

ご使用前に、この取扱説明書をよくお読みいただき、必ず指示通りに正しくお使いください。

警告

次のような方はご使用にならないでください。

- 心臓ペースメーカーを装着している方
- 心電計などの装着型の医用電気機器やその他の医療電気機器を装着している方は併用しないでください。
- 高血圧・心臓疾患のある方
- 妊娠中もしくは妊娠の可能性がある方
- ガン・悪性腫瘍のある方
- てんかん・意識障害のある方
- 血栓症・静脈瘤などで医師の治療を受けている方
- 安静を必要とする方
- 運動を止められている方
- お子様。本製品は健康な成人向けに作られています。

本製品は医療機器ではありません。

本製品の使用によって医療効果が得られることは、暗示または保証されていません。

次の人は必ず医師の許可を得てからご使用ください。

- 通院中の方、薬を服用している方
- 発熱時(38℃以上)、過労時
- 骨粗鬆症の方
- 腰や背中を痛めている方
- 脊椎の骨折、ねんざ、肉離れなどの急性疼痛製疾患の方
- 糖尿病の治療を受けている方
- 皮膚障害、アレルギー疾患の方
- 出産後6週間以内の方

副作用の可能性について

ごくまれにアレルギー、肌の赤み、皮膚炎などの皮膚障害が報告されています。

※上記の他、心配のある場合はかかりつけの医師などにご相談してからご使用ください。

(間違った使い方をされた場合、体調を損なう恐れがあります。)

禁止部位

- 頭部、顔及び首
- 胸部及び心臓の近く
- 粘膜部や肘・膝などの関節部
- 傷口や炎症を起こしている部位
- かゆみや腫れ、ほてりや刺激によるシミのある部位
- 痛覚・知覚障害を起こしている部位
- 月経時の腹部、性器及び周辺部
- 金属・プラスチック・シリコンなどを体内に埋め込んである部位
- ケガをしたり骨折や捻挫などで動きが制限されている部位
- 目に近づけたり触れさせないでください。

ご使用上の注意

- 本来の目的や用途以外には、ご使用にならないでください。
- めまいや吐き気、胸や背中痛みなど、普段と違う症状を感じたら直ちに使用を中止して、医師の診断を受けてください。
- コントロールユニットや付属品を勝手に修理・分解・改造しないでください。
- 導電パッドが破れたり、コントロールユニットに異常が発生した場合は使用を中止して、修理をご依頼ください。
- 車の運転や機械の操作中、就寝中の使用はお止めください。
- 高温になる場所や湿気・ホコリの多い場所、湯気のアたる場所での使用や保管はしないでください。
- コントロールユニットや本体ベルトの金属部分には、直接触れたり、金属類を接触させないでください。
- レベルの強さは、使い始め1～2週間は、筋肉が動くのを感じる程度でお使いください。慣れてきたら徐々に上げていきます。急激にエクササイズを増やしたり、強すぎるレベルでの使用は筋肉疲労や皮膚トラブルを起こしたり、体調を損ねる恐れがありますのでお止めください。筋肉の収縮を心地よく感じる強さのレベルでスタートしてください。

本製品は腹部(本体ベルト)、腕足部(腕足用ベルト)のみに使用してください。
各ベルトの使用には導電パッドとジェルシートが必要です。

アブトロニックX2の特長

アブトロニックX2の最大の魅力は、お腹・わき腹と背中を同時にエクササイズできることです。

アブトロニックX2は微弱な電流パルスが発生します。それは導電パッドを介して皮膚の下の運動神経に伝わります。このパルスは生体の神経信号をまねることで筋肉を収縮させたり、弛緩させたりします。こうした筋収縮が短い時間の間に何度も繰り返されます。

今日から毎日アブトロニックX2を使用し、エクササイズを続けてください。

パーフェクトセット(別売)

右記の基本セットにプラスされています。



⑩腕足用ベルト
1本



⑪ジェルシート4枚



⑫腕足用
ジェルシート4枚

セット内容

基本セット



①本体ベルト



⑤キャリングケース



②コントロールユニット



③導電パッド(大)2枚



④導電パッド(小)2枚



⑥ジェルシート4枚



⑦単4電池2本

⑧取扱説明書・保証書

※付属の⑦単4電池は初期動作の確認用です。動作確認ができましたら、新しい単4電池(市販のアルカリ電池)と交換してご使用ください。
付属の単4電池の寿命や使用回数は保証対象外ですので、返品はお受けできません。予めご了承ください。

製品仕様

本体ベルト ■サイズ:縦14×横127cm ■重量:120g ■材質:ポリウレタン、ポリエステル
コントロールユニット ■サイズ:縦8.2×横6.3cm ■重量:80g ■材質:ABS
導電パッド(大) ■サイズ:縦5×横10.6cm ■重量:10g ■材質:ポリエステル
導電パッド(小) ■サイズ:縦5×横9.6cm ■重量:8g ■材質:ポリエステル
ジェルシートの成分 ■アクリル系樹脂架橋体
腕足用ベルト
ベルト部 ■サイズ:縦5×横45.8cm ■重量:16g ■材質:ポリエステル、PVC
パッド部 ■サイズ:縦8.6×横12.4cm ■重量:24g ■材質:ポリエステル

※中国製

※同梱のジェルシートは写真と形状が変わる場合がございますが、品質には全く問題ございません。予めご了承ください。

ジェルシートについての注意事項

- ◎付属のジェルシートがお肌に合わない場合は、すぐにご使用をお止めください。
- ◎アブトロニックX2には専用ジェルシート以外はご使用にならないでください。
- ◎市販のジェル・水をご使用になると、ムラができ1ヶ所にEMSが集中的に流れる恐れがありますので、必ず専用ジェルシートをご使用ください。
ご使用方法を誤りますとケガをする恐れがありますので、ご注意ください。
- ◎エクササイズの前には導電パッドに貼ったジェルシートが常に湿った状態になっていることを確認してください。
- ◎導電パッドは専用ジェルシートを貼った状態で、直にお肌に接していなければなりません。衣服・肌着の上からでは効果はありません。
- ◎ジェルシートが乾燥していたり、ホコリや皮脂などの脂分で汚れてしまうと粘着力が弱ってしまいます。その際には新しいジェルシートと交換してください。

ジェルシート交換の目安

約60回の使用で交換してください。

- ◎ご使用前にはジェルシートが触れる肌の部位をキレイに拭いてから、ご使用ください。
- ◎使い終わったジェルシートは可燃物として、各自治体の処理方法に従ってください。

導電パッドについての注意事項

- ◎アブトロニックX2をご使用になる場合は、必ず導電パッドにジェルシートが貼ってあることを確認してご使用ください。
- ◎腹筋のみ、及び背筋のみのエクササイズの場合でも、必ず4ヶ所(腹部2ヶ所+背部2ヶ所)すべてにジェルシートを貼った導電パッドをベルトのホックに装着してご使用ください。
1ヶ所でも導電パッドを装着せずにご使用になると、ホック部分が直接お肌に触れケガをする恐れがありますので、ご注意ください。
- ◎導電パッドを折り曲げたり、濡らしたりしないでください。断線やホックが錆びる恐れがあります。
- ◎本体ベルトや導電パッドは消耗品です。ホックやマジックテープがゆるんだり、ほつれや擦り切れ、破れが生じた場合は、新しいものと交換してください。

LCDディスプレイ アブトロニックX2のすべての操作を行うコントロールユニットの説明です。

ディスプレイ
上下反転
ボタン



UPボタン

DOWN
ボタン

電源ボタン

【入】にする場合は1回押します。
【切】にする場合は3秒間押します。

機能ボタン

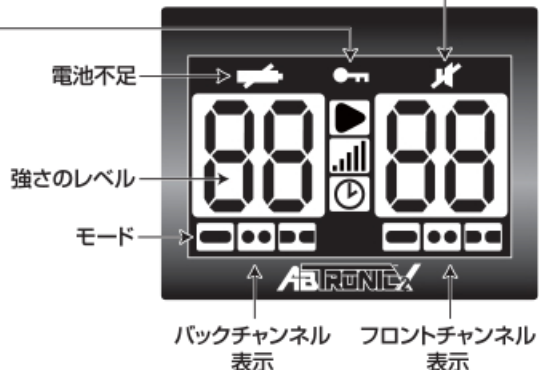
▶ モード

▮ 強さのレベル

🕒 タイマー

キーロック
(エクササイズ時のみ作動)
機能ボタンを3秒間押します。

サウンド・オン/オフ
音を消す場合は、機能ボタンと電源
ボタンを同時に2秒間押します。



電池不足

強さのレベル

モード

バックチャンネル
表示

フロントチャンネル
表示

すべての操作がLCDディスプレイで表示され、プログラムが自動的に実行されます。
またLCDディスプレイの表示は180度回転させることができ、ベルトをつけたままの読み取りが楽になります。
さらに自動電源オフ機能も付いています。

重要

エクササイズモード、時間の設定が終わったら、キーロックをして設定を固定させてください。

▶ 動作中はモードの表示が点滅します。

◎アブトロニックX2のコントロールユニットは単四乾電池を2本使用します。(別売)

操作の手順(準備)

1. コントロールユニットの、裏にある電池ケースのフタを開けて、+の方向に従って単4電池2本をケースに入れます。(イラスト1参照)

2. フタを閉めてコントロールユニットを本体ベルトに装着します。

3. 導電パッドをベルトのホックに装着してください。(写真1参照)

★導電パッド(大)はフロントに、(小)はバックに装着してください。

イラスト1

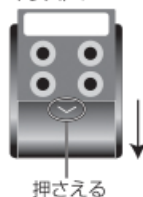
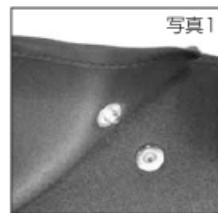
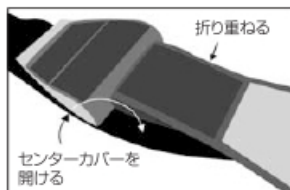


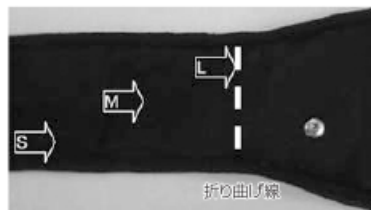
写真1



本体ベルトの装着と調節方法



センターカバーの両端が開閉します。片方を折り込み、片方を差し込み、センターカバーで閉じ込みます。



本体ベルトのサイズをS/M/Lに調整できます。

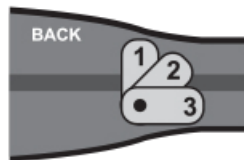
サイズ表示と折り曲げ線に従って、両側でほぼ同じだけ本体ベルトをマジックテープの中に折り曲げることで、S/M/Lのサイズ調整ができます。

サイズの目安

Sは約61～78cm Mは約78～95cm Lは約95～112cm

バックチャンネルのパッドの位置

ウエストのサイズに合わせて、バックチャンネルの導電パッドの位置を右図のような場所に合わせることをお勧めします。ぴったりと締まるように本体ベルトの長さを調整し、運動させたい場所に来るように本体ベルトと導電パッドの位置を調節してください。



お勧めの位置

- 1 背中上部
- 2 背中の中部から下部または腰
- 3 背中下部または腰

5. 本体ベルトを裏返して、4つの導電パッドに付属のジェルシートを貼り付けてください。




重要:アプトロニックX2は導電パッドを取り付けて、必ずジェルシートを貼ってご使用ください。

6. コントロールユニットの電源が切られていること(LCDディスプレイがオフになっていること)を確認してください。誤ってコントロールユニットの電源を入れた場合は電源ボタンを長押し(3秒間)して、必ず電源を切ってください。

7. 本体ベルトをお腹の周り、またはその他の運動させたいところに巻き、ぴったりフィットするように(但しきつくし過ぎない)マジックテープで本体ベルトを締めてください。※前出「本体ベルトの装着と調節方法」参照

8. 電源ボタン  を1度押して、コントロールユニットの電源を入れてください。LCDディスプレイが点灯し、表示が出ます。

9. 機能ボタン  で以下のようにメニューを切り替えてください。























 モード →  強さのレベル →  タイマー → 繰り返し

10. コントロールユニットの電源を切る際は、電源ボタンを3秒間押し続けます。

11. サウンドをオン/オフにする際は、機能ボタンと電源ボタンを2秒間押し続けます。ディスプレイに「サウンドオフ」アイコンが表示されます。

機能ボタンで▶を選択ください。

プログラム
1の表示プログラム
2の表示プログラム
3の表示プログラム
4の表示

モード名	表示	説明
強い手もみ	1   	長い収縮
タッピング	2   	非常に速いパルス
空手チョップ	3   	休みを入れながら叩く運動
ワークアウト	4   	休みを入れながら運動を行う一般的なプログラム
アブメルト	5   	強さをだんだん上げながら行うプログラム
脂肪ブラスター	6   	さまざまな要素を組み合わせたフルエクササイズプログラム
クランチクレーズ	7   	フロントとバックの要素と組み合わせて叩くプログラム
アイアンマン	8   	フロントとバックのチャンネル、遅い要素と速い要素を組み合わせたプロフェッショナルな運動プログラム

モード1～4は同じ動作を繰り返します。モード5～8はモード1～4のプログラムに含まれる様々な要素で構成されています。これらのプログラムの間は、長さのパルスが変わり続けます。いろいろな要素で筋肉を刺激させることで、より大きな効果が得られます。短いパルスは反射運動のために、長いパルスは持続的なエクササイズに用いられます。

重要

「モード」でプログラムを選択した後の強さは「0」になっています。

5以上のモードは、アブトロニックX2を用いて通常の「ワークアウト」(モード4)を最低でも1週間行った後から使用することをお勧めします。初心者の方は、常に最も心地良いと感じるモードと強さを用いるようにしてください。

10段階の強さ

機能ボタンでを選択ください。 **エクササイズスタート**

強さのレベルは各チャンネルに10段階あります。
UP/DOWNボタンを1度押すたびに強さが1段階上がったたり下がったりします。
最も心地良く感じるためにフロントとバックで異なるエクササイズの強さを設定することができます。

UP/DOWNボタンを押して各チャンネルの強さのレベルを上げ下げできます。
レベル1は感じる事ができる最低のレベルです。モード設定でプログラムを選択した時点では0に設定されています。レベルを上げるとエクササイズが始まります。筋肉が収縮する前にチクチクする刺激を感じる場合がありますが、筋肉が収縮し始めると刺激もなくなり、気持ち良くリラックスしていると感じます。心地良さのレベルに応じて強さを調整してください。強すぎるレベルや痛みを伴う強さでの使用は、筋肉疲労や皮膚トラブルを起こしたり、体調を損ねる恐れがありますのでお止めください。筋肉の収縮を心地よく感じる強さにレベルを調節し使用してください。

UPボタン
1~10段階で上げていきます。

DOWNボタン
1~10段階で下げていきます。

バックチャンネル表示
フロントチャンネル表示



注意 身体に痛みなどの異常を感じたら、直ちに使用をお止めください。

アブトロニックX2の安全機能

- A) **自動電源オフ**: タイマーを設定しない状態で約10分経過すると、自動電源オフ機能によってコントロールユニットの電源が切れます。
- B) **フェイルセーフ**: 本体ベルトと導電パッドを身体に正しく着けていない状態やジェルシートが乾いている場合は、エクササイズがスタートしません。コントロールユニットからピーピー音が出て20秒で自動的に電源が切れます。
- C) **キーロック**: エクササイズの途中で機能ボタンを3秒間押したままにするとロックできます。再度3秒間押すと解除できます。

機能ボタンでを選択ください。

初期設定の時間は10分です。UP/DOWNボタンを押して、時間を長くしたり短くしたりできます。最大時間は45分です。



- UPボタン
10から5分単位で上げていきます。
最長は45分です。
- DOWNボタン
5分単位で下げていきます。
最短は10分です。

自動機能

- ① 本体ベルトの導電パッドがお肌に触れていない場合は強さの設定は「1」にしかありません。
- ② 電源が入った状態で20秒以内にエクササイズがスタートしない場合はアラームが鳴り、自動的に電源が切れます。
- ③ 導電パッドがお肌に接していない状態でのスタートや、使用中に導電パッドがお肌から離れた場合はアラームが鳴ります。
- ④ 導電パッドの接触がお肌から離れた場合、すぐに戻してお肌に触れさせないと、20秒後に自動的に電源が切れます。
- ⑤ アブトロニックX2には自動タイマーが付いていますので、設定したエクササイズ時間の終了後には自動的に電源が切れます。
- ⑥ エクササイズの途中でモードを変更した場合はタイマーは最初の設定時間に戻り、強度は「0」にリセットされます。
- ⑦ タイマーは5分間隔で10分～45分まで設定できます。

筋肉の収縮が感じられない場合

筋肉の収縮が感じられない場合は、運動させたい場所のあたりで本体ベルトをゆっくりと動かしてみてください。
導電パッドの内側にジェルシートが貼られていることを確認してください。

その後、筋肉の収縮が感じられるまで、モードの各チャンネルのUPボタンを押して、パルス強度を徐々に上げてください。