

レベルの操作方法

レベルは10段階に分かれています。

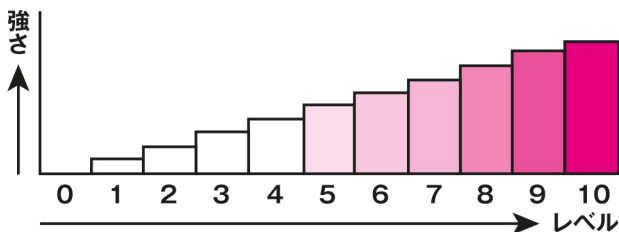
電源ON/HIボタンを1度押すたびにレベルが1つ上がり、
電源OFF/LOWボタンを押すとレベルが1つずつ下がります。

電源を切る際には、LEDライトが消えるまで

電源OFF/LOWボタンを数回押してください。

アプトロニックX8は自動タイマーが付いており、

10分間のエクササイズ後に自動的に電源が切れます。



レベルを10まで上げるにはHIボタンを10回押します。
レベルを10段階下げるにはLOWボタンを10回押します。

！ポイント

必ず、汚れがなく、乾燥してないジェルシートをご使用ください。アプトロニックX8は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。

自動機能

- ①導電部がお肌に触れていないとき、強さレベルは「0」にしかなりません。
- ②ご使用中に本体がお肌から離れると、自動的に強さは「0」にリセットされます。
- ③アブパッドがお肌に触れていない状態が20秒続くと、自動で電源が切れます。
- ④10分間のエクササイズ後に、自動で電源が切れます。
- ⑤エクササイズの途中でプログラムを変更した場合は、タイマーは最初の設定時間に戻ります。

筋肉の収縮を感じられない場合

導電部に専用ジェルシートが貼られていることをご確認ください。アブパッドを動かす前に電源をお切りください。運動させたい場所のあたりでアブパッドを少しずつ動かし、最も効果的な位置を見つけてください。その後、筋肉の収縮が感じられるまで電源ON/HIボタンを押してください。

重要

ジェルシートが貼られていない場合や肌に本体が密着していない場合、チクチクするなど違和感を感じる場合があります。お肌に油分が多い場合も同様です。ご使用前に、お肌やジェルシートに汚れや付着物等がないことをご確認ください。アブパッド部分に変色がないかご確認ください。本製品を水で洗ったり、水に浸けたりしないでください。ジェルシートを剥がした後にお肌が赤くなったり、刺激を感じる場合は、ジェルシートが古くなっている可能性があります。安全のため、本体装着前やご使用後取り外す際には電源が切れていることをご確認ください。

Q アプトロニックX8はどのように作用するのですか？

A アプトロニックX8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 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、不快感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、強さを上げることの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。パッドを動かし、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X8をご自分の運動プログラムに取り入れて、1回10分、毎日2回の使用の場合、4～8週間程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 アブパッドを少し動かして、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、アブパッドの導電部が肌に対してぴったりと密着していない場合があります。アブパッドを外してジェルシート表面に水をなじませて、アブパッドを正しく装着してください。

Q エクササイズの後には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X8の使用後にいくらか肌が赤くなったり、かゆみがか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。また補助ベルトの締め付けによる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。

エクササイズの前に 必ず守ってほしい重要事項

ご使用前には必ずパッドや補助ベルトに亀裂やほつれや破れ、変形や破損がないかを確認し、コントローラー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。
- ◆ワークアウトモード(P8参照)のみでエクササイズをする。
- ◆食前・食後1時間以内の使用は吐き気・食欲不振になる恐れがありますのでお止めください。

●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。

クイックスタート

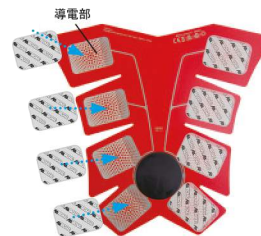
詳しい操作・設定方法はP6～P10をお読みください。

1 重要

付属のジェルシートを導電部に貼り付け、装着します。

アブトロニックX8でエクササイズをする際は、必ずジェルシートを貼ってご使用ください。

★アブパッドは8箇所すべてのジェルシートを貼ってください。



2

必要に応じて補助ベルト使ってパッドと身体が密着するように巻いてください。

3

⊕を1回押して、コントローラーの電源を入れてください。

4

⊕ ⊖ を押してエクササイズの強度レベルを選択します。

電源を入れるとレベル1になります。

強くしたい場合は⊕を弱くしたい場合は⊖を押して調節してください。



5

Ⓜを押してプログラムを選択すると、エクササイズがスタートします。(P8参照)

エクササイズの途中からでも、強度レベルの変更やプログラムの変更ができます。プログラム変更後に⊕ ボタンを押すとエクササイズがスタートします。

目的別のモードとプログラムの選択



アプトロニックX8には
マイクロプロセッサ制御の
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X8が
あなたの代わりに運動を
指揮してくれます。

ウォームアップ

選択モード: プログラム3

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。

同様にアプトロニックX8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パッドを装着し、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。

スピード&耐久力

選択モード: プログラム6

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繊維の発達に関係しています。筋肉繊維の中には、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。別の筋肉繊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。

「プログラム6」を選択すると、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。

お腹の引き締め&シェイプアップ

選択モード: プログラム5とプログラム6

アプトロニックX8は脂肪を通して筋肉に作用します。

アプトロニックX8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。

有酸素運動と食事、そしてアプトロニックX8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れば、美しい筋肉が外に見えるようになり、健康も増進します。脂肪を減らすことで、体型も変化します。

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X8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。さらに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必要があります。

ボディビルディングと体力増強

選択モード：プログラム3とプログラム2

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。アブトロニックX8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。アブトロニックX8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。アブトロニックX8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。

腹部、ウエストライン

選択モード：プログラム3とプログラム2

腹部はエクササイズが行い難い場所ですが、アブトロニックX8は定期的な使用で腹筋を強化します。最初の1週間はプログラム3のみでアブトロニックX8を使用してください。お腹への使用に慣れたら、プログラム2に進むことができます。これらのプログラムはお腹上部、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。

ポイント

体型維持には、プログラム3、プログラム2、プログラム1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、アブトロニックX8を毎日ご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回のご使用をお勧めします。

ボディの筋肉に

選択モード：プログラム3とプログラム4

アブトロニックX8があれば、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。アブトロニックX8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の筋肉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。



アブトロニックX8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。

アブトロニックX8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。

故障かなと思ったら…

| 問題 | 考えられる原因 |
|------------------|--|
| LEDがまったく表示されません。 | ●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。 |
| | 解決策 |
| | ◎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。 |

| 問題 | 考えられる原因 |
|---------------------|------------------|
| LEDは表示されるが、何も起こらない。 | ●強さのレベルが0になっている。 |
| | 解決策 |
| | ◎強さのレベルを上げてください。 |

| 問題 | 考えられる原因 |
|----------------------------|---|
| LEDは表示されるがどのボタンを押しても作用しない。 | ●コントローラーがフリーズしている。 ●電池の残量が少ない。 |
| | 解決策 |
| | ◎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 電源リセット

コントローラーの電源が入らないか、プログラムの変更ができない場合、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。

お手入れ

- アブトロニックX8本体を水や他の液体に浸さないでください。
- 洗濯機のご使用はさけてください。
- 導電部を強く擦らないでください。
- 導電部を折り曲げないでください。
- 導電部の変色や、繰り返しご使用後の摩耗による破損は、保証外となります。
- 出力が弱くなってきたり、10分経っていないのに自動的に電源が切れてしまう場合は電池交換の目安です。(LEDライトは光ります。)
- コントローラーは、SMTテクノロジーを使用しております。メンテナンスがいらず、トラブルなく長年ご使用いただけます。

メンテナンス

アブパッドは破損する恐れがありますので化学洗剤や洗濯機のご使用はさけてください。またドライクリーニングはしないでください。漂白剤は使用しないでください。アブパッドが汚れた場合は、水で軽く濡らしたスポンジで洗い、布で軽くふき取ってください。

ジェルシートが乾燥している場合やホコリ等がついている場合、チクチクするなど違和感を感じる場合があります。お肌に油分が多い場合も同様です。アブパッド部分を折り曲げないでください。ジェルシートが乾燥したり汚れていると、パフォーマンスが低下し、本体ユニットの故障の原因となります。ジェルシートは消耗品であり、ご使用とともに劣化していきます。摩耗による破損は保証の対象外となります。