

# AB COMMAND iX2™

Système de Remise en Forme Électronique



Ceinture de remise en forme double canal

## Guide d'instruction

## MERCI

Au nom de toute l'équipe de Thane Direct ; nous voudrions vous remercier d'avoir acheté le Système de Remise en Forme Électronique Ab Command™ iX2™

La Ceinture de Remise en Forme Ab Command™ iX2™ de votre Système de Remise en Forme Électronique n'est pas un masseur ordinaire. Cet appareil utilise une stimulation électronique douce pour contracter et détendre vos muscles. Vous verrez vos propres muscles bouger. L'appareil ne fait aucun bruit et ne vibre pas du tout. La Ceinture de Remise en Forme Ab Command™ iX2™ ne cible que les muscles situés au niveau de la ceinture abdominale, les côtés et le dos en même temps pour de meilleurs résultats. Lorsque vous mettez l'appareil en marche, l'écran LCD s'allume et indique que votre Ceinture de Remise en Forme Ab Command™ iX2™ fonctionne convenablement. Une fois que vous avez sélectionné la Ceinture Principale ou la Petite Ceinture (article en option), posez la Ceinture directement sur la zone que vous souhaitez travailler et allumez l'appareil. Choisissez un programme et un niveau d'intensité tel qu'indiqué sur les pages d'exercices de ce guide.

Contrôler, évaluer et partager vos objectifs d'exercices en ligne sur [www.MyAbCommand.com](http://www.MyAbCommand.com).

Profitez pleinement de votre Système de Remise en Forme Électronique Ab Command™ iX2™ et, une fois encore, merci !

## TABLE DES MATIERES

Mise en garde & Précautions .....	4
Description de l'Appareil .....	6
Avant la Première Utilisation .....	7
Dimensionnement et Ajustement de la Ceinture .....	8
Utilisation de la Ceinture .....	12
Positions & Exercices de la Ceinture Principale .....	14
Positions & Exercices de la Petite Ceinture .....	15
Commencer .....	17
Écran LCD - Microprocesseur .....	18
Contrôles - Microprocesseur .....	19
Sélection du Mode .....	20
Sélection de l'Intensité .....	21
Paramétrage de la Minuterie .....	21
Zone Ciblée .....	22
Fonctions Automatiques .....	22
Dispositif de Sécurité .....	22
Conseils d'Entraînement .....	23
Contrôler et Enregistrer vos Exercices .....	23
Nettoyage & Entretien .....	24
Questions Fréquemment Posées .....	26
Dépannage .....	28

## MISE EN GARDE & PRECAUTIONS

**Le Système de Remise en Forme Électronique Ab Command™ iX2™ est extrêmement fiable et facile à utiliser. Nous n'acceptons aucune responsabilité pour tout dommage causé par un mauvais emploi de l'appareil. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices.**

Suivez toutes les instructions de ce Guide d'Instruction avant d'utiliser votre Ceinture de Remise en Forme Ab Command™ iX2™. Vous comprendrez mieux comment cet appareil fonctionne. La Ceinture de Remise en Forme Ab Command™ iX2™ doit être utilisée conformément au Guide de Nutrition et de Cardio. Veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser le Système de Remise en Forme Électronique Ab Command™ iX2™ ou avant de commencer tout autre programme d'exercices. Les instructions présentées dans ce Guide d'utilisation ne remplacent en aucun cas un avis médical. La Ceinture de Remise en Forme Ab Command™ iX2™ ne doit être utilisée que sur des muscles sains et est destinée uniquement aux adultes.

### MISE EN GARDE

1. La Ceinture Ab Command™ iX2™ NE doit PAS être utilisée sur la région autour du coeur.
2. La Ceinture Ab Command™ iX2™ NE doit PAS être utilisée par des personnes qui ont un stimulateur cardiaque, défibrillateur ou tout autre implant métallique ou électronique.
3. La Ceinture Ab Command™ iX2™ NE doit PAS être utilisée par des femmes enceintes, ou au cours des 6 premières semaines suivant l'accouchement.
4. La Ceinture Ab Command™ iX2™ NE doit PAS être utilisée par des personnes souffrant de maladies hémorragiques ou neuromusculaires.
5. La Ceinture Ab Command™ iX2™ NE doit PAS être utilisée sur des muscles ou des tissus affaiblis ou blessés.
6. Les effets sur le long-terme de la stimulation électrique ne sont pas encore connus.
7. Appliquez les électrodes SEULEMENT sur une peau propre, saine et normale.
8. N'APPLIQUEZ PAS LES COUSSINS CONDUCTEURS ET L'ELECTROSTIMULATION CARDIAQUE :
  - Sur les nerfs sinus de la carotide.
  - Sur le cou ou la bouche. Des spasmes sévères des muscles pharyngiens et laryngiens peuvent se produire accompagnés de contractions importantes pouvant obstruer les voies respiratoires et/ou vous empêcher de respirer. La stimulation sur le cou peut aussi avoir un effet négatif sur le rythme cardiaque ou la pression artérielle.

- Sur la tête ou à travers la tête.
  - Sur les parties enflammées, éraflées, infectées ou enflées de la peau ou sur des éruptions cutanées (phlébite, thrombophlébite, varices, etc.)
  - À travers le torse : l'introduction de courant électrique dans le cœur peut causer une perturbation du rythme cardiaque qui peut être fatal.
  - Sur ou près de lésions cancéreuses.
  - Si vous êtes épileptique.
  - Après avoir subi un traumatisme ou une fracture sévère.
  - Après avoir subi une intervention chirurgicale.
  - Si vous avez une hernie (abdominale ou linguale).
  - Dans les régions frontale, temporale et laryngée du cou.
9. Ne jamais utiliser la Ceinture Ab Command™ iX2™ en conduisant, pendant l'utilisation de machines ou pendant des activités au cours desquelles des contractions involontaires des muscles pourraient mettre en péril la sécurité d'autres personnes.
10. Ne jamais utiliser la Ceinture Ab Command™ iX2™ sous la douche ou dans le bain.
11. Les personnes ayant des problèmes de cœur ou d'épilepsie doivent demander conseil à un médecin avant l'utilisation de cet appareil.
12. La Ceinture Ab Command™ iX2™ ne doit jamais être utilisée pendant le sommeil.
13. La Ceinture Ab Command™ iX2™ doit être maintenue hors de portée des enfants.
- Pour l'hygiène, les Coussins Conducteurs et la Ceinture ne doivent être utilisés que par une seule personne.

### Précautions

1. L'innocuité de la stimulation neuro musculaire pendant la grossesse n'a pas été établie.
2. Posez les électrodes conformément aux illustrations contenues dans ce guide d'utilisation.
3. Les utilisateurs doivent commencer toutes les séances en position assise ou couchée (au moins pendant les 5 premières minutes).
4. NE PAS UTILISER si vous êtes prédisposés aux hémorragies (traumatisme sévère ou fracture).
5. NE PAS UTILISER après une intervention chirurgicale, la contraction des muscles pourrait perturber le processus de guérison.
6. NE PAS UTILISER en cas de menstruation.
7. NE PAS UTILISER sur des zones de peau qui ne réagissent pas à la stimulation.

### Utilisateur

La Ceinture Ab Command™ iX2™ est conçue pour les adultes seulement.

### Contre-indication

Une irritation de la peau et des brûlures sous les électrodes ont été signalées lorsque la Ceinture est utilisée avec des stimulateurs musculaires en poudre.

## DESCRIPTION DE L'APPAREIL

La Ceinture Ab Command™ iX2™ associe les impulsions bénéfiques de L'Électrostimulation Cardiaque (EMS) avec la dernière technologie en matière de remise en forme et vous laisse enregistrer, synchroniser, évaluer et partager vos objectifs d'exercice et résultats en ligne. Le microprocesseur Ab Command™ iX2™ produit des impulsions électriques légères et douces transmises à chaque Coussin Conducteur individuel situé à l'intérieur de la Ceinture et qui sont en contact avec votre peau. Le microprocesseur Ab Command™ iX2™ envoie un signal à vos muscles pour les contracter et les détendre. Ces impulsions sont conçues pour recopier le signal nerveux naturel et pour obtenir des contractions musculaires continues, réelles et efficaces, d'intensité et de durée diverses telles qu'indiquées dans les différents programmes disponibles.

**Des essais cliniques ont été menés pour tester l'efficacité de l'Ab Command™ iX2™. La performance de l'Ab Command™ iX2™ a été améliorée. Il est doté de 8 modes préprogrammés pour une utilisation facile et des avantages et des résultats optimums. Ces programmes sont spécialement conçus pour des zones d'exercices spécifiques.**



### Le Kit Standard Ab Command™ iX2™ comprend :

- 1 x Ceinture Principale – (double canal)
- 4 x Coussins Conducteurs
- 1 x Microprocesseur
- 2 x Batteries AAA
- 1 tube x 4oz (118ml) Gel Conducteur Thane
- 1 x Câble USB
- 1 x Guide d'Utilisation
- 1 x Guide de Nutrition & Cardio
- 1 x Guide de Démarrage
- 1 x Sac de transport

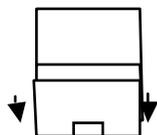
### Articles en Option :

- Le Kit de la Petite Ceinture comprend :
- 1 x Petite Ceinture Élastique avec fermeture velcro (2x18"/5x45.7cm)
- 1 x Petit Coussin Conducteur et câble de connexion

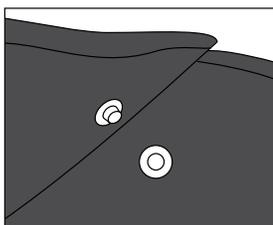


## AVANT LA PREMIERE UTILISATION. (Voir le Guide de Démarrage)

1. Ouvrez le compartiment de la batterie en faisant glisser doucement la porte vers le bas (voir l'illustration ci-dessous).



2. Insérez les 2 batteries AAA en respectant la polarité indiquée dans le compartiment à piles.
3. Attachez le Microprocesseur à la Ceinture en branchant le câble dans le Microprocesseur.
4. Attachez les Coussins Conducteurs à la Ceinture en les enclenchant, à l'aide des boutons pressions et utiliser la fermeture velcro pour sécuriser leur position.



5. Avant de mettre la Ceinture, assurez-vous que l'appareil est éteint et que l'écran LCD est en position OFF. Si vous allumez l'appareil par erreur, appuyez sur le bouton ON/OFF et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes pour l'éteindre à nouveau.

## DIMENSIONNEMENT ET REGLAGE DE LA CEINTURE

Nous sommes tous différents, c'est pour cette raison que la position exacte des Coussins Conducteurs de l'Ab Command™ iX2™ sera différente en fonction de chaque utilisateur. La position idéale est adjacente au nerf moteur. Lorsque l'appareil est en marche, vous pourrez légèrement bouger la Ceinture Ab Command™ iX2™ sur le muscle afin de trouver la position idéale. Lorsque vous bougez la Ceinture, vous remarquerez des légères contractions des muscles qui deviendront de plus en plus intenses ou faibles. Lorsque les contractions seront les plus fortes vous aurez trouvé la meilleure position.

La Ceinture Principale est ajustable pour s'adapter à toutes les tailles. Grâce à cette fonctionnalité, les Coussins Conducteurs peuvent être centrés sur vos abdos et votre dos, et générer une pression douce supplémentaire pour un confort optimum et une conductivité maximale.

La Ceinture Principale peut être ajustée pour s'adapter confortablement aux tailles allant de 24" (61 cm) to 46" (117 cm).

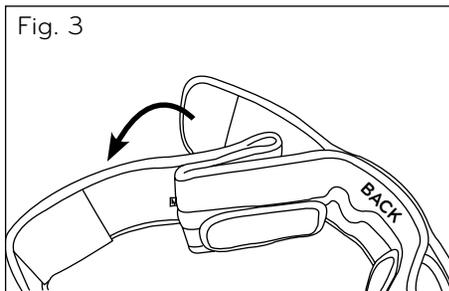
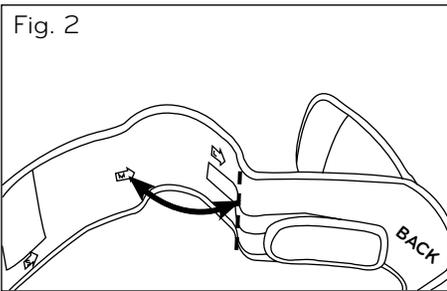
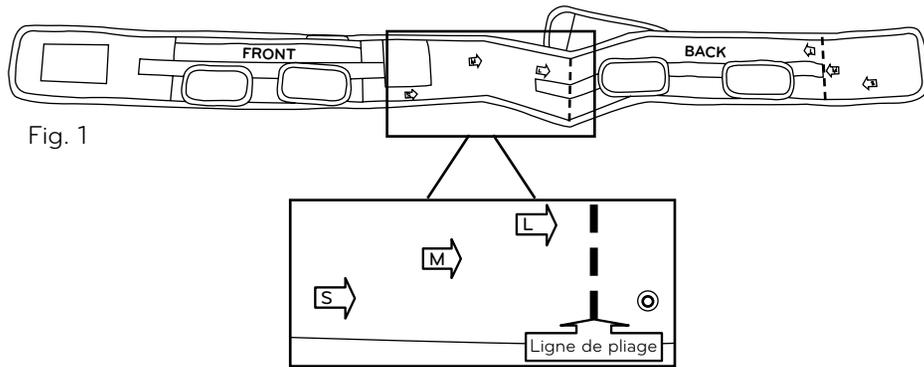
- S** Petit : 26" (60 cm)
- M** Moyen : 30" (76 cm)
- L** Large : 38" (97 cm) to 46" (117 cm)

En plus des tailles P, M, L, la Ceinture Principale peut être utilisée pour la taille XS (24"/61 cm), et avec la Petite Ceinture Élastique (article en option) à la taille XL (supérieur à 46"/117 cm).

## Réglage pour P/M :

À l'aide des indicateurs de taille (P, M, L) et les lignes de pliage sur la Ceinture Principale, vous pouvez ajuster la taille de la Ceinture Principale en pliant les parties désignées de la Ceinture Principale sous les rabats arrière et les fixer avec la fermeture velcro.

**Étape 1 :** Alignez la Ceinture Principale et posez là à plat. Soulevez la Ceinture Principale au niveau de la ligne de pliage (située proche du milieu de la Ceinture Principale) tout en séparant le rabat (voir Fig. 1), et ensuite pliez la Ceinture Principale en alignant la ligne de pliage avec l'indicateur de taille désirée P, M ou L (Fig. 2). Fermez le rabat et appuyez pour sécuriser la partie pliée de la Ceinture Principale (Fig. 3).

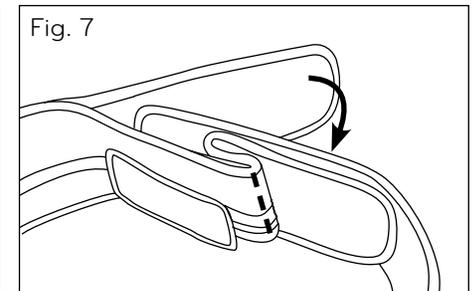
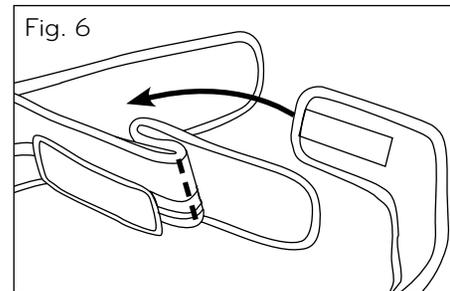
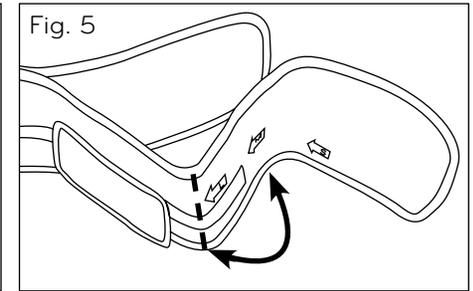
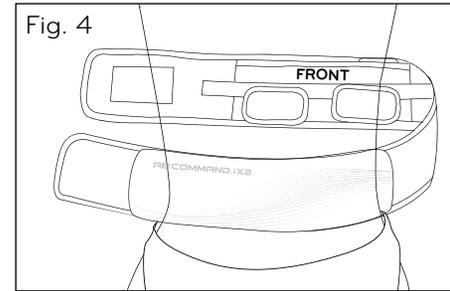


### Note :

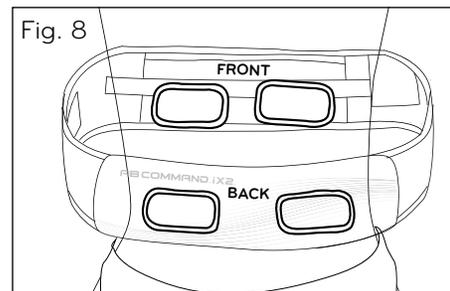
- Les illustrations de pliage sont indiquées pour la taille M. Veuillez suivre les mêmes étapes pour les tailles P et L.

**Étape 2 :** Mettez la Ceinture (le côté droit de la Ceinture Principale est plié et le côté gauche est ouvert) sur la zone de la taille choisie (voir illustration Fig. 4).

**Étape 3 :** Suivez les indications sur les Fig. 5 – Fig. 7 pour ajuster l'autre côté de la Ceinture à la taille désirée.



Il est recommandé d'ajuster la taille de la Ceinture sur les deux côtés de la Ceinture, afin que les Coussins Conducteurs soient positionnés au centre de vos abdos, et les Coussins Conducteurs arrière au centre de votre dos (voir Fig. 8).

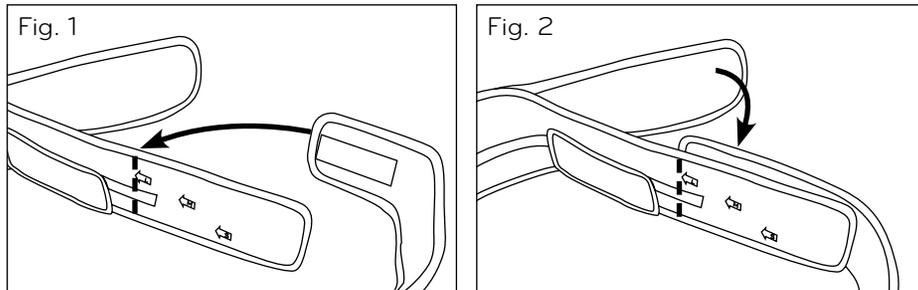


### Note :

- Si votre taille se situe entre les tailles P, M, L ajustez les points de pliage indiqués pour votre taille.

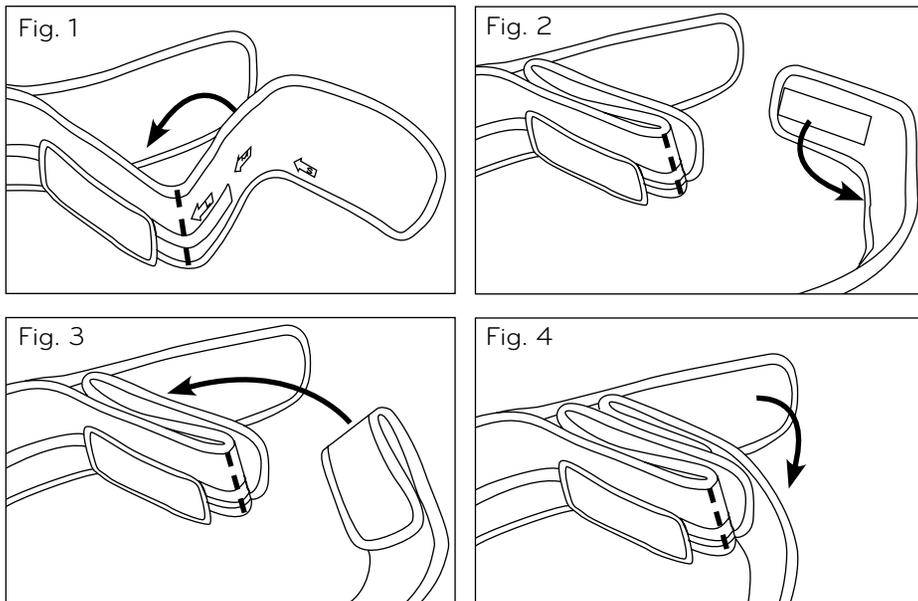
### Réglage pour L :

Pour ajuster la Ceinture Principale à la taille L, il faudra plier la Ceinture Principale sur le côté droit seulement (suivre les étapes 1 et 2 de "Réglage pour P/M"). Note : Si votre taille est supérieur à la taille L indiquée (38"/97cm) mais inférieur à la taille maximum (46"/117cm), il n'est pas nécessaire de plier la Ceinture sur la ligne de pliage. Sur le côté gauche, vous devez aligner l'extrémité de la Ceinture avec la ligne de pliage (Fig. 1), et ensuite fermez le rabat (Fig. 2).



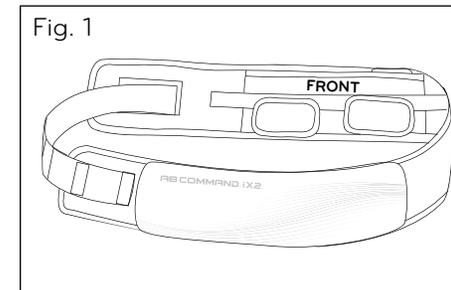
### Réglage pour XS :

Pour régler la Ceinture Principale à la taille XS, suivez les étapes 1 et 2 de "Réglage pour P/M". Pliez l'extrémité opposée de la Ceinture Principale (voir Fig. 1 - Fig. 4).



### Réglage pour XL :

Pour régler la Ceinture Principale à la taille XL, vous devez utiliser la Petite Ceinture Élastique (article en option) (voir Fig. 1). Il n'est pas nécessaire de plier la Ceinture Principale.



### UTILISATION DE LA CEINTURE

Les Coussins Conducteurs peuvent être placés sur différentes zones du corps, permettant ainsi un ciblage plus large des groupes de muscles.

La Ceinture Principale dispose de 4 Coussins Conducteurs qui se connectent à l'aide des boutons pressions à l'intérieur de la Ceinture. Après le démarrage de la séance d'exercice, la Ceinture peut être doucement déplacée pour trouver l'endroit idéal pour les Coussins Conducteurs (à l'endroit où la contraction la plus forte est ressentie).

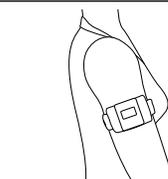
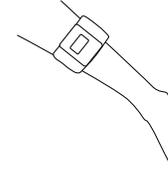
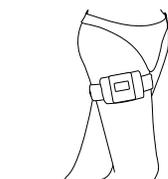
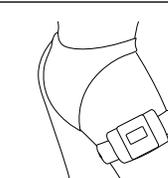
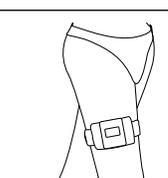
Pour cibler d'autres zones, telles que les épaules, les bras, les cuisses, les genoux ou les mollets, vous pouvez utiliser la Petite Ceinture (article en option) pour cibler efficacement ces groupes de muscles individuels. Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, utilisez la bonne ceinture.

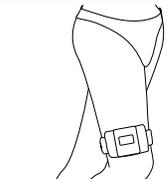
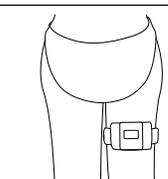
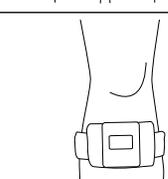
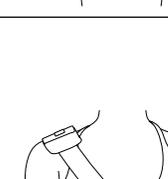
Les diagrammes présentés dans cette brochure ne sont qu'une première recommandation. Le Système de Remise en Forme Électronique est un outil de remise en forme personnalisé et peut être adapté en fonction de chaque utilisateur. Son utilisation est prévue pour la forme physique générale. Les diagrammes ci-dessous utilisent des lettres pour indiquer le positionnement idéal de la ceinture. Si les contractions ne sont pas efficaces, déplacez légèrement la Ceinture jusqu'à ce que vous ressentiez les contractions



## POSITIONS ET EXERCICES DE LA PETITE CEINTURE (ARTICLE EN OPTION)

Branchez l'unité de contrôle directement dans le câble du Petit Coussin Conducteur. Pour l'utilisation de l'unité de commande, veuillez lire la page 18 de ce guide. Si vous souhaitez stimuler d'autres zones, veuillez ajuster la zone cible  en conséquence. Appliquez une bonne quantité de Gel Conducteur sur la zone conductrice du Petit Coussin Conducteur et posez-le sur votre peau. Attachez le Petit Coussin Conducteur sur la zone ciblée avec la fermeture velcro de la Ceinture Élastique.

Diagramme Référence	Zone Cible	Description	Image Référence
K	Bras (biceps/triceps)	Cible les biceps et triceps en haut du bras.	
L	Bas du bras	Cible les muscles du bas du bras.	
J	Haut des cuisses/hanche	Cible les muscles sur la face externe du haut des cuisses et des hanches.	
I	Haut extérieur de l'arrière des cuisses	Cible les muscles du haut de la jambe ainsi que les fessiers.	
H	Haut externe des cuisses	Cible les muscles situés sur le devant du haut des cuisses.	

G	Devant des cuisses/genoux	Cible le muscle principal des cuisses ainsi que ceux des genoux.	
O	Intérieur des cuisses	Cible les muscles situés à l'intérieur des cuisses.	
N	Mollet	Cible les muscles du mollet.	
M	Épaules	Massage et relaxe la zone des épaules.  Note : pour cette position vous devez utiliser 2 Ceintures Élastiques pour bras (2X11"/ 5X28cm) (article en option inclut dans le Kit Accélérateur).	

### ATTENTION :

- L'appareil **NE FONCTIONNERA PAS** sans un conducteur (le gel) entre votre peau et les Coussins Conducteurs de la Ceinture ! Les Coussins Conducteurs et le gel **DOIVENT** être en contact avec votre peau. L'Ab Command™ iX2™ **NE FONCTIONNERA PAS** si vous l'utilisez sur vos vêtements. Pour de meilleurs résultats en un temps record, utilisez **SEULEMENT** le Gel Conducteur spécialement formulé (inclut). Ce Gel est à base d'eau.
- **N'UTILISEZ PAS** de gels ou de crèmes qui contiennent de l'huile ! Les gels à base d'huile peuvent contenir des ingrédients qui ont un effet négatif lorsqu'utilisés avec les Coussins Conducteurs de VOTRE Ceinture et peuvent réduire sa durée de vie et son efficacité.

## COMMENCER

Nous vous recommandons de commencer par le haut des abdos en plaçant la Ceinture au-dessus de votre nombril.

Ajustez la Ceinture sans le gel en prenant soin de ne pas trop la serrer (voir "Dimensionnement et Réglage de la Ceinture"). Ensuite retirez la Ceinture, retournez-la et appliquez une bonne quantité de Gel Conducteur (inclus) sur chacun des Coussins Conducteurs. Remettez la Ceinture et commencez vos exercices.

Allumez l'appareil en appuyant sur le bouton ON/OFF  une fois. L'écran LCD s'allumera.

## MICROPROCESSEUR – ECRAN LCD (AFFICHAGE EN CRYSTAL LIQUIDE)

Veillez-vous référer à l'affichage LCD ci-dessous pour comprendre les indications du Microprocesseur :

### 1. Indicateur de Mode

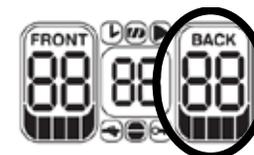
Indique le mode de stimulation



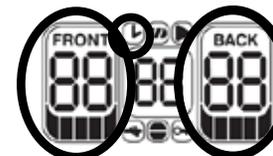
### 2. Indicateur de niveau Avant



### 3. Indicateur de niveau Arrière



### 4. Minuterie



### 5. Indicateur de niveau de Batterie



### 6. Information lien USB

Stable – connexion active.

Clignote – connectez l'appareil à votre ordinateur pour synchroniser le Système Ab Command™ iX2™ avec l'heure de votre ordinateur.



### 7. Zone de cible d'exercice

Paramétrez pour enregistrer la zone de stimulation alternative.



### 8. Verrouillage

Appuyer et maintenez le bouton M pendant 3 secondes



## MICROPROCESSEUR – CONTROLES

Veillez-vous référer aux options de contrôle ci-dessous pour utiliser les paramètres :

Augmentation de l'intensité des Coussins Conducteurs avant (augmentez) +

Baisse de l'intensité des Coussins Conducteurs avant (baissez) -

Augmentation de l'intensité des Coussins Conducteurs arrière (augmentez) +

Baisse de l'intensité des Coussins Conducteurs arrière (baissez) -

Bouton On / Off

Utilisez le bouton M pour naviguer dans le menu :



## BASCULEMENT VERROUILLAGE ON/OFF

Appuyer et maintenez le bouton M Mode pendant 3 secondes.

## MODE SELECTION

Appuyez sur le bouton pour sélectionner un "Mode" d'exercice. Vous pouvez appuyer sur les boutons + et - pour sélectionner un de ces 8 modes :

Mode	Nom	Affichage	Description
1	Massage Profond	Mode 01	Contractions Longues
2	Massage Pulsé	Mode 02	Pulsations très rapides
3	Coup de Karaté	Mode 03	Pulsations avec des périodes de répit
4	Exercice	Mode 04	Exercices généraux - pulsations avec des périodes de répit
5	Ab Fever	Mode 05	Routine avec une intensité de plus en plus forte
6	Blaster Rapide	Mode 06	Routine d'exercice complet avec des exercices différents
7	Crunch Craze	Mode 07	Routine complète d'exercices avec des exercices à gauche et à droite
8	Iron Man	Mode 08	Programme d'exercice Professionnel, mode mitigé avec canal gauche et droit ainsi que des exercices rapides

### ATTENTION :

Les Modes 1, 2, 3 sont répétitifs, les Modes 4, 5, 6, 7 & 8 consistent en une large gamme d'exercices différents incluent dans un programme d'exercice. Au cours du programme, l'impulsion et la durée changent tout le temps. Si vous permutez le groupe de muscle, vous aurez de meilleurs résultats.

Les impulsions courtes sont utilisées pour les réflexes et les impulsions longues pour l'endurance, la tonification et la contraction. Les débutants doivent toujours utiliser le mode et l'intensité avec lesquels ils se sentent le plus à l'aise.



## SELECTION DE L'INTENSITE

Après avoir sélectionné le programme "Mode", l'intensité de défaut est à "0". Appuyez sur les boutons + et - (au-dessus et en dessous de chacun des écrans avant et arrière) pour sélectionner un des 10 niveaux d'intensité de chacun des canaux avant et arrière.

Appuyez sur les boutons + et - pour chacun des canaux (Coussins Conducteurs) pour augmenter et baisser l'intensité. Le Niveau 1 est la première intensité que vous pouvez ressentir. Après avoir choisi votre mode dans le paramétrage, le niveau de la sélection d'intensité pré-paramétré est à 0. Vous remarquerez une sensation de picotement avant la contraction du muscle. Une fois que les muscles sont contractés, vous ressentirez une sensation agréable et relaxante. Ajustez l'intensité en fonction du niveau de confort personnel.

Le niveau d'intensité présente 10 options ou paramètres par canal. À chaque fois que vous appuyez sur les boutons + et -, vous augmentez/baissez l'intensité de l'impulsion d'un niveau. Vous pouvez paramétrer différents niveaux d'intensité pour les exercices du canal avant et arrière en tenant compte des niveaux individuels avec lesquels vous êtes le plus à l'aise.

**Note :** Si vous ne ressentez aucune contraction des muscles, déplacez la Ceinture doucement autour de la zone que vous voulez cibler. Assurez-vous que vous avez mis assez de Gel Conducteur à l'intérieur des Coussins Conducteurs. Augmentez progressivement l'intensité de l'impulsion en appuyant sur le bouton + de chaque canal dans le mode sélectionné, jusqu'à ce que vous ressentiez les contractions musculaires.



## PARAMETRAGE DE LA MINUTERIE

La durée pré-réglée par défaut est de 10 minutes (c'est aussi la durée minimum). Appuyez sur les boutons + et - pour augmenter ou baisser l'incrément de temps. La durée maximum est de 45 minutes et la durée sélectionnée est identique pour les deux canaux.

- 1) Pour éteindre l'appareil, appuyez et maintenez le bouton ON/OFF pendant 3 secondes.
- 2) Pour verrouiller le clavier et garder vos paramètres inchangés pendant l'utilisation du microprocesseur Ab Command™ iX2™, appuyez et maintenez le bouton M pendant 3 secondes. Répétez la même procédure pour déverrouiller la fonctionnalité du clavier.



## ZONE CIBLEE

Le paramétrage par défaut est l'enregistrement des exercices abdominaux. Vous pouvez paramétrer l'appareil pour enregistrer les zones différentes d'exercice de la façon suivante :

- Enregistre la séance d'exercice pour la zone abdominale (paramétrage par défaut)
- Enregistre la séance d'exercice pour les bras
- Enregistre la séance d'exercice pour les fesses
- Enregistre la séance d'exercice pour les jambes

## FONCTIONS AUTOMATIQUES

Si la zone conductrice des Coussins (la zone noire "Ab Command™ iX2™", la face en contact avec votre peau) ne touche pas la peau ; le niveau d'intensité ne peut être que de "1". Vous entendrez une alarme après 2 secondes et l'appareil s'éteindra automatiquement. Si la Ceinture est retirée pendant l'utilisation, l'intensité est automatiquement réinitialisée à "1". Si la Ceinture n'est pas immédiatement reposée sur la peau, l'appareil s'éteindra automatiquement après environ 10 secondes. L'Ab Command™ iX2™ intègre une minuterie automatique et elle éteindra automatiquement chaque canal (avant et arrière de l'écran LCD) après la durée sélectionnée. Si vous changez SEULEMENT le mode d'exercice au cours des 10 minutes (par défaut) de la période d'exercice, la minuterie poursuivra le compte à rebours. Si vous changez un autre paramètre, tel que le niveau d'intensité ou l'enregistrement d'exercice au cours de la durée sélectionnée, la minuterie reviendra à son paramètre par défaut de 10 minutes.

## DISPOSITIF DE SECURITE

L'Ab Command™ iX2™ intègre plusieurs dispositifs de sécurité :

- A) ARRET AUTOMATIQUE : Après environ 20 secondes, la fonction d'ARRET AUTOMATIQUE éteindra l'appareil s'il n'est pas utilisé. Vous entendrez un bip sonore à deux tons.
- B) SECURITE INTEGREE : L'appareil ne fonctionnera pas si vous ne le portez pas, s'il n'y a pas assez de Gel Conducteur ou si aucun câble n'est connecté au microprocesseur.
- C) ALARME : en cas de B) une alarme retentira.
- D) BASCULEMENT VERROUILLAGE ON/OFF : Appuyez et maintenez le bouton M pendant 3 secondes.

## CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

Pendant la première semaine, laissez vos muscles s'habituer à votre nouvelle séance d'exercices. Utilisez l'appareil pendant 10 minutes maximum par groupe de muscles, une ou deux fois par jour, et en respectant un temps de repos d'au moins 4 heures entre chaque séance d'exercices.

Après la première semaine, vous pouvez utiliser la Ceinture Ab Command™ iX2™ pendant 30 minutes maximum par groupe de muscles, 3 fois par jour et en respectant un temps de repos d'au moins 4 heures entre chaque séance d'exercice. Vous devez ajuster votre routine d'entraînement à votre propre niveau physique et vous devez toujours vous assurer que vous vous sentez bien.

Pour éviter tout inconfort et une performance maximale, remplacez les Coussins Conducteurs si leurs effets deviennent faibles ou irréguliers.

## CONTROLLER ET ENREGISTRER VOS EXERCICES

Le Système de Remise en Forme Ab Command™ iX2™ vous permet d'enregistrer, synchroniser, contrôler, évaluer et partager vos objectifs et résultats d'entraînement en ligne sur [www.MyAbCommand.com](http://www.MyAbCommand.com).

### Synchronisation ordinateur

Votre Système de Remise en Forme Ab Command™ iX2™ contient un accès de base complet au portail sur le site [www.MyAbCommand.com](http://www.MyAbCommand.com). Ce portail vous permet de profiter pleinement de tout le Système de Remise en Forme Électronique Ab Command™ iX2™, augmentant vos chances de réussite ! Nous vous recommandons fortement de créer un compte et d'enregistrer votre appareil Ab Command™ iX2™ sur le portail web avant de commencer votre programme d'entraînement.

**Note :** Il n'est pas nécessaire de vous enregistrer sur MyAbCommand.com avant de commencer à utiliser votre Ceinture Ab Command™ iX2™. Si vous n'avez pas accès à internet, ou si vous ne souhaitez pas vous enregistrer, vous pouvez passer cette étape et passer à la suivante. Vous pourrez toujours vous enregistrer plus tard.

Connectez le câble USB à votre ordinateur (le Système de Remise en Forme Électronique Ab Command™ iX2™ fonctionne sous Microsoft® Windows® XP, Vista, and 7/8†) et suivez les instructions pour paramétrer votre compte utilisateur et synchroniser le système Ab Command™ iX2™ avec l'heure de votre ordinateur.

**Note :** L'appareil fonctionnera sans synchronisation, mais l'enregistrement des données sera désactivé.

Dès que la connexion USB est établie, l'icône USB  s'allumera, indiquant que la connexion a bien été établie. Suivez les instructions sur l'écran de votre ordinateur pour synchroniser et déconnecter l'appareil.

Si les batteries sont retirées de l'appareil ou en cas de coupure de courant, l'heure du système sera réinitialisée et l'icône USB commencera à clignoter lorsque les batteries seront remises à l'intérieur de l'appareil. Veuillez reconnecter l'appareil à votre ordinateur pour synchroniser le système Ab Command™ iX2™ avec l'heure de votre ordinateur. Vous pouvez commencer à utiliser et profiter pleinement de tous les avantages de votre appareil après la synchronisation.

### Enregistrement des Données

Le microprocesseur enregistrera vos données d'entraînement sur l'appareil pour une synchronisation et évaluation en ligne ultérieures. Après la première synchronisation, l'enregistrement des données se fera automatiquement. Veuillez synchroniser vos données sur votre compte utilisateur en ligne tous les 7 jours ou après 3 heures d'utilisation, selon ce qui survient en premier. Les données ne seront enregistrées qu'après 10 secondes d'utilisation continue sans changement de mode ou d'intensité. Si l'icône USB commence à clignoter, veuillez synchroniser une fois l'heure de l'ordinateur à l'Ab Command™ iX2™.

† Microsoft®, Windows®, Windows XP®, Windows Vista®, Windows® 7 et Windows® 8 sont soit des marques déposées ou des marques Microsoft Corporation aux États-Unis et/ou dans d'autres pays.

## NETTOYAGE & ENTRETIEN

La Ceinture Ab Command™ iX2™ est composée de matériaux de haute qualité. Le seuil d'entretien nécessaire pour l'appareil Ab Command™ iX2™ est le nettoyage régulier des Coussins Conducteurs et la Ceinture et le remplacement des batteries.

Pour nettoyer les Coussins Conducteurs et la Ceinture, veuillez noter ce qui suit :

- **Le lavage en machine ou le trempage dans un liquide est INTERDIT. Cela endommagerait irrémédiablement votre appareil et annulerait la garantie du fabricant.**
- **Ne lavez pas votre Ceinture à la main avec un détergent ou un adoucissant, cela endommagerait votre Ceinture et la rendrait inutilisable et dangereuse.**
- **Ne pas nettoyer à sec.**
- **Ne pas utiliser de javel.**
- **Laver les accessoires avec une éponge légèrement humide et un détergent doux et essuyez-la avec un chiffon sec. Si vous remarquez de l'humidité après l'avoir nettoyée, laissez-la sécher à l'air libre.**
- **Pour retirer les odeurs ou les tâches sur la Ceinture, nettoyez l'appareil avec un chiffon trempé dans du désinfectant (type Dettol) dilué dans l'eau à 1/10ème.**
- **Nettoyez les Coussins Conducteurs avec une solution d'eau et de détergent hypoallergénique, et essuyez la complètement.**

Les Coussins Conducteurs font partie des accessoires de votre Système de Remise en Forme Électronique Ab Command™ iX2™ et peuvent s'abîmer avec le temps, en fonction du gel que vous utilisez, vos propres fluides corporels et de la fréquence d'utilisation de la Ceinture ou des Coussins Conducteurs individuels. Il est normal qu'une décoloration de la zone conductrice et des petites fissures apparaissent après plusieurs utilisations. **NE PLIER JAMAIS les Coussins Conducteurs ! Lorsque les Coussins Conducteurs sont abîmés cela peut réduire la performance de l'appareil ou entraîner un fonctionnement irrégulier de la Ceinture.** L'usure normale n'est pas couverte par la garantie du fabricant.

Si plusieurs utilisateurs utilisent la Ceinture Ab Command™ iX2™ vous pouvez facilement détacher le microprocesseur en le déconnectant du connecteur de câble et l'utiliser sur votre propre ceinture. Débranchez le microprocesseur de votre ceinture et rebranchez le sur l'autre Ceinture Ab Command™ iX2™.

La Ceinture Ab Command™ iX2™ consomme peu d'énergie. Les batteries ont une durée de vie d'environ 30 séances de dix minutes chacune. Si l'intensité s'affaiblit ou si l'appareil s'éteint automatiquement en moins de 10 minutes, il faudra changer les batteries (même si l'écran LCD reste allumé). Le microprocesseur est bien conçu et utilise la technologie SMT. Il ne nécessite pas d'entretien et vous pourrez l'utiliser pendant de longues années.

## QUESTION FREQUEMMENT POSEES

- Q.** Comment la Ceinture d'Exercice Ab Command™ iX2™ fonctionne-t-elle ?
- A.** La Ceinture Ab Command™ iX2™ est conçue pour recopier les messages d'impulsion électrique envoyés par votre cerveau au muscle au cours de l'exercice. Ce message d'impulsion entraîne une contraction et relaxation de votre muscle.
- Q.** Est-il possible que les muscles se développent trop ou se déchirent avec cet appareil ?
- A.** Non. Le principe est le même pour l'entraînement des muscles - plus vous faites des exercices, en respectant des périodes de repos convenables, plus ils se renforceront et deviennent plus résistants.
- Q.** Cet appareil peut-il être utilisé par tout le monde ?
- A.** Non. La Ceinture Ab Command™ iX2™ est conçue pour les adultes seulement.
- Q.** Vais-je éprouver de l'inconfort lors de son utilisation ?
- A.** Si les Coussins Conducteurs sont humides et en contact avec la peau, vous ne ressentirez aucun inconfort. Lorsque l'intensité sera basse, vous ressentirez une légère sensation de picotement, et lorsque vous augmenterez le niveau d'intensité, vous remarquerez seulement des contractions agréables. Pour vous habituer à la ceinture Ab Command™ iX2™, commencez par l'utiliser sur le haut des abdos. Évitez de poser la Ceinture directement sur le nombril au cours de la première utilisation. Cette zone est une zone très sensible pour la plupart des personnes.
- Q.** Les paramétrages d'intensité doivent-ils être les mêmes pour chaque muscle ?
- A.** Chaque muscle réagira différemment, les intensités varieront donc en conséquence. Bougez la Ceinture autour pour trouver le point cible qui vous convient et qui donne les contractions maximales à la zone ou au muscle ciblé.

- Q.** Y-a-t-il des contre-indications ou des restrictions à l'utilisation de cet appareil ?
- A.** Oui. Veuillez lire les mises en garde et les précautions en page 2-4 de ce guide.
- Q.** Je ressens une sensation de picotement mais pas de contraction.
- A.** Cela arrive lorsque qu'il n'y a pas assez de Gel Conducteur sur les Coussins Conducteurs (à base d'eau) ou s'ils ne sont pas fermement posés sur la peau. Bougez la Ceinture légèrement pour trouver les points cibles qui donnent le maximum de contractions et la sensation la plus agréable. Essayez aussi d'augmenter l'intensité. Si rien ne se passe, retirez la Ceinture et lavez la surface interne avec un chiffon mouillé à l'eau savonneuse pour retirer l'huile.
- Q.** J'ai remarqué des rougeurs sur la peau après l'utilisation de cet appareil. Est-ce normal ?
- A.** Il est normal que de légères rougeurs apparaissent sur la peau après une séance avec la Ceinture de Remise en Forme Ab Command™ iX2™. Elles disparaîtront rapidement. Les rougeurs peuvent aussi être causées par la pression de la Ceinture posée sur la peau. Ne vous en inquiétez pas. Si les rougeurs sont importantes, il est possible que vous n'ayez pas utilisé assez de Gel Conducteur et/ou un ou plusieurs des Coussins Conducteurs ont peut-être séchés pendant une séance trop longue. Essayez d'utiliser plus de Gel Conducteur la prochaine fois, remettez-en après chaque séance de 10 minutes et utilisez un niveau d'intensité plus bas.

## DEPANNAGE

PROBLEME	CAUSE POSSIBLE	SOLUTION
<b>L'écran LCD ne s'allume pas du tout</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les batteries ne sont pas insérées</li> <li>- Les batteries ne sont pas insérées correctement</li> <li>- Les batteries sont mortes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Insérez les batteries</li> <li>- Vérifiez la polarité</li> <li>- Remplacez les batteries</li> </ul>
<b>L'écran LCD s'allume, mais un signal d'avertissement est émis (élevé)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- Pas de contact avec la peau</li> <li>- La ceinture n'est pas convenablement attachée</li> <li>- Microprocesseur éteint</li> <li>- Les batteries sont faibles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisez un gel à base d'eau sur les Coussins Conducteurs et posez la ceinture directement sur la peau.</li> <li>- Vérifiez que l'appareil est fermement connecté avec tous les connecteurs sur la ceinture.</li> <li>- Vérifiez que tous les Coussins Conducteurs sont fermement connectés à la ceinture.</li> <li>- Choisissez le mode d'intensité et augmentez l'intensité en appuyant le bouton haut pour les canaux gauche et droit</li> <li>- Retirez les batteries pendant 1 minute pour une REINITIALISATION complète</li> <li>- Changez les batteries</li> </ul>
<b>L'écran LCD s'allume mais il ne se passe rien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'intensité est paramétrée à un niveau bas</li> <li>- Pas assez de Gel Conducteur sur la ceinture</li> <li>- Le gel utilisé sur les Coussins Conducteurs n'est pas à base d'eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Choisissez le mode d'intensité et augmentez l'intensité en appuyant le bouton haut pour les canaux gauche et droit</li> <li>- Mettez plus de gel à base d'eau entre la peau et la ceinture</li> <li>- Lisez l'étiquette sur le gel que vous utilisez. Assurez-vous que dans la liste des ingrédients il y a les mots "eau" ou "acqua".</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La ceinture est positionnée convenablement</li> <li>- la ceinture est abimée ou contient des dépôts d'huile</li> <li>- Les batteries sont faibles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bougez la ceinture autour pour localiser vos points cibles</li> <li>- Nettoyez les Coussins Conducteurs ou remplacez les</li> <li>- Changez les batteries</li> </ul>
<b>L'écran LCD s'allume, mais tous les boutons ne fonctionnent pas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Microprocesseur éteint</li> <li>- Les batteries sont faibles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retirez les batteries pendant 1 minute pour une REINITIALISATION complète</li> <li>- Changez les batteries</li> </ul>
<b>Pas de connexion à l'ordinateur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'appareil est connecté à l'ordinateur mais il n'y a pas de connexion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Éteignez l'appareil. Retirez les batteries et attendez 10 secondes, insérez les batteries, allumez l'appareil et reconnectez-le à l'ordinateur.</li> </ul>
<b>L'unité n'a enregistré aucune donnée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'appareil se synchronise mais aucune donnée n'est enregistrée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cela peut arriver lorsque l'appareil n'a pas été synchronisé avec l'ordinateur. Dans ce cas, les données enregistrées ne peuvent pas être rapprochées avec l'heure correcte et ne sont pas affichées</li> <li>- Un icône USB clignotant indique</li> </ul>
<b>L'enregistrement des données apparaît pour la zone de stimulation erronée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'enregistrement des données apparaît pour la zone de stimulation erronée après la synchronisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Veuillez-vous référer à la section du guide intitulée "Enregistrer la Zone de Stimulation" pour paramétrer la zone de stimulation correcte lors de l'utilisation de l'appareil.</li> </ul>



#### TRAITEMENT DES DECHETS

N'oubliez pas de demander aux autorités locales chargées de l'élimination des déchets les instructions relatives à l'élimination appropriée de ce produit. L'élimination doit être conforme aux lois applicables et réglementations locales.



Distribué par :

---

Thane Direct Canada Inc.  
Mississauga ON L4W 5M6,  
Canada  
[www.thane.ca](http://www.thane.ca)

Thane International, Inc.  
Canton OH 44718, U.S.A.  
[www.thane.com](http://www.thane.com)

Thane Direct UK Ltd  
London WC2A 3LH, UK  
[www.thane.tv](http://www.thane.tv)

Danoz Direct Pty Ltd  
Alexandria NSW 2015, Australia  
[www.danoz.com.au](http://www.danoz.com.au)

©2015 Ab Command™ iX2™ Fitness System and Thane International, Inc.  
FABRIQUE EN CHINE

"Thane", "Ab Command", "iX2" sont les logos et toutes variations sont des marques commerciales ou des marques déposées, aux USA et/ou dans d'autres pays, de Thane International, Inc. et/ou ses filiales.