. NE PAS immerger la ceinture dans l'eau ou autres liquides. Cependant, puisque l'huile corporelle s'accumule sur la peau, ce qui nuit aux coussinets conducteurs, nous recommandons de remplacer périodiquement les coussinets pour obtenir de meilleurs résultats. Les pièces de rechanges peuvent être obtenues en communiquant avec le service à la clientèle au 1-877-771-7017 ou par courriel à [customercare@thanedirect.ca](mailto:customercare@thanedirect.ca).

**Ce n'est pas un dispositif médical. Cet appareil ne sert qu'aux fins auxquelles il est destiné, c'est-à-dire pour une mise en forme physique accompagnée d'un régime alimentaire et d'un guide d'exercices. Cet appareil n'implique aucune revendication médicale ou garantie suite à son utilisation.**

## RÔLES

1. Conditionnement physique général
2. Réveil musculaire

## CONTRE-INDICATIONS

1. Le système de mise en forme AbTronicX2™ **NE DOIT PAS** être utilisé par des personnes qui utilisent des stimulateurs cardiaques.
2. Le système de mise en forme AbTronicX2™ **NE DOIT PAS** être utilisé par des personnes atteintes d'un cancer.

## AVERTISSEMENTS

1. Des effets à long terme d' électrostimulation chronique ne sont pas connus.
2. La sécurité n'est pas assurée suite à une utilisation pendant une grossesse.
3. Les personnes avec des problèmes cardiaques : **NE PAS UTILISER.**
4. Les personnes diagnostiquée ou croyant être épileptique : **NE PAS UTILISER.**



5. **NE PAS** appliquer sur les nerfs carotidiens (ou sur toute surface de la gorge), surtout les personnes sensibles au niveau de la carotide.
6. **NE PAS** appliquer sur le cou ou sur la bouche. Des spasmes aux muscles pharyngé et laryngé pourraient se manifester.  
Les contractions pourraient être suffisamment puissantes pour obstruer les voies respiratoires et nuire à la respiration.
7. **NE PAS** appliquer sur le cerveau. (ou à travers le cerveau)
8. **NE PAS** appliquer à travers la poitrine. Le courant électrique dirigé vers le cœur pourrait troubler le rythme cardiaque.
9. La ceinture AbTronicX2™ **NE DOIT PAS** être utilisée sur une surface enflée, infectée ou enflammées ou sur des éruptions cutanées, c'est-à-dire la phlébite, la thrombophlébite, la phlébothrombose, ou veines varices, etc. Une embolie au mollet ou ailleurs peut provoquer un arrêt cardiaque.
10. La ceinture de mise en forme AbTronicX2™ doit être hors de la portée des enfants.



**PRÉCAUTIONS – NE PAS UTILISER DANS LES CAS SUIVANTS :**

1. Il y a possibilité d'hémorragie (symptômes traumatiques aigus ou fracture).
2. **NE PAS** utiliser suite à une chirurgie récente puisque la contraction des muscles pourrait retarder la guérison.
3. **NE PAS** utiliser pendant les menstruations.
4. **NE PAS** utiliser sur des lésions nerveuses suite à de éraflures de peau. Certaines personnes pourraient ressentir des irritations ou une hyper-sensitivité suite à une stimulation électrique. Cette irritation peut disparaître avec d'autres conducteurs ou l'installation d'électrodes.

**EFFETS NOCIFS**

Des irritations de peau ou des brûlures ont été notées suite à l'utilisation de stimulateurs musculaires électriques.

**GUIDE DE DÉPANNAGE**

PROBLÈME	CAUSE POSSIBLE	SOLUTION
<b>L'écran LCD ne s'allume pas du tout</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il n'y a pas de batteries</li> <li>- Les batteries ne sont pas installées correctement</li> <li>- Les batteries sont à plat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Installez les batteries</li> <li>- Vérifiez la polarité "+"</li> <li>- Remplacez les batteries</li> </ul>
<b>L'écran LCD s'allume, mais un signal d'alarme se fait entendre (bips aigus)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de contact avec la peau</li> <li>- Commande incorrectement installé à la ceinture</li> <li>- Microprocesseur éteint</li> <li>- Batteries faibles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gel à base d'eau sur les coussinets, ceinture placée sur la peau.</li> <li>- Vérifiez les bonnes connexions avec la ceinture.</li> <li>- Vérifiez que les coussinets sont bien branchés avec la ceinture.</li> <li>- Choisissez le mode  et augmentez l'intensité en appuyant sur les boutons gauche et droit.</li> <li>- RÉINITIALISEZ, enlevez les batteries pendant 1 minute pour une RÉINITIALISATION complète.</li> <li>- Changez les batteries.</li> </ul>
<b>L'écran LCD s'allume, mais rien ne se passe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le niveau d'intensité est faible</li> <li>- Gel insuffisant sur la ceinture</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Choisissez le mode  et augmentez l'intensité en appuyant sur les boutons gauche et droit.</li> <li>- Ajoutez du gel à base d'eau entre la ceinture et la peau.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le gel utilise sur les coussinets n'est pas à base d'eau</li> <li>- La ceinture est mal positionnée</li> <li>- La ceinture est usée ou est recouverte d'huile</li> <li>- Les batteries sont faibles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lire l'étiquette sur le gel que vous utilisez. Assurez-vous de lire "eau" ou "aqua" sur l'étiquette.</li> <li>- Déplacez la ceinture pour trouver le point de contact idéal.</li> <li>- Nettoyez les coussinets ou remplacez-les (voir les conseils ci-dessous).</li> <li>- Remplacez les batteries.</li> </ul>
<b>L'écran LCD s'allume, mais certains boutons ne fonctionnent pas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Microprocesseur éteint</li> <li>- Les batteries sont faibles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- RÉINITIALISEZ. Enlevez les batteries pendant 1 minute pour une RÉINITIALISATION complète.</li> <li>- Remplacez les batteries.</li> </ul>

**Astuce !** Vous pouvez déterminer si vos coussinets conducteurs sont usés et doivent être remplacés ou si le module électronique n'émet pas suffisamment de puissance. Détachez le module de la ceinture. Mettez ensuite un peu de gel conducteur sur le bout de votre index et votre annulaire et pressez les doigts sur les éléments du module. Allumez le module et augmentez l'intensité de un à deux. Si le module fonctionne normalement, vous ressentirez un léger picotement sur vos doigts, ce qui signifie que vous devez remplacer les coussinets.

### **IMPORTANT : RÉINITIALISATION**

Si le module ne s'allume pas, ou si vous ne pouvez changer les programmes, le microprocesseur peut nécessiter une reconfiguration. Vous n'avez qu'à réinitialiser. Enlever les batteries et replacez-les après une minute.



**Système de conditionnement physique**

# **GUIDE DE L'UTILISATEUR**

Ce produit vous est proposé par:

**THANE** Fitness™



**Thane Direct Canada Inc., Mississauga, ON L4W 5M6, Canada**

**[www.thane.ca](http://www.thane.ca)**

**Les logos et autres variations de "ABTRONIX2" et "AbTronixX2" sont des marques de commerce ou des marques de commerce enregistrées, aux États-Unis et/ou dans d'autres pays et utilisées sous licence par Thane International Inc. et/ou ses filiales.**

**© 2015, AbTronicX2™ Fitness System and Thane International, Inc.**