

**Q** アプトロニックコアプラスはどのように作用するのですか？

**A** アプトロニックコアプラス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。

**Q** 筋肉を痛めたりする可能性はありますか？

**A** 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、不快感を感じることはありません。強さが低くと、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ようでしょう。

**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、アプトロニックコアプラス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りますとされています。

**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** 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、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。パッドを外してジェルシート表面に水をなじませて、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** アプトロニックコアプラスの使用後にいくら肌が赤くなったり、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

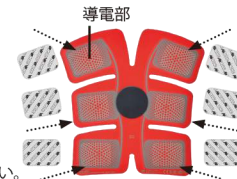
詳しい操作・設定方法はP6～P10をお読みください。

### 1 重要

付属のジェルシートを導電部に貼り付け、アブトロニックコアプラスを装着します。

アブトロニックコアプラス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6箇所、スリムパッドは2箇所に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。

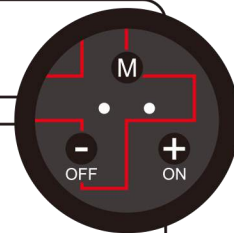
### 4

**+****-**を押してエクササイズの強度レベルを選択します。

**+**を押すとレベル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

**M**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。



# EMSとは

Electrical Muscle Stimulationの略で、細胞や筋肉を刺激するという原理を応用し、電流を流して筋肉を鍛える運動法です。その歴史は意外と古く、1960年代に開発され、現在では筋肉トレーニングや一般の運動器具として幅広く活用されています。電気により筋肉に刺激を与えるとはいえ筋肉にとっては自己の意志による運動をした場合と同じようなメカニズムで行われるため、激しい運動をすることなく筋肉を鍛えることができるといわれています。パッドを貼って電源を入れるだけで、意識的な動きを必要とせずマイペースなトレーニングが可能なのです。

第三者機関でも実証：アプトロニックコアプラスはEMSにより、筋肉に電気刺激を与えることで、関節の動きを必要とせず、一定の運動が得られる等尺性運動を行うことができるという試験結果が出ました。運動量は腹筋運動と比較すると、1分間アプトロニックコアを使用することにより、腹筋運動591回分の運動量に相当することがわかりました。またパッド装着部位に同様の筋収縮活動が認められ、複数筋の同時筋収縮を可能にすることが認められました。安全性上も異常は認められず、EMSにより効果的に運動を促すと実証されました。

## アブパッド

### 腹筋

6つに分かれた腹直筋のそれぞれにEMSの刺激を与え筋肉をエクササイズします。



## スリムパッド



**肩**  
肩部の筋肉をエクササイズします。



**腕**  
上腕部の筋肉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。



**お腹下部**  
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。



**腰／背中**  
サイドバンドと同様のエクササイズで、ウエスト回りの筋肉に効果があります。



**でん部**  
お尻や大腿部がたるみを予防します。大きな筋肉群をエクササイズします。



**大腿部上部**  
大腿部上部の周囲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。



**大腿部後面の上部**  
大腿部後面の上部の周囲にある筋肉のエクササイズです。



**ふくらはぎ**  
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。

## 目的別のモードとプログラムの選択

アプトロニックコアプラスには、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。アプトロニックコアプラス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:3「ワークアウト」

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コアプラス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:6「強い手もみ」

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できています。「強い手もみ」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:5「脂肪ブラスター」と6「強い手もみ」

アプトロニックコアプラスは脂肪を通して筋肉に作用します。アプトロニックコアプラスを使うと、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コアプラスを組み合わせれば、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。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コアプラス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ことが必要です。



## ボディビルディングと体力増強

選択モード：3「ワークアウト」と2「空手チョップ」

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。アブトロニックコアプラスで「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。アブトロニックコアプラスを二頭筋や三頭筋で用いると、腕が曲がりとうします。この動きに抵抗するだけです。アブトロニックコアプラス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：3「ワークアウト」と2「空手チョップ」

腹部はエクササイズが行い難い場所ですが、アブトロニックコアプラスは定期的な使用で腹筋を強化します。アブパッドとスリムパッドの組み合わせは、お腹とわき腹のエクササイズに、より効果的です。最初の1週間はモード3のみでアブトロニックコアプラスを使用してください。お腹への使用に慣れたら、モード2「空手チョップ」に進むことができます。これらのモードはお腹上部、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、モード3「ワークアウト」、モード2「空手チョップ」、モード1「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、アブトロニックコアプラス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：3「ワークアウト」と4「アブメルト」

アブトロニックコアプラス スリムパッドがあれば、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。アブトロニックコアプラスを使用すれば、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。

アブトロニックコア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。

アブトロニックコアプラス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。

問題	考えられる原因
LEDがまったく表示されない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●電池が入っていない。</li> <li>●電池が正しく入れられていない。</li> <li>●電池が切れている。</li> </ul>
	<b>解決策</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎電池を入れてください。</li> <li>◎プラスマイナスの方向を確認してください。</li> <li>◎電池を交換してください。</li> </ul>

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。
	<b>解決策</b>
	◎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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●コントローラーがフリーズしている。</li> <li>●電池の残量が少ない。</li> </ul>
	<b>解決策</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎電池を1分間外して完全にリセットしてください。</li> <li>◎電池を交換してください。</li> </ul>

**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。

- アブトロニックコアプラス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す、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・スリムパッドは破損する恐れがありますので科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・スリムパッドが汚れた場合は、洗剤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。

### 重要

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。本体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。



ご愛用者様 追加オーダーのご案内

新しいジェルシートでいつでも快適な  
エクササイズ!!割れた腹筋を目指そう!!



アブパッド・スリムパッド共通 アブトロニックコア専用  
ジェルシートをお買得価格で

1枚あたり  
461円  
8枚入り  
販売価格 3,690円(税別)

※アブトロニックコア専用ジェルシートは  
「アブトロニックX2シリーズ」「アブトロニックナール」「アブトロニックX8」  
「アブトロニックアレкса」の共用はできません。

- お支払いは商品到着時に代金引き換えにてお願いします。
- 商品によってはお届けにお時間がかかる場合がございます。
- 荷造送料は無料（一部商品、船便地域を除く）ですが、代金引換手数料がかかります。  
詳しくはお問い合わせください。
- 商品の性質上、使用後の返品はご容赦ください。

電話での注文  
平日：10:00~17:00

03-6661-0264

パソコン、スマートフォンなら  
24時間365日ご注文いただけます。

アブトロニック公式サイト

www.abtronic.jp



## アブトロニックコア 保証書

本製品が取扱説明書に基づく通常のお取り扱いにおいて、万一保証期間内に故障が生じた場合には、  
本製品と本保証書をご持参の上、下記記載のご購入販売店にご連絡ください。  
期間内に限り無料で修理いたします。

持込修理

保証対象	対象商品	期間(お買い上げ日より)
	アブトロニックコアプラス コントローラー	180日間
お買い上げ日	年 月 日	
お客様	お名前	様
	ご住所 〒	
	電話番号 ( )	

販売店/住所・店名

電話番号 ( )

※本保証書は捺印欄に記入のない場合は無効です。

### 保証規定

- この保証書は取扱説明書・警告・使用上の注意にしたがった正しいご使用状態で故障した場合にのみ、本書記載内容に基づき、お買い上げ後180日間、保証対象部分に限り無料で修理いたしますことをお約束するものです。
  - 保証期間内に故障して無料で修理を受ける場合には、本製品と本保証書をご持参の上、お買い上げ販売店へご相談ください。
  - 保証期間内でも次の場合は有料修理になります。
    - (1) 使用上の誤り及び不適当な修理や改造による故障及び損傷
    - (2) お買い上げ後の移動・搬送・落下・水没などによる故障及び損傷
    - (3) 火災・地震・水害・その他天災地変による故障及び損傷
    - (4) 一般家庭以外のご使用による故障及び損傷
    - (5) 部品の消耗による故障及び損傷
  - 本保証書にお買い上げ日・お客様名・販売店名のない場合、あるいは字句を書き換えられた場合
  - 本保証書は日本国内においてのみ有効です。
  - 本保証書は再発行致しませんので紛失しないよう大切に保存してください。
- ※保証期間経過後の修理などについてご不明な場合は、お買い上げの販売店にお問い合わせください。  
■販売店様へのお問い合わせの際は保証書に所定事項を記入して効力を発するものです。  
必ずお買い上げ日・貴販売店名・ご住所・電話番号をご記入またはご捺印の上、お客様にお渡しください。

### 輸入・総発売元

株式会社ブランディングジャパン

〒103-0011 東京都中央区日本橋大伝馬町11-10 山村ビル1階

03-6661-0264 www.abtronic.jp

©BrandingJapanNetworks Inc. All rights reserved. 無断転載・複製を禁じます。