

# **ABTRONICX2**

## **ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ**

Συγχαρητήρια και σας ευχαριστούμε που αγοράσατε το πιο εξελιγμένο μηχάνημα παθητικής γυμναστικής που κυκλοφορεί στην αγορά. Το **AbTronicX2** δεν είναι ένα συνηθισμένο μηχάνημα μασάζ. Αυτό το εξελιγμένο μηχάνημα χρησιμοποιώντας απαλές ηλεκτρικές ωθήσεις συστέλλει και διαστέλλει τους μύες σας με αποτέλεσμα την γρήγορη εκγύμνασή τους. Θα δείτε και μόνοι σας τους μύες σας να γυμνάζονται.

Το Μηχάνημα Εκγύμνασης Δύο Καναλιών **AbTronicX2** στοχεύει αποκλειστικά και ταυτόχρονα στις μπροστινές, πλαϊνές και πίσω περιοχές του σώματός σας, για πιο γρήγορα αποτελέσματα.

Όταν ανοίξετε τον διακόπτη της μονάδας (ένδειξη ON) η οθόνη ένδειξης θα ανάψει δείχνοντάς σας ότι η συσκευή **AbTronicX2** λειτουργεί. Αφού επιλέξετε την μικρή ή την μεγάλη ζώνη σύμφωνα με τις ανάγκες σας και τοποθετήσετε την ζώνη στη περιοχή που θέλετε να γυμνάσετε, ανάψτε την μονάδα. Επιλέξτε το πρόγραμμα που θέλετε και ρυθμίστε το επίπεδο έντασης. Θα αισθανθείτε ένα πολύ απαλό 'μυρμήγκιασμα'. Προσαρμόστε την ζώνη στο επιθυμητό επίπεδο έντασης πιέζοντας τα κουμπιά High/Low ξεχωριστά για κάθε κανάλι. Στη οθόνη θα εμφανίζεται το επιλεγμένο επίπεδο έντασης.

**Συμβουλή!!** Πριν από κάθε χρήση καλό θα ήταν να δοκιμάζατε την ζώνη χωρίς gel μέχρι να βρείτε την σωστή εφαρμογή της. Προκειμένου να επιτύχετε μια σωστή σύσπαση των μυών σας καλό θα ήταν να χρησιμοποιήσετε και στα 4 ηλεκτρόδια μια γενναία ποσότητα από το **AbTronicX2** gel. Για πιο γρήγορα αποτελέσματα πρέπει να βάζετε πάντα μια μικρή ποσότητα από το **AbTronicX2** gel αδυνατίσματος, σε όλες τις περιοχές του σώματος που πρόκειται να τοποθετήσετε τα ηλεκτρόδια.

- ✘ Μην χρησιμοποιείτε μόνο νερό
- ✘ Μην λυγίζετε τα ηλεκτρόδια
- ✘ Μην γυμνάζετε πρώτα την περιοχή γύρω από τον αφαλό σας. Μπορείτε να αρχίσετε με τους άνω κοιλιακούς σας ή την περιοχή που βρίσκεται στα πλευρά σας.

### **Πώς να πετύχετε τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα**

Η συσκευή **AbTronicX2** θα γυμνάσει κάποιους μύες σας οι οποίοι είναι πιθανόν να μην γυμνάστηκαν ποτέ στο παρελθόν. Η συσκευή **AbTronicX2** πραγματικά δουλεύει και πραγματοποιεί όλα όσα υπόσχεται. Παρ' όλα αυτά η συνέπεια είναι το κλειδί για μια νεανική όψη, γι' αυτό λοιπόν για τις επόμενες 30 ημέρες μην το παραλείψετε και χρησιμοποιήστε καθημερινά το **AbTronicX2**. Όπως ακριβώς και όταν πηγαίνετε στο γυμναστήριο και δεν περιμένετε οι κοιλιακοί σας να είναι γυμνασμένοι την επόμενη ημέρα, έτσι ακριβώς και με το **AbTronicX2** θα χρειαστεί κάποιο διάστημα για να αποκτήσετε την επιθυμητή μυϊκή τόνωση. Οι περισσότεροι άνθρωποι βλέπουν τα πρώτα αποτελέσματα σε διάστημα 4 εβδομάδων γι' αυτό λοιπόν μείνετε προσηλωμένοι στον στόχο σας, καθίστε αναπαυτικά και αφήστε το **AbTronicX2** να κάνει όλη την δουλειά για εσάς.

### **Οδηγίες Χρήσης της ζώνης AbTronicX2 Dual Channel**

Το μηχάνημα **AbTronicX2** παράγει μικρούς σε ένταση ηλεκτρικούς παλμούς που διοχετεύονται από το εσωτερικό της ζώνης, η οποία είναι τοποθετημένη επάνω στο δέρμα σας. Οι ηλεκτρικοί παλμοί αυτοί ενεργοποιούν τα κινητικά σας νεύρα και αυτό έχει ως αποτέλεσμα την μυϊκή σύσπαση. Το **AbTronicX2** κατά κάποιο τρόπο δίνει την εντολή στους μύες σας να συσταλούν και στη συνέχεια να χαλαρώσουν. Αυτές οι παλμικές κινήσεις είναι σχεδιασμένες με τέτοιο τρόπο που αντιγράφουν την φυσική εντολή των νεύρων ούτως ώστε να μπορούν να επιτύχουν ικανοποιητικές και ευχάριστες μυϊκές συσπάσεις, οι οποίες εάν επαναληφθούν πολλές φορές εξομοιώνονται με τις κανονικές ασκήσεις. Η τεχνολογία αυτή χρησιμοποιείται από πολλούς αθλητές και Χρυσούς Ολυμπιονίκες αλλά τώρα μπορείτε να απολαύσετε και εσείς τα προνόμια αυτού του είδους παθητικής γυμναστικής στην άνεση του προσωπικού σας χώρου ενώ το καλύτερο από όλα είναι το γεγονός ότι είναι πολύ εύκολο στη χρήση!

Το **AbTronicX2** λειτουργεί με 2 μπαταρίες τύπου AAA (περιλαμβάνονται). Παρακαλώ σιγουρευτείτε ότι τις έχετε τοποθετήσει σωστά με την ένδειξη (+) να είναι τοποθετημένη στο σωστό μέρος της υποδοχής μπαταριών

### **Σημαντικές Οδηγίες**

Το **AbTronicX2** είναι απόλυτα ασφαλές και εύκολο στην χρήση, παρ' όλα αυτά δεν ευθύνεται για τυχόν τραυματισμούς που προέρχονται από λανθασμένη χρήση του προϊόντος. Σαν οδηγό προφύλαξης σας συνιστούμε να διαβάσετε πριν από την χρήση ολόκληρο το φυλλάδιο οδηγιών και εάν έχετε κάποια από τις παρακάτω παθήσεις θα πρέπει πριν από την χρήση να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας:

- Εάν έχετε γεννήσει πρόσφατα
- Άτομα με βηματοδότη ή καρδιακές παθήσεις
- Εάν πάσχετε από επιληψία
- Εάν έχετε σκλήρυνση κατά πλάκα
- Εάν έχετε φλεβίτιδα στην ενεργοποιημένη της φάση (φλεβική φλεγμονή)
- Σε σημεία όπου οι ιστοί σας είναι μελανιασμένοι από κάποιο ατύχημα ή τραυματισμό
- Εάν έχετε πρόσφατες ουλές από ατύχημα ή εγχείρηση
- Εάν έχετε κισσούς
- Κατά την διάρκεια των πρώτων ημερών της περιόδου σας μην το χρησιμοποιείτε στους κοιλιακούς σας.

Εάν έχετε κάποιες αμφιβολίες συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

**Τα παιδιά δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούν το μηχάνημα χωρίς επίβλεψη.**

Το **AbTronicX2** είναι πολύ απλό στη χρήση. Κάθε λειτουργία φαίνεται καθαρά στην οθόνη ένδειξης και όλα τα προγράμματα εκτελούνται αυτόματα. Επιπλέον η μονάδα έχει την λειτουργία αυτόματης απενεργοποίησης.

### **Λειτουργία:**

1. Ανοίξτε το καπάκι στην υποδοχή μπαταριών πιέζοντας απαλά προς τα κάτω το καπάκι.
2. Τοποθετήστε 2 μπαταρίες τύπου AAA εφαρμόζοντάς τις στην αντίστοιχη ένδειξη πολικότητας.
3. Τοποθετήστε το μηχάνημα ελέγχου στη ζώνη απλά τοποθετώντας το στα αντίστοιχα "clip".
4. Τοποθετήστε στη ζώνη τα ηλεκτρόδια τοποθετώντας τα στα αντίστοιχα "clip". Για το πίσω κανάλι μπορείτε να βάλετε σε όποια θέση επιθυμείτε τα ηλεκτρόδια. Σε γενικές γραμμές τα ηλεκτρόδια τοποθετούνται πολύ εύκολα.

### **Πώς να χρησιμοποιήσετε την ζώνη AbTronicX2**

1. Η ζώνη του συστήματος **AbTronicX2** τοποθετείται σε περιφέρεια διαμέτρου 89-97 εκατοστών. Ο μηχανισμός ελέγχου τοποθετείται στην ζώνη.
2. Ελέγξτε στο πίσω μέρος της ζώνης τα 'σκρατς' προκειμένου να φορέσετε σωστά την ζώνη και να εγκαταστήσετε τον μηχανισμό ελέγχου.
3. Αποσπάστε από την ζώνη τον μηχανισμό ελέγχου και τοποθετήστε τις μπαταρίες.
4. **ΧΩΡΙΣ GEL:** Προσαρμόστε την ζώνη ούτως ώστε να εφαρμόζει αλλά να μην είναι πολύ στενή.
5. Εάν η περιφέρεια που θέλετε να τοποθετήσετε την ζώνη είναι μεγαλύτερη από 115 εκατοστά θα πρέπει να τοποθετήσετε τον ιμάντα επέκτασης στην άκρη του ανοίγματος της ζώνης.
6. Αφαιρέστε την ζώνη και τοποθετήστε τα 4 ηλεκτρόδια στις περιοχές που θέλετε να γυμνάσετε.
7. Βάλτε ελάχιστη ποσότητα gel στις περιοχές όπου πρόκειται να τοποθετήσετε τα ηλεκτρόδια.

**ΠΡΟΣΟΧΗ: Η μονάδα ΔΕΝ πρόκειται να λειτουργήσει εάν δεν τοποθετηθεί ένα συμβαλλόμενο μέσο (gel) ανάμεσα στη ζώνη και το δέρμα σας. Για πιο γρήγορα αποτελέσματα πρέπει να βάζετε πάντα μια μικρή ποσότητα από το AbTronicX2 gel αδυνατίσματος. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και άλλα gel τόνωσης μόνο εφόσον έχουν ως βάση το νερό.**

**Συμβουλή!!** Εάν δεν χρησιμοποιήσετε το αυθεντικό gel τόνωσης **AbTronicX2** θα πρέπει να διαβάσετε πολύ προσεκτικά την λίστα με τα συστατικά του gel που πρόκειται να χρησιμοποιήσετε. Σιγουρευτείτε ότι

το gel περιέχει 'NEPO'. **Μην χρησιμοποιείτε gel ή κρέμες που περιλαμβάνουν έλαια γιατί μπορεί να αποδειχθούν επικίνδυνες.**

8. Φορέστε την ζώνη σφιχτά – όλα τα ηλεκτρόδια θα πρέπει να έχουν άμεση επαφή με το δέρμα – αλλιώς θα ακουστεί το προειδοποιητικό σήμα.
9. Συνδέστε την μονάδα ελέγχου και πατήστε το κουμπί εκκίνησης.
10. Διαλέξτε το επιθυμητό πρόγραμμα εκγύμνασης
11. Εάν τα ηλεκτρόδια δεν εφαρμόζουν θα ακουστεί προειδοποιητικός ήχος.
12. Εάν θέλετε μπορείτε να ρυθμίσετε και τον χρονοδιακόπτη.
13. Για να απενεργοποιήσετε το μηχάνημα πιέστε και κρατήστε για 3 δευτερόλεπτα πατημένο το κουμπί έναρξης.

### **Mode (8 προγράμματα)**

**Πατήστε το κουμπί up/down προκειμένου να επιλέξετε ένα από τα 8 προγράμματα.**

<b>Πρόγραμμα</b>	<b>Ονομασία</b>	<b>Περιγραφή</b>
1	Deep Knead	Συσπάσεις μεγάλου μήκους
2	Tap Massage	Πολύ γρήγοροι παλμοί
3	Karate Chop	Έντονη και ήρεμη άσκηση με διαστήματα ηρεμίας
4	Work Out	Γενικές και ανάμεικτες ασκήσεις με διαστήματα ηρεμίας
5	Ab Melt	Συνηθισμένη άσκηση με αυξανόμενη ένταση
6	Fat Blaster	Πλήρης άσκηση με συνδυασμό ασκήσεων
7	Crunch Craze	Έντονη άσκηση με εκγύμναση στο μπροστινό και το πίσω μέρος
8	Iron Man	Επαγγελματική εξάσκηση που συνδυάζει το μπροστινό με το πίσω κανάλι και που γυμνάζει έντονα και ήρεμα (εναλλάξ)

### **ΠΡΟΣΟΧΗ:**

Από την στιγμή που θα επιλέξετε κάποιο πρόγραμμα από το 'Mode', το αρχικό επίπεδο δυσκολίας είναι ρυθμισμένο στο '0'. Πατήστε το κουμπί λειτουργίας για να αυξήσετε την ένταση.

### **ΠΡΟΣΟΧΗ:**

Ενώ τα προγράμματα 1,2,3,4 είναι επαναληπτικά τα προγράμματα 5,6,7 και 8 αποτελούνται από μια ευρεία γκάμα ασκήσεων που περιλαμβάνονται σε ένα πρόγραμμα εκγύμνασης. Κατά την διάρκεια ενός προγράμματος, η διάρκεια και οι παλμοί γίνονται πιο επίμονοι. Προκειμένου να έχετε καλύτερα αποτελέσματα μπορείτε να εναλλάσσετε την εκγύμναση στην μυϊκή ομάδα. Οι ελάχιστοι παλμοί χρησιμοποιούνται για αντανεκλαστικές ασκήσεις και οι πιο έντονοι παλμοί χρησιμοποιούνται για αντοχή, τόνωση και μασάζ. Παρ' όλα αυτά σας συνιστούμε να αρχίσετε με τις πιο σύνθετες ασκήσεις μετά από μια εβδομάδα χρήσης του **AbTronicX2** στο πρόγραμμα 4. Εφόσον το χρησιμοποιείτε για πρώτη φορά θα πρέπει να προσαρμόσετε τα προγράμματα και την ένταση στα επίπεδα με τα οποία νιώθετε πιο άνετα.

### **Ισχύς με 10 Επίπεδα Έντασης**

#### **Σημαντικό:**

Η μέγιστη διαφορά μεταξύ του μπροστινού και του πίσω καναλιού είναι 5 επίπεδα. Η μονάδα θα ρυθμίσει αυτόματα το 2<sup>ο</sup> κανάλι εάν μεγαλώσει η διαφορά.

Πιέστε το κουμπί **UP/DOWN** για κάθε ένα από τα κανάλια προκειμένου να αυξήσετε ή να μειώσετε το επίπεδο έντασης. Το επίπεδο 1 είναι το πρώτο επίπεδο έντασης που μπορείτε να αισθανθείτε. Η προκαθορισμένη τιμή βρίσκεται στο 0 από την στιγμή που θα επιλέξετε κάποιο πρόγραμμα. Θα αισθανθείτε ένα ελαφρύ ρίγος πριν από την συστολή των μυών. Από τη στιγμή που οι μύες θα αρχίσουν

να διαστέλλονται θα νιώσετε ευφορία και χαλάρωση. Προσαρμόστε την ένταση ανάλογα με το πώς αισθάνεστε πιο άνετα. Κανονικά πρέπει να νιώθετε μια δυνατή αλλά άνετη σύσπαση των μυών σας. Το επίπεδο έντασης έχει 10 βήματα ανά κανάλι. Με κάθε πάτημα του κουμπιού UP/DOWN αυξάνετε/μειώνετε το επίπεδο έντασης ανά βήμα.

Μπορείτε να ρυθμίσετε διαφορετικά επίπεδα έντασης για ταυτόχρονα διαφορετικές ασκήσεις στο μπροστινό και στο πίσω μέρος του σώματός σας και να προσαρμόζετε την ένταση κάθε φορά στα επίπεδα με τα οποία νιώθετε πιο άνετα.

## **ΠΡΟΣΟΧΗ:**

**Η μονάδα AbTronicX2 έχει διάφορα χαρακτηριστικά αυτό-προστασίας:**

- 1) ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ:** Μετά από περίπου 10 λεπτά χρήσης, η λειτουργία αυτόματης απενεργοποίησης τίθεται αυτόματα σε λειτουργία και η μονάδα τίθεται εκτός λειτουργίας εάν δεν το χρησιμοποιείτε.
- 2) ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΜΕΝΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ:** Η μονάδα δεν θα αρχίσει να λειτουργεί σε περίπτωση που δεν φοράτε την ζώνη, εάν δεν υπάρχει αρκετή ποσότητα gel ή εάν δεν έχει συνδεθεί με κάποιο φορτίο (π.χ. το σώμα σας)
- 3) ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΣ:** Σε περίπτωση που ισχύει η 2<sup>η</sup> περίπτωση από την μονάδα θα ηχεί ένας προειδοποιητικός τόνος.
- 4) ΜΠΑΡΕΤΑ ΚΛΕΙΔΩΜΑΤΟΣ ON/OFF:** Πιέστε και κρατήστε πατημένο για 3 δευτερόλεπτα το κουμπί λειτουργίας.

## **Χρονοδιακόπτης**

Ο προκαθορισμένος χρόνος λειτουργίας είναι ρυθμισμένος στα 10 λεπτά. Πιέστε το κουμπί UP/DOWN προκειμένου να αυξήσετε ή να μειώσετε την τιμή του χρόνου. Το μέγιστο όριο χρόνου είναι μέχρι 45 λεπτά.

## **Αυτόματες Λειτουργίες**

Εάν η επαφόμενη περιοχή της ζώνης (η γκρίζα περιοχή πίσω από τη ζώνη) δεν έρχεται σε επαφή με το δέρμα, το επίπεδο έντασης μπορεί μόνο να ρυθμιστεί στο επίπεδο 1. Μετά από 2 δευτερόλεπτα θα ακουστεί ένας προειδοποιητικός τόνος και η μονάδα θα τερματίσει αυτόματα την λειτουργία της. Εάν κατά την διάρκεια της χρήσης αφαιρεθεί η ζώνη το επίπεδο έντασης θα ρυθμιστεί αυτόματα στο επίπεδο 1. Εάν δεν επανατοποθετήσετε την ζώνη στο σώμα σας, η μονάδα θα τερματίσει αυτόματα την λειτουργία της μετά από 20 δευτερόλεπτα. Η μονάδα **AbTronicX2** έχει αυτόματο χρονοδιακόπτη. Έτσι κλείνει αυτόματα μετά από 10 λεπτά άσκησης. Εάν αλλάξετε το πρόγραμμα εξάσκησης κατά την διάρκεια των 10 λεπτών ο χρονοδιακόπτης θα συνεχίσει να μετράει αντίστροφα μετά την τελευταία επιλογή προγράμματος.

## **Τι μπορείτε να κάνετε εάν δεν νιώθετε την σύσπαση των μυών σας**

Εάν δεν νιώθετε διαστολή στους μύες σας, μετακινήστε τη ζώνη γύρω από το σημείο που θέλετε να γυμνάσετε. Σιγουρευτείτε ότι έχετε τοποθετήσει αρκετή ποσότητα από το gel αδυνατίσματος **AbTronicX2** στο εσωτερικό μέρος της ζώνης. Σταδιακά αυξήστε την ένταση στους παλμούς σας πιέζοντας το κουμπί **UP** για κάθε κανάλι μέχρι να αισθανθείτε την σύσπαση στους μύες σας.

Η ζώνη δύο καναλιών **AbTronicX2** είναι ένας πολύ εύκολος και αποτελεσματικός τρόπος για να γυμνάσετε τους μύες σας. Μπορεί να σας πάρει κάποια λεπτά εξάσκησης μέχρι να εγκαταστήσετε σωστά και να ασκήσετε αρκετή πίεση προκειμένου να έχετε τα καλύτερα αποτελέσματα.

**Συμβουλή!!** Εάν δεν υπάρχει αρκετή ποσότητα gel στη ζώνη ή εάν δεν έχει τοποθετηθεί στενά η ζώνη στο σώμα σας, μπορεί να αισθανθείτε ένα ενοχλητικό τσουξίμο. Το ίδιο πράγμα θα συμβεί εάν ενώ χρησιμοποιείτε τα ηλεκτρόδια αυτά χάσουν την σύνδεσή τους.

## **Οδηγός Εξάσκησης**

Κατά την διάρκεια της πρώτης σας εβδομάδας πρέπει να δώσετε την δυνατότητα στους μύες σας να προσαρμοστούν στο νέο είδος γυμναστικής.

Χρησιμοποιήστε την μονάδα μέχρι και 10 λεπτά ανά μυϊκή ομάδα 1-2 φορές την ημέρα με μέγιστη διάρκεια ξεκούρασης στις 4 ώρες ανάμεσα σε κάθε εξάσκηση. Επίσης σας προτείνουμε κατά την πρώτη εβδομάδα εκγύμνασης να χρησιμοποιήσετε το Πρόγραμμα 4 (Work-Out-Mode).

Μετά από την πρώτη εβδομάδα μπορείτε να χρησιμοποιείτε το **AbTronicX2** μέχρι και 30 λεπτά ανά μυϊκή ομάδα, 3 φορές την ημέρα με μέγιστη διάρκεια ξεκούρασης στις 4 ώρες ανάμεσα σε κάθε εξάσκηση.

Πρέπει πάντοτε να ρυθμίζετε το πρόγραμμα εκγύμνασης σας ανάλογα με τη φυσική σας κατάσταση ενώ πάντα θα πρέπει να μην πιέξετε από την εκγύμνασή σας.

### **ΠΡΟΣΟΧΗ!!!**

**Μη δοκιμάσετε να πλύνετε την ζώνη στο πλυντήριο και μην προσπαθήσετε να την καθαρίσετε με αποσκληρυντικό υφασμάτων γιατί μια τέτοια ενέργεια θα καταστρέψει την ζώνη.**

<b>Διαφορετικές Ρυθμίσεις και Αυτόματα Προγράμματα</b>	
<b>ΑΣΚΗΣΗ</b>	<b>ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ</b>
Προθέρμανση	Πρόγραμμα 1 (Mode 1) Deep Knead
Χαλάρωση	Πρόγραμμα 1 (Mode 1) Deep Knead
Κοιλιά, Μέση και Πλάτη	Πρόγραμμα 3 (Mode 3) Karate Chop και Πρόγραμμα 7 (Mode 7) Crunch Craze
Τόνωση	Πρόγραμμα 3 (Mode 3) Karate Chop και Πρόγραμμα 7 (Mode 7) Crunch Craze
Γράμμωση Σώματος και Αύξηση Μυϊκής Δύναμης	Πρόγραμμα 3 (Mode 3) Karate Chop και Πρόγραμμα 7 (Mode 7) Crunch Craze
Ταχύτητα και Αντοχή	Πρόγραμμα 8 (Mode 8) Iron Man
Απώλεια Πόντων και Σμίλευση Σώματος	Πρόγραμμα 8 (Mode 8) Iron Man
Καταπολέμηση Κυτταρίτιδας	Πρόγραμμα 4 (Mode 4) Work Out, Πρόγραμμα 5 (Mode 5) Ab Melt και Πρόγραμμα 6 (Mode 6) Fat Blaster
Πολεμικές Τέχνες/ Μποξέρ	Πρόγραμμα 1 (Mode 1) Deep Knead και Πρόγραμμα 4 (Mode 4) Work Out
Δύναμη και Ταχύτητα του Άνω Μέρους Σώματος	Πρόγραμμα 1 (Mode 1) Deep Knead και Πρόγραμμα 4 (Mode 4) Work Out
Δύναμη και Ταχύτητα του Κάτω Μέρους Σώματος	Πρόγραμμα 1 (Mode 1) Deep Knead
Κυκλοφορία Αίματος	Πρόγραμμα 2 (Mode 2) Tap Massage
Μασάζ και Χαλάρωση	Πρόγραμμα 2 (Mode 2) Tap Massage, Πρόγραμμα 4 (Mode 4) Work Out ή Πρόγραμμα 8 (Mode 8) Iron Man

### **Περιποίηση της Μονάδας**

Η ζώνη δύο καναλιών AbTronicX2 είναι κατασκευασμένη από υλικά εξαιρετικής ποιότητας. Η μόνη συντήρηση που απαιτείται για την AbTronicX2 είναι ο καθαρισμός των ηλεκτροδίων ανά τακτά χρονικά διαστήματα με βρεγμένο πανί ή σαπουνάδα και η αντικατάσταση των μπαταριών. Μην επιχειρήσετε να βυθίσετε την ζώνη σε νερό ή άλλα υγρά. Μην καθαρίζετε τις περιοχές επαφής με αιχμηρά αντικείμενα ή σφουγγάρι. Οι μπαταρίες διαρκούν για περίπου 100 ασκήσεις των 10 λεπτών.

<b>Οδηγός Αντιμετώπισης Προβλημάτων</b>		
<b>ΠΡΟΒΛΗΜΑ</b>	<b>ΠΙΘΑΝΗ ΑΙΤΙΑ</b>	<b>ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ</b>
<b>Η οθόνη δεν ανάβει καθόλου</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Δεν έχουν τοποθετηθεί οι μπαταρίες</li> <li>- Δεν έχουν τοποθετηθεί σωστά οι μπαταρίες</li> <li>- Οι μπαταρίες είναι αποφορτισμένες</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Τοποθετήστε μπαταρίες</li> <li>- Ελέγξτε την πολικότητα στις τοποθετημένες μπαταρίες</li> <li>- Αλλάξτε τις μπαταρίες</li> </ul>
<b>Η οθόνη ανάβει αλλά δεν ακούγεται ο προειδοποιητικός τόνος</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Δεν υπάρχει επαφή με το δέρμα</li> <li>- Η μονάδα δεν έχει τοποθετηθεί σωστά στη ζώνη</li> <li>- Ο μικροεπεξεργαστής κρέμεται</li> <li>- Η ισχύς των μπαταριών είναι πεσμένη</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Χρησιμοποιήστε στα ηλεκτρόδια gel που έχει ως βάση το νερό και τοποθετήστε σωστά την ζώνη στο σώμα σας</li> <li>- Ελέγξτε ότι η μονάδα έχει τοποθετηθεί σωστά στη ζώνη.</li> <li>- Ελέγξτε ότι τα ηλεκτρόδια έχουν τοποθετηθεί σωστά στη ζώνη</li> <li>- Κάντε επανεκκίνηση. Βγάλτε για 1 λεπτό τις μπαταρίες για να εκτελεστεί μια πλήρης επανεκκίνηση</li> <li>- Αλλάξτε τις μπαταρίες</li> </ul>
<b>Η οθόνη ανάβει αλλά δεν εκτελείται καμία διεργασία</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Το επίπεδο δυσκολίας βρίσκεται στο χαμηλότερο επίπεδο</li> <li>- Δεν έχει τοποθετηθεί αρκετή ποσότητα gel στην ζώνη</li> <li>- Το gel που χρησιμοποιήθηκε δεν έχει ως βάση το νερό</li> <li>- Η ζώνη έχει τοποθετηθεί λάθος</li> <li>- Η ζώνη είναι φθαρμένη ή έχει κατάλοιπα ελαίων</li> <li>- Η ισχύς των μπαταριών είναι πεσμένη</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Αυξήστε το επίπεδο δυσκολίας</li> <li>- Βάλτε περισσότερο gel ανάμεσα στη ζώνη και στο σώμα σας</li> <li>- Σιγουρευτείτε ότι το gel που χρησιμοποιείτε έχει ως βάση το νερό</li> <li>- Μετακινήστε τη ζώνη γύρω από τα επιθυμητά σημεία εκγύμνασης</li> <li>- Καθαρίστε τα ηλεκτρόδια ή αλλάξτε τα</li> <li>- Αλλάξτε τις μπαταρίες</li> </ul>
<b>Η οθόνη ανάβει αλλά κανένα κουμπί δεν εκτελεί τις λειτουργίες</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ο μικροεπεξεργαστής κρέμεται</li> <li>- Η ισχύς των μπαταριών είναι πεσμένη</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κάντε επανεκκίνηση. Βγάλτε για 1 λεπτό τις μπαταρίες για να εκτελεστεί μια πλήρης επανεκκίνηση</li> <li>- Αλλάξτε τις μπαταρίες</li> </ul>