

エクササイズの前に必ず守ってほしい重要事項

ご使用前には必ずベルトやパッドにほつれや破れ、変形や破損がないかを確認し、コントロールユニットのボタン操作が正常に作動することを確認してください。異常があった場合はご使用にならないでください。

エクササイズの時間を守ってください

長時間同じ部位へのご使用は筋肉や神経に負担をかけ、体調を損なう恐れがあります。

●使いはじめの1週間は **筋肉をEMS運動に慣れさせます**

- ◆同じ部位に使用するのは**最大10分**まで。
- ◆**1日に2回**までの使用にする。
- ◆標準的プログラム「**ワークアウト**」モード(P8参照)のみでエクササイズをする。

●2週間目以降は

- ◆同じ部位に使用するのは**最大30分**まで。
- ◆**1日に3回**までの使用にする。使用の間隔を必ず最低4時間は空ける。

毎日のエクササイズはご自身の**レベル**に応じて**快適な範囲**で行ってください。

エクササイズガイドとポイント

最初の1週間は、筋肉に対して新しいトレーニングに適応する時間を与える必要があります。コントロールユニットの使用は、各筋肉に対して**最大10分、1日2回まで**とし、各エクササイズのセッションの間に最低でも**4時間の休息**を入れるようにしてください。また、最初の1週間はモード4(「ワークアウト」モード)のみを使用することをお勧めします。**2週間目以降**は、各筋肉に対するアプトロニックX2の使用を**最大30分、1日3回まで**とすることができます。各セッションの間には最低**4時間の休息**を入れてください。自分のフィットネスレベルにあわせてエクササイズのメニューを調整し、常に心地良さを感ずるようしてください。

本体ベルトの位置

アプトロニックX2を装着する正しい位置も人によって異なります。理想的な位置は運動神経の近くです。使用中に本体ベルトを筋肉上で動かして最も効果的な位置を見つけてください。本体ベルトを少しずつ動かすと、収縮が強くなったり弱くなったりするのがわかります。最適なポジションは最も強い収縮が感じられる場所です。

導電パッドの位置

導電パッドは様々な場所に置くことができるので、ターゲットの筋肉を絞ることができます。マジックテープを使って特定の筋肉に本体ベルトを効果的にあわせることができます。適切なサイズの本体ベルトを用いることが最大の効果を得る上で重要です。

重要

本体ベルトのカバー部や導電パッドを**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。また、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。



本書にある図は、あくまでも参考として、開始時点で推奨するものを示しています。アプトロニックX2は、個人にあわせて調整できます。図では、本体ベルトを置く位置がアルファベットで示されています。収縮が充分でない場合、本体ベルトの位置を各場所の近くに動かしてみてください。



A.横隔膜／背中

腹部上部で、胸部の下の横隔膜を引き上げる運動と同様です。胴周り上部のエクササイズです。



B.お腹／背中上部～中部

腹部に対して腹筋運動と同様のエクササイズを行います。モード2を10分行うと、筋肉が600回収縮します。背中中の筋肉も強化し、姿勢をよくします。



C.お腹下部／背中下部

横たわって足をゆっくり上げ下げする運動と同様の効果があります。お腹と背中中の下部のエクササイズです。



D.腰／背中

サイドバンドと同様のエクササイズで、ウエスト回りに効果があります。



F.でん部

この筋肉の運動をしないと尻や大腿部がたるむ可能性があります。大きな筋肉群をエクササイズします。

基本セットの本体ベルトは腹部・背中・腰・でん部専用です。他の部位には使用しないでください。

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。

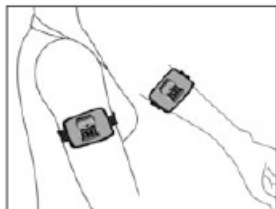
ジェルシートが乾燥したり、ホコリや皮脂などの脂分で汚れてしまい粘着力が弱まった場合は、新しいものと交換してください。

重要

導電パッドは、専用ジェルシートを付けて肌に直に接していなければなりません。

アプトロニックX2は衣服の上からは使用できません。

パーフェクトセット(別売)のエクササイズのポイント



E. 腕(別売パーフェクトセット)
上腕部の組織をエクササイズします。

腕の下部

腕の下部と握力を強化します。



G. 大腿部上部
(別売パーフェクトセット)

大腿部上部の周辺にある筋肉のエクササイズです。サイクリング運動と同様の効果があります。



H. 大腿部後面の上部
(別売パーフェクトセット)

大腿部後面の上部の周辺にある筋肉のエクササイズです。



I. 大腿部上部前面
(別売パーフェクトセット)

大腿部上部前面の筋肉のエクササイズです。



J. 大腿部／ひざ前面
(別売パーフェクトセット)

大腿部と膝の筋肉の両方のエクササイズによって、膝の上の筋肉を強化します。膝の裏の関節から約4cm上が効果的です。



K. 大腿部内側
(別売パーフェクトセット)

未発達の大腿部内側のエクササイズで大腿部内側を強化します。



L. ふくらはぎ
(別売パーフェクトセット)

エクササイズでふくらはぎの筋肉をきれいに見せます。前面のポイントで使用すると、土踏まずの筋肉とすねの外側に効果的です。

パーフェクトセットの腕足用ベルトは腕と足専用です。他の部位には使用しないでください。

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。

ジェルシートが乾燥したり、ホコリや皮脂などの脂分で汚れてしまい粘着力が弱まった場合は、新しいものと交換してください。

それぞれのモードと自動プログラム

アプトロニックX2には、マイクロプロセッサ制御の自動トレーニングプログラムがあり、様々なエクササイズができます。また異なったタイプの周波数や強さや、パターンを変えて筋肉に作用します。アプトロニックX2があなたの代わりに運動を指揮してくれます。

目的別のモードとプログラムの選択

ウォームアップ

選択(モード1「強い手もみ」)

スポーツや活動のトレーニングを開始する場合、適切なウォームアップを行えばパフォーマンスと安全性が高まります。ウォームアップを正しく行えば、筋肉や腱、靭帯の弾力性が高まり、怪我のリスクが減ります。アプトロニックX2を用いることで穏やかにウォームアップを開始することができます。ウォームアップしたい筋肉に本体ベルトを装着し、強さの低い収縮を開始するだけです。2分ごとにパルスの強さを少しずつ上げます。心地良いと感じるレベルになるまで、10分を1つのセッションとして行ってください。これによって、急激で柔軟な動きに対する筋肉の耐性が高まり、筋肉がパフォーマンスを行う準備ができます。

腹部、ウエストライン、背中

選択(モード3「空手チョップ」とモード7「クランチクレーズ」)

腹部はエクササイズが行い難い場所ですが、アプトロニックX2は定期的な使用で腹筋を強化します。アプトロニックX2を毎日使用すれば、お腹と背中、またはわき腹のエクササイズになります。最初の1週間はモード3のみでアプトロニックX2を使用してください。コントロールユニットの使用が快適になり、お腹と背中への使用に慣れたら、モード3「空手チョップ」またはモード7「クランチクレーズ」に進むことができます。これらのモードはお腹上部や背中、お腹下部を引き締めるのに最適です。筋肉の強化に従って、快適なレベルにあわせて、セッションごとに強さを徐々に上げてください。

重要

アプトロニックX2の使用は各筋肉あたり**1日最大30分間、3回**までとし、各セッションの間に**4時間以上の休息**を入れてください。

アプトロニックX2によるエクササイズは、体を動かす運動後のような疲労感や筋肉の張りなどは感じませんが、筋肉は運動により大変疲労しています。**連続使用はお止めください。**

ボディの引き締め

選択(モード3「空手チョップ」とモード7「クランチクレーズ」)

アプトロニックX2があれば、各筋肉を引き締めることができます。これによって筋肉が強化されて美しく見えるようになります。

腹筋、三頭筋、二頭筋、四頭筋、広背筋、でん部、ふくらはぎの筋肉など改善したい場所で使用してください。

筋肉は運動するにつれて硬くなり、筋肉が美しく見えるようになり、体型がよくなります。アプトロニックX2を使用すれば、腹部のような比較的鍛えるのが難しい部分にも簡単かつ安全に作用します。どのような筋肉でもエクササイズを行う十分な収縮が可能となり、筋肉のシェイプアップとともに筋肉が太くなります。

ヒント

体型維持には、モード3「空手チョップ」、モード7「クランチクレーズ」、モード2「タッピング」のいずれかを使用します。

目標とする成果を得られた後は、アプトロニックX2を毎日使用する必要はありませんが、体型を維持するために1週間に2日、1日に2回の使用をお勧めします。

ボディビルディングと体力増強

選択(モード3「空手チョップ」とモード7「クランチクレーズ」)

筋肉への負荷が徐々に増やされると、筋肉の成長が促されます。たとえばジムでウェイトトレーニングの重さや回数を増やしていくことで、徐々に筋肉への過負荷が高められます。アプトロニックX2で「抵抗性トレーニング」を用いることで、このような状況を作り出すことができます。

アプトロニックX2を二頭筋や三頭筋で用いると、腕が曲がろうとします。この動きに抵抗するだけです。アプトロニックX2のパワーを上げると、関節がさらに大きく曲がりますが、これに抵抗して腕をまっすぐ伸ばすと、二頭筋の収縮に抵抗することになります。

お腹の引き締め&シェイプアップ

選択(モード8「アイアンマン」)

アプトロニックX2は脂肪を通じて作用します。アプトロニックX2を使うと、筋肉が発達し、形やパフォーマンスが変わってきます。特にモード8を行えば、効率的です。脂肪を減らすことで、体型も変化します。有酸素運動と食事、そしてアプトロニックX2を組み合わせれば、効率良く脂肪を減らすことが可能です。体内の脂肪を減らせば、美しい筋肉が外に見えるようになり、健康も増進します。

有酸素運動は、呼吸と心筋を発達させることができ、全体的な健康維持につながります。トレーニング(ジョギング、サイクリング、さらにはウォーキングでも)直後の血液中のエネルギーレベルが低いときにアプトロニックX2を使用してください。筋肉はエネルギーを求め、エネルギーレベルが低ければ、貯蔵されているエネルギー(脂肪)を使おうとします。食事やエネルギー摂取量を減らして貯蔵されたエネルギーの使用を促進させていくことが必要です。

スピード&耐久力

選択(モード8「アイアンマン」)

反応時間やスピード、一部の耐久力は、筋肉を形成するさまざまな運動神経や線維の発達に関係しています。筋肉線維の中には、強度は高いけれども最大の強度が数秒しか持続せず、その後パワーが急激に低下するものがあります。別の筋肉線維は比較的小さいパワーを長い時間継続するようになっています。モード8「アイアンマン」プログラムを選択する、または選択した筋肉に対して作用する信号が送られ、筋肉の反応時間や耐久性を高めることができます。

マーシャルアーツ／ボクサー

選択(モード1「強い手もみ」、モード4「ワークアウト」)

筋肉を素早く収縮させるほど、より速いスピードとパワーが生み出されます。これは、スピードとパワーが遅筋線維に対する速筋線維の量で決まるためです。アプトロニックX2は、より大きな収縮力を形成します。

心地良い収縮から、強い収縮が感じられるまで強さの設定を徐々に上げてください。同じ筋肉に対するアプトロニックX2のプログラム1の使用は1日3回までにすることをお勧めします。

※1日のエクササイズは4時間以上の間隔を空けて行ってください。

上半身のパワーとスピード

選択(モード1「強い手もみ」、モード4「ワークアウト」)

パンチ力や上半身のスピードを上げるためには、三頭筋や二頭筋、前三角筋(肩)、背中(広背筋)を鍛える必要があります。

下半身のパワーとスピード

選択(モード1「強い手もみ」)

キック力や足のスピードを高めるためには、三頭筋や太ももとハムストリングの筋肉を鍛えると良いです。ハイキックや器械体操には太もも上部のトレーニングが求められます。柔軟性を得るため、太ももの内側を鍛え、負荷を高めるための運動や動的緊張運動を用います。

メンテナンス

アブトロニックX2のコントロールユニットや本体ペルトは水、その他の液体に浸さないでください。
また導電パッドを強くこすったり、曲げないでください。

アブトロニックX2は単4電池を2本使用し、10分のセッションを100回行えます。
出力が弱くなったり、10分経たないうちにコントロールユニットの電源が自動的に切れたりした場合、
(LCDディスプレイがまだ表示されていても)電池の交換時期です。
※電池を交換する際には、必ず新しい電池を2本同時に交換してください。

ジェルシートは乾燥を防ぐために、ご使用後は保護シートを貼って保管してください。
またジェルシートは繰り返しお使いいただくと、次第に粘着力やしっとり感が無くなって来ますので、
約60回(目安)の使用で交換してください。但し、ホコリや皮脂などの脂分で汚れてしまい粘着力が
弱まった場合は新しいものと交換してください。

不要となった部品類を廃棄する際には、各自自治体の処理方法に従ってください。

ご使用後はコントロールユニットから電池を外し、キャリングケースに入れて、高温多湿な場所を避け
お子様やペットの届かない場所に保管してください。

Q アプトロニックX2は
どのように作用するのですか？

A アプトロニックX2の刺激は筋肉を動かす時に脳から筋肉に送られるメッセージを模倣するように設計されています。このメッセージは筋肉の収縮と弛緩を引き起こします。

Q 筋肉を痛めたりする可能性はありますか？

A はい。その原理は一般的な筋肉エクササイズと同じです。適度に休息させ、運動を継続すれば、筋肉は強くなります。強すぎる刺激や過度な使用、短期間にレベルを上げるなど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。

Q 不快に感じることはありますか？

A ジェルシートが湿った状態で、肌に対してぴったりと密着していれば、不快を感じることはありません。強さが低いと、少しチクチクする刺激を感じることがありますが、強さを上げることで心地良い収縮を感じることができるでしょう。

Q 強さの設定は各筋肉に対して
同じにすべきですか？

A 各筋肉の反応は違いますので、強さもそれに従って異なります。本体ベルトを動かし、最大の収縮が得られる場所を見つけてください。

Q 治療中の病気がありますが使用できますか？

A 病気のために運動を控えるように言われている場合は使用できません。治療の経過中であっても、ご使用前に医師に相談してください。本製品は健康な成人向けに作られています。

Q いつ効果を実感できますか？



A 使用強度や体内の脂肪によっても異なりますが、アプトロニックX2をご自分の運動プログラムに取り入れて、毎日2回の使用で4～8週間で筋肉の高まりを感じるようになるでしょう。

Q チクチクする刺激は感じ始めましたが、収縮しません。

A 本体ベルトを少し動かして、最大の収縮が得られて最も心地良い感覚が得られる場所を見つけてください。また、強さを1段階上げてみてください。ジェルシートが乾いている場合や、本体ベルトが肌に対してぴったりと締められていない場合があります。本体ベルトを外して内側の表面を濡らして本体ベルトを正しく締め直してください。

Q エクササイズ後に肌が赤くなっているのに気づきました。これは問題ですか？

A アプトロニックX2の使用後にいくらか肌が赤くなったり、かゆみがでたりすることがあります。この原因の1つは皮膚の下の血流が増えたことで、すぐに赤みはなくなります。また伸ばした本体ベルトから肌への圧力も原因となっている可能性があります。但し、異常に赤くなっている場合や発疹・はれなどのアレルギー症状がある場合は使用を中止して医師にご相談ください。

問題	考えられる原因	解決策
LCDディスプレイがまったく表示されない。	<ul style="list-style-type: none"> ●電池が入っていない。 ●電池が正しく入れられていない。 ●電池が切れている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○電池を入れてください。 ○プラスマイナスの方向を確認してください。 ○電池を交換してください。
LCDディスプレイは表示されるが、警告のピーブ音が出る。(高音の警告ピーブ音)	<ul style="list-style-type: none"> ●肌への接触がない。 ●コントロールユニットが本体ベルトに正しく装着されていない。 ●コントロールユニットがフリーズしている。 ●電池の残量が少ない。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ジェルシートを貼って、本体ベルトを肌に直接巻いてください。 ○コントロールユニットと本体ベルトのコネクターがすべてしっかり接続されていることを確認してください。 ○すべての導電パッドがコントロールユニットにしっかり接続されていることを確認してください。 ○モードを選択し、左右のチャンネルのUPボタンを押して強さを上げてください。 ○電池を1分間外して完全にリセットしてください。 ○電池を交換してください。
LCDディスプレイは表示されるが、何も起こらない。	<ul style="list-style-type: none"> ●強さのレベルが0になっている。 ●導電パッドにジェルシートが貼られていない。 ●本体ベルトの位置が正しくない。 ●電池の残量が少ない。 	<ul style="list-style-type: none"> ○モードを選択し、左右のチャンネルのUPボタンを押して強さを上げてください。 ○導電パッドにジェルシートを貼ってください。 ○ジェルシートが乾いている場合は、新しいものと交換してください。 ○本体ベルトを動かして「つぼ」を見つけてください。 ○電池を交換してください。
LCDディスプレイは表示されるが、どのボタンを押しても作用しない。	<ul style="list-style-type: none"> ●コントロールユニットがフリーズしている。 ●電池の残量が少ない。 	<ul style="list-style-type: none"> ○電池を1分間外して完全にリセットしてください。 ○電池を交換してください。

重要:電源のリセット

コントロールユニットの電源が入らないか、プログラムの変更ができない場合、コントロールユニットがフリーズしている可能性があります。この場合、リセットしてください。電池を外し、1分間待って戻すとリセットできます。