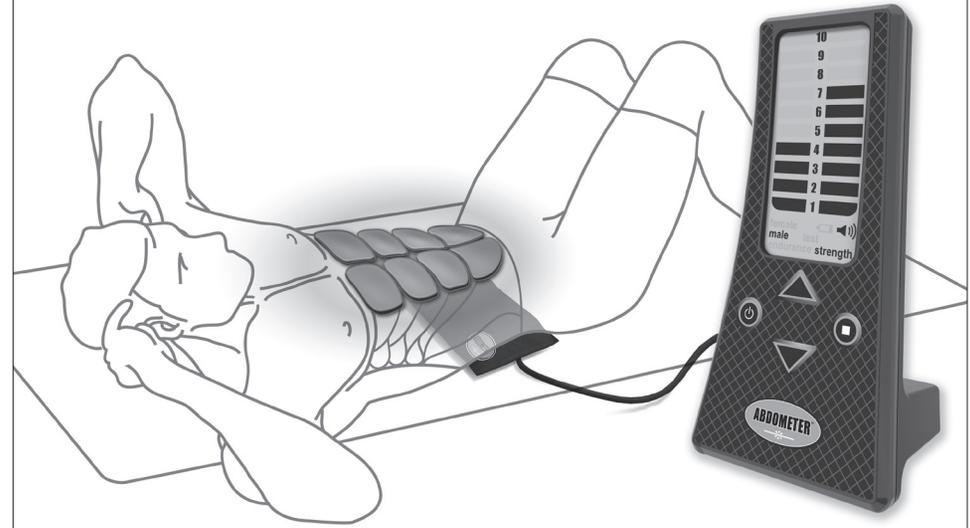
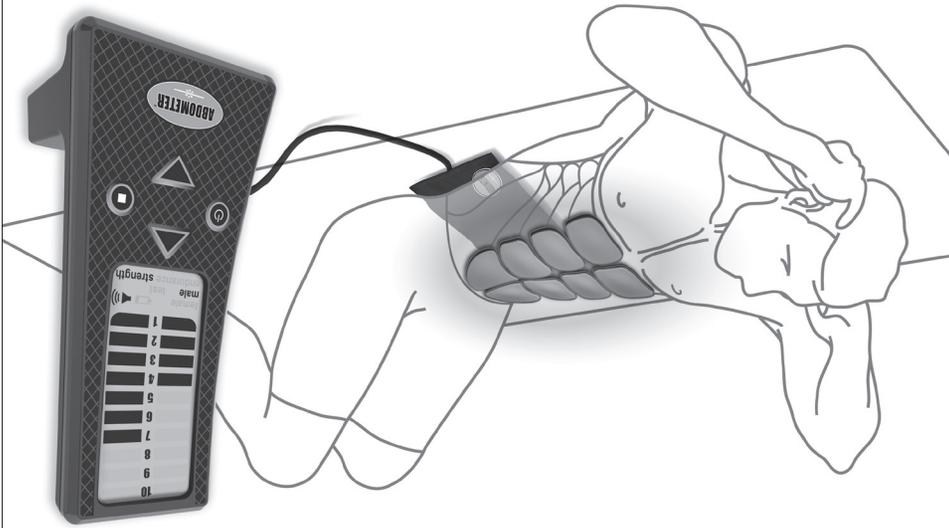


TEST DE FORCE D'ABDOMINAL ET L'ENGIN D'EXERCICE

Manuel d'instructions et guide d'exercices



Instruction Manual & Exercise Guide

ABDOMINAL STRENGTH TESTING & EXERCISE DEVICE

TABLE OF CONTENTS:

Page 2: Display Screen
Page 3: Set up
Page 4: Test mode
Page 5: Endurance Mode
Page 10: Strength Mode
Page 12: Exercise Sequences
Page 13: Troubleshooting



INTRODUCTION:

The Abdometer® is an abdominal strength testing and exercise device designed to strengthen and balance your core. When you turn the device on, it inflates according to your body type. It targets your entire abdominal area with emphasis on your lower abdominal muscles—the area right below your belly button.

There are many abdominal exercises. If you perform them without using proper technique, you may end up “cheating” by using the wrong muscle groups, such as the hip flexors. The Abdometer® works by monitoring your pelvic positioning during these exercises. It ensures good technique because it lets you know when your pelvis is engaged. As you begin to “cheat”, the feedback device beeps, reminding you to improve your technique.

Warning: Abdometer® exercises can cause serious injury when not performed properly. Use the Abdometer® only upon the recommendation and under direction of a trained, licensed health care professional. If you have any kind of back pain or any other physical pain or injury, contact your physician before performing any exercises with the Abdometer®.

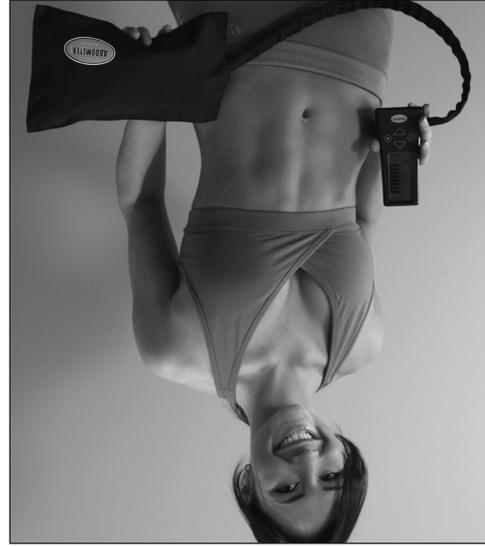
Avertissement: Les exercices de l'Abdometer® peuvent entraîner de graves blessures si ils ne sont pas utilisés correctement. Utilisez l'Abdometer® uniquement avec les recommandations et sous la direction d'un professionnel qualifié des services médicaux. Si vous avez la douleur de dos ou une autre douleur physique, consultez votre médecin avant que vous n'exécutez des exercices avec l'Abdometer®.

Avant l'Abdometer®, il était difficile d'isoler les abdominaux en bas, parce qu'il était impossible de savoir si votre bassin était stabilisé. Nous avons beaucoup d'exercices pour les abdominaux. Si vous exécutez les exercices sans la technique appropriée, vous pouvez terminer par tricher quand vous utilisez les muscles incorrectes, comme les flexisseurs du hanches. L'Abdometer® fonctionne par surveiller votre position de bassin pendant ces exercices. Il assure bonne technique parce qu'il fait savoir quand votre bassin est dans la correcte position. Aussitôt-que vous commencez à “tricher”, la réaction d'engin est qu'il fait un bip pour vous rappeler de améliorer votre technique.

L'Abdometer® est un engin pour analyser la force d'abdominaux avec l'engin conçu de fortifier votre core. Quand l'engin est allumé, il gonfle selon votre genre de corps. L'objectif d'Abdometer est la région des abdominaux avec l'accent sur vos muscles d'abdominaux inférieur - la région en-dessous de votre nombril. Si vous avez le gras en dessous de votre nombril et vous voulez le tonifier, cet engin est pour vous!

INTRODUCTION:

Page 2: Fenêtre D'affichage
Page 3: Etablir
Page 4: Mode de test
Page 5: Mode d'endurance
Page 10: Mode de force
Page 12: La suite d'exercices
Page 13: Dépannage



FONCTION DE LA FENÊTRE D'AFFICHAGE:

LE BOUTON GAUCHE:

- Allumer/Fermer

RLE BOUTON DROIT (CYCLE):

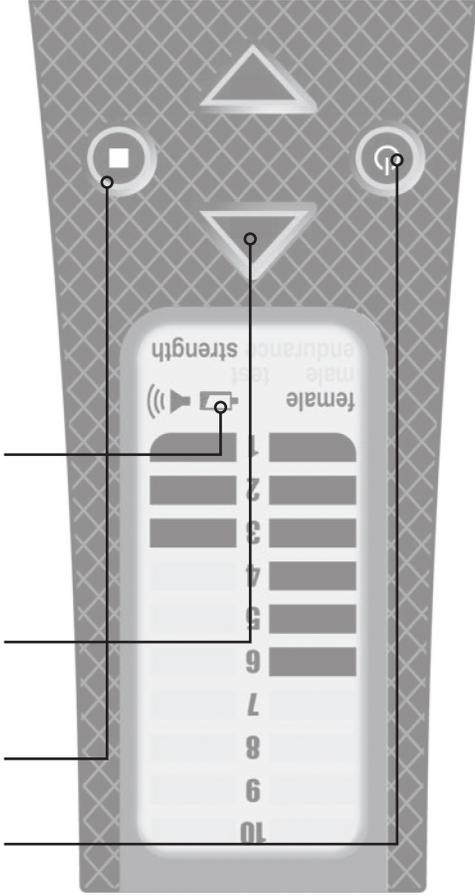
- Changer parmi force, l'endurance, test et le mode de volume

LES FLECHES EN HAUT/ EN BAS:

- Utiliser les flèches pour choisir le genre homme ou femme pendant l'installation
- Utiliser les flèches pour augmenter ou réduire le niveau.
- Ajuster le volume quand dans le mode de volume

AUTRE CARACTERISTIQUES:

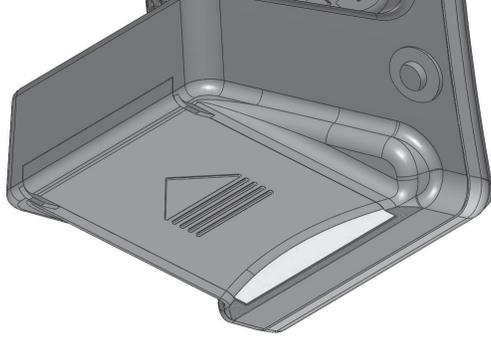
- L'indication des piles réduit



PILES:

Ouvrez le logement des piles qui se trouve à l'arrière de votre Abdometer® insérez les quatre piles AAA en respectant les polarités indiquées. Refermez le couvercle.

-2- Ne laisser pas Tomber!



DISPLAY SCREEN FUNCTIONS:

LEFT BUTTON (POWER):

- On /Off

RIGHT BUTTON (MODE):

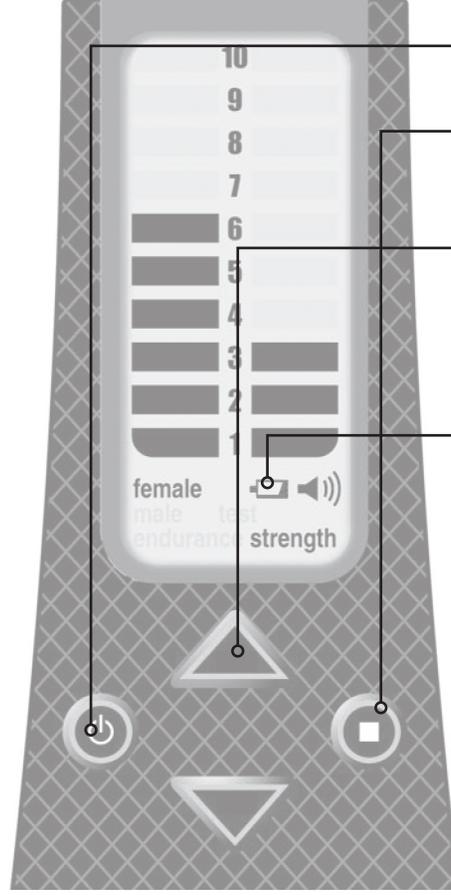
- Adjust between strength, endurance, test and tone mode.

UP AND DOWN ARROW:

- Use arrows to select male/female gender when setting up
- Increase or decrease levels in strength or endurance mode
- Adjust tone

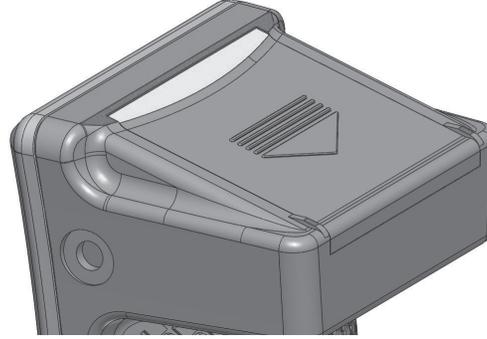
OTHER FEATURES:

- Low Battery indicator
- Auto off after 5 minutes



BATTERIES:

Open the battery compartment on the underside of your Abdometer®. Insert the four AAA batteries as indicated on the bottom of the battery compartment. Close the battery compartment.



DO NOT DROP!

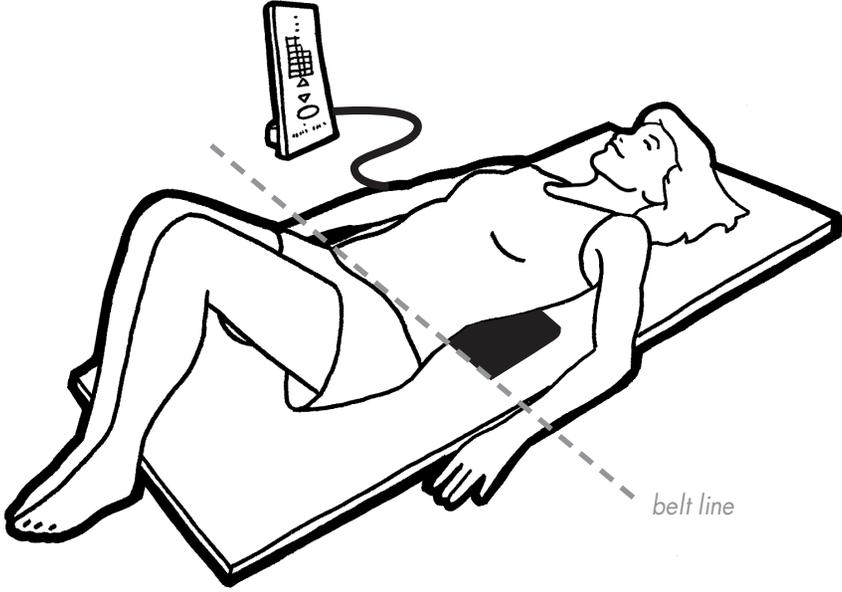
SET UP:

Step 1. Turn on the device. Lie down on an exercise mat* or carpeted floor, positioning the air bladder in the natural arch of your lower back. Keep your feet flat on the floor, with your knees bent and head down.

Step 2. Select "▲" for female and "▼" for male. This will activate the auto-inflate function and you will feel the air bladder mold to your lower back. Once the device is calibrated for your body, all ten bars will light up and it will beep three times.

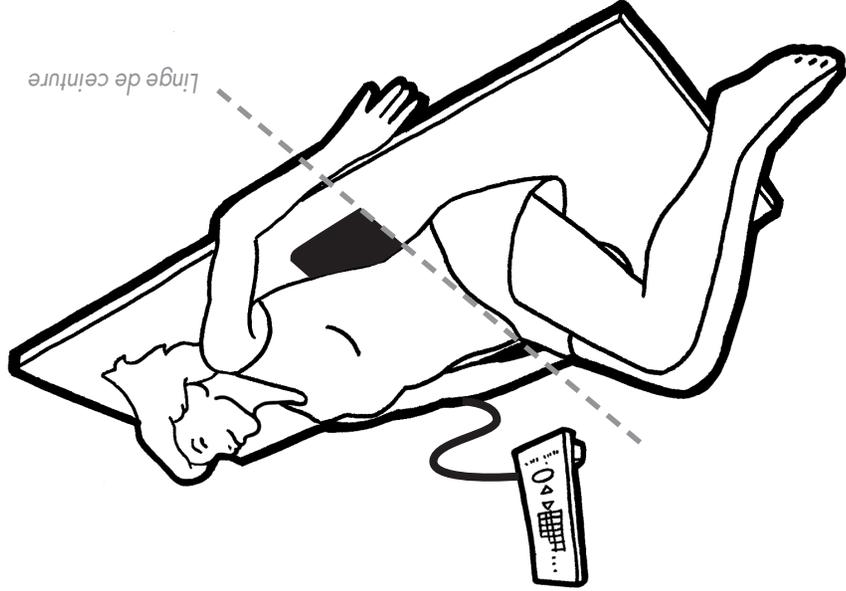
Step 3. Press the "Mode" button (■) to switch between modes. Choose an exercise from the Exercise Guide and start toning your abdominals in Strength or Endurance Mode, or discover your strength in Test Mode. You can achieve great results in as little as **six to nine sets - three times a week.**

*Exercise mat not included



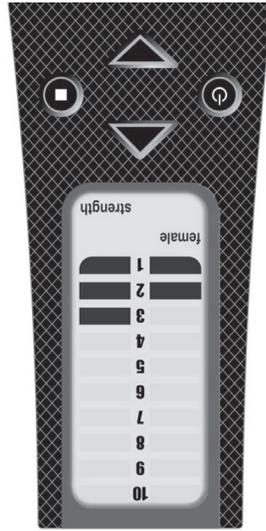
Note: As the bladder is filling with air, be sure to maintain the natural curve of your lower back.

Note: Quand la vessicule s'engonfle avec l'air, maintenir une courbe naturelle de votre dos inférieur.



*Le tapis d'exercice n'est pas inclus

1. Allumer l'engin. Se coucher sur le tapis d'exercices ou le tapis, mettre la vessicule d'air pour qu'elle est en-dessous votre courbe naturelle de votre dos. Assurer que vos pieds sont plat sur le sol, avec les genoux pliés et tête en bas.
2. Choisir "▼" pour femme et "▲" pour l'homme. Ceci va rendre actif la fonction du gonflément automatique et vous sentirez la vessicule d'air façonner votre dos. Une fois que l'engin est calibré pour votre corps, toutes les dix barres vont allumer et il va bip trois fois.
3. Appuyer le bouton "Mode" (■) pour changer entre les modes. Choisir un exercice du Guide des Exercices et commencer à tonifier votre abdominaux en le mode de force ou endurance, ou découvrir votre force dans le mode de test. Vous pouvez atteindre les résultats formidable en seulement six à neuf séries — trois fois par semaine.



Pour les meilleurs résultats, changer les exercices fréquemment et suivre les instructions attentivement. L'engin peut-être utilisé avec les ballons de stabiliser, ballons de médécin et une variété d'équipement qui ne sont pas inclus avec l'Abdometer®.

Pour devenir confortable avec l'Abdometer®, performer l'exercice à incliner votre bassin pendant que vous êtes dans le mode de force. Commencer lentement et progresser à une vitesse confortable. Essayer l'exercices différents pour trouver quel marche meilleur pour vous. Vous aurez les résultats avec seulement **six à neuf séries - trois fois par semaine.**

LES EXERCICES AVEC L'ABDOMETER®:

*Le système d'évaluation de l'Abdometer® est en obtente le brevet. mmHg: standard atmospheric pressure

Classement		Homme	Femme
1.	20mmHg	Besoin Amelioration	15mmHg
2.	30mmHg	Tres Mauvais	25mmHg
3.	40mmHg	Mauvais	35mmHg
4.	50mmHg	En dessous Moyenne	45mmHg
5.	70mmHg	Moyenne	60mmHg
6.	90mmHg	Au-dessus Moyenne	75mmHg
7.	110mmHg	Bon	90mmHg
8.	130mmHg	Tres Bon	105mmHg
9.	155mmHg	Excellent	125mmHg
10.	180mmHg	Elite	150mmHg

SYSTEME D'EVALUATION DE L'ABDOMETER®:

1. Accomplir la procédure d'installation comme défini sur page 3.
2. Utiliser le bouton de mode "■" pour changer l'Abdometer® à "mode de test".
3. Pour performer le test, retenir vos muscles d'abdominaux, par pousser votre dos inférieur contre la vesicule d'air (incliner le bassin). Gardez votre tête sur le tapis, les pieds et mains sur le sol et les genoux pliés. Performer le mouvement trois fois (avec 3 secondes entre effort) et l'engin va enregistrer vos meilleurs résultats.
4. La fenêtre digitale va indiquer votre force sur une échelle de 1-10.

MODE DE TEST:

TEST MODE:

1. Perform the set-up procedure as outlined on page 3.
2. Use the mode button "■" to switch the Abdometer® into "test mode".
3. To perform the test, hold in your abdominal muscles, pressing your lower back against the air bladder (Pelvic Tilt). Keep your head on the mat, feet and hands on the floor, and knees bent. Perform the movement three times (with 3 seconds between each exertion) and the device will record your highest score.
4. The digital display will indicate your strength on a scale of 1-10.

ABDOMETER® TEST SCALE:

Rating	Male	Female
1.	20 mmhg Needs Improvement	15 mmhg Needs Improvement
2.	30 mmhg Very Poor	25 mmhg Very Poor
3.	40 mmhg Poor	35 mmhg Poor
4.	50 mmhg Below Average	45 mmhg Below Average
5.	70 mmhg Average	60 mmhg Average
6.	90 mmhg Above Average	75 mmhg Above Average
7.	110 mmhg Good	90 mmhg Good
8.	130 mmhg Very Good	105 mmhg Very Good
9.	155 mmhg Excellent	125 mmhg Excellent
10.	180 mmhg Elite	150 mmhg Elite

Abdometer® Test Scale is Patent Pending. mmHg: standard atmospheric pressure.



EXERCISING WITH THE ABDOMETER®

A great way to get comfortable with the Abdometer® is by performing pelvic tilts while in "Strength Mode". Start slowly and progress at a comfortable pace. Try different exercises to find out what works best for you. You can achieve great results with as few as **six to nine sets - three times a week.**

For best results, carefully follow the instructions and frequently vary exercises. Do not hold your breath while performing Abdometer® exercises. This device can be used in conjunction with stability balls, medicine balls, and other exercise equipment not included with the Abdometer®.

ENDURANCE MODE:

Use this mode to tone your abdominals. Choose a level that allows you to perform the recommended repetitions of the exercises listed below without eliciting more than two or three beeps. The key with all of the endurance mode exercises is to keep your lower back pressed firmly against the air bladder until all of your repetitions are complete. If the device beeps it means you are not pushing hard enough and you need to push harder or lower the level. If you can perform the recommended repetitions without eliciting any beeps you are ready for the next level.

Level Achieved

Set Level

Device will beep if pressure drops below set level

NOTE: When you switch into endurance mode the abdometer will automatically start in level 6, however, you can use the up or down arrow to select any level from 1-10

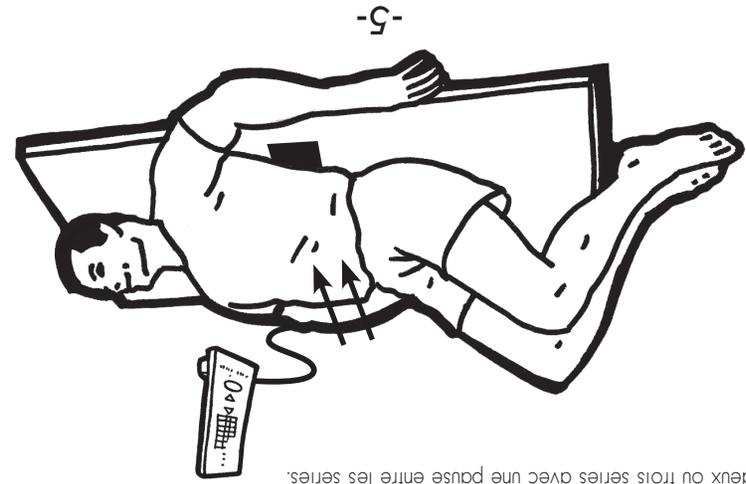
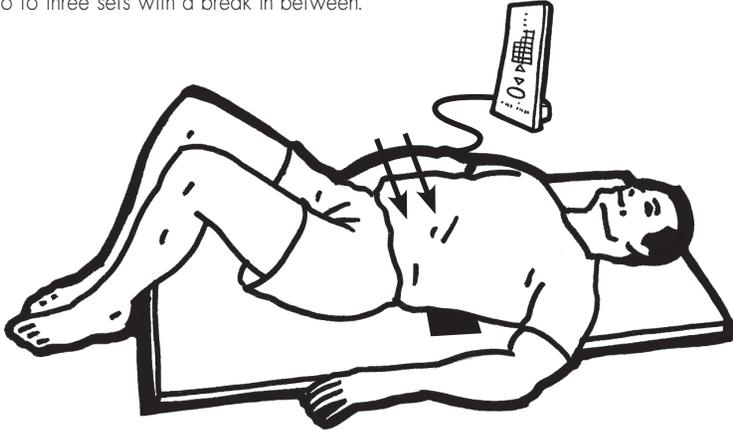
In between sets release all pressure from the bladder to stop the beeping

female endurance

ENDURANCE MODE EXERCISES:

1. Isometric Pelvic Tilt:

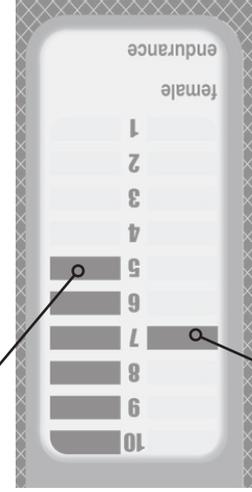
Perform the pelvic tilt movement and hold it at the bottom for 15, 30, 45, or 60 seconds. Perform two to three sets with a break in between.



1. Exercice isométrique à incliner le bassin: Performer le mouvement d'incliner le bassin et le maintenir pour 15, 30, 45 ou 60 secondes. Performer deux ou trois séries avec une pause entre les séries.

LES EXERCICES DU MODE D'ENDURANCE:

Note: Quand vous changez au mode d'endurance l'Abdometer® va commencer automatiquement dans l'étage 6, mais vous pouvez utiliser la flèche en haut ou en bas pour choisir un étage de 1-10.



Entre les séries, libérer toute la pression de la vessicule pour arrêter les bips.

Etage établi!

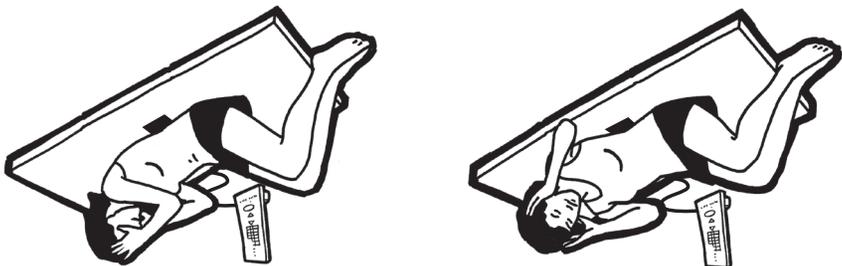
Etage accompli!

Utiliser cet mode pour tonifier vos abdominaux. Choisir un étage pour que vous pouvez performer la répétition recommandée des exercices liste en bas, sans la provocation de plus que deux ou trois bip. La clé avec tous les exercices dans le mode d'endurance est à garder votre dos inférieur pressé fermement contre la vessicule d'air jusqu'à toutes les répétitions sont terminées. Si l'engin bip, il signifie que vous ne poussez pas suffisamment et que vous devez pousser plus dur ou baisser l'étage. Si vous pouvez performer les répétitions indiqués sans la provocation des bips, vous êtes prêt pour le prochain étage.

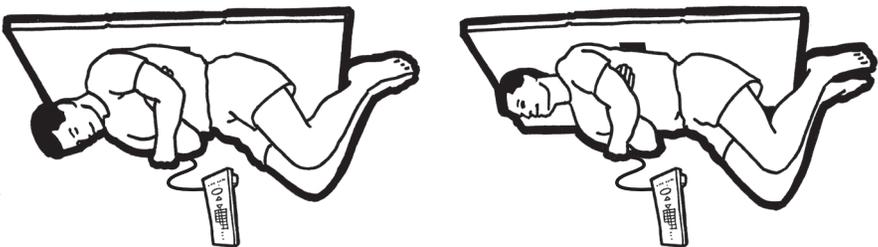
MODE D'ENDURANCE:



4. Lever de jambe (une jambe):
 Se coucher sur le dos avec une jambe pliée et le pied plat sur le sol et l'autre jambe droite et la position de commencement. Elever la même jambe pour une totale de 8-12 répétitions et puis changer la jambe. Gardez-votre dos inférieur pour qu'il est pressé fermement contre la vessie d'air pendant toute la série.



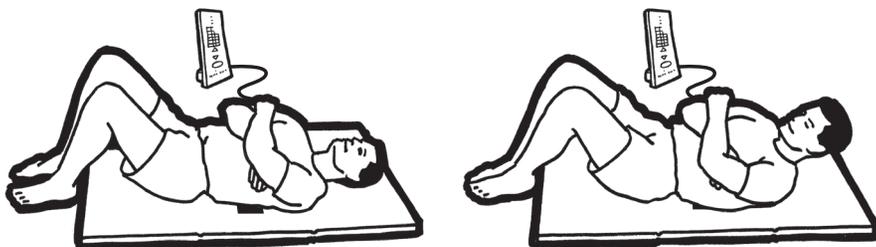
3. Crunches de côté alternant avec l'incliner du bassin:
 Se coucher sur le dos et plier les genoux. Performer le mouvement d'incliner le bassin et simultanément performer un crunch d'abdominale d'un côté à l'autre avec les bras croisés sur la poitrine ou à l'extérieur de la tête. Pour les meilleurs résultats, choisir un étage que vous permettez d'accomplir deux ou trois séries de 8-10 répétitions à chaque côté avec succès.



2. Crunches et tenir le bassin:
 Se coucher sur le dos et plier les genoux. Performer le mouvement d'incliner le bassin et tenir la position. Simultanément, performer un crunch abdominale avec vos bras croisés sur la poitrine, être sûr de toucher la tête au tapis avec chaque répétitions. Pour les meilleurs résultats, choisir un étage que vous permettez d'accomplir deux ou trois séries de 12-15 répétitions avec succès.

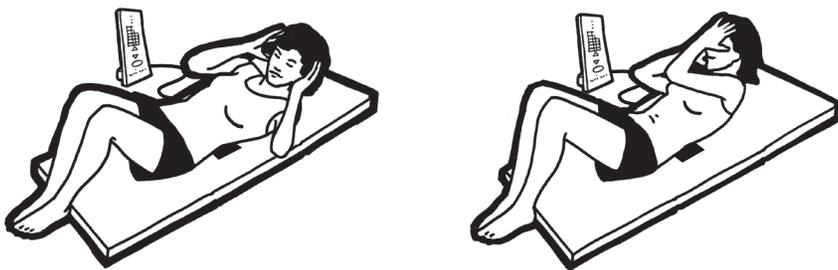
2. Crunches with Pelvic Hold:

Lie on your back and bend your knees. Perform the pelvic tilt movement and hold the position. Simultaneously perform an abdominal crunch with your arms crossed on your chest, being sure to touch your head to the mat with each repetition. For good results pick a level that allows you to successfully complete two to three sets of 12-15 repetitions.



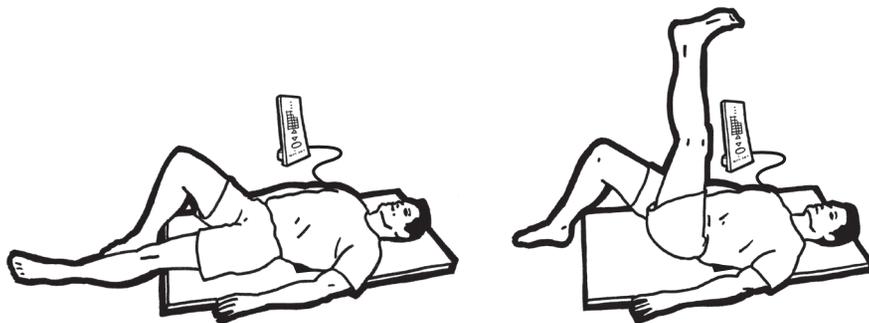
3. Alternating Side Crunches with Pelvic Tilts:

Lie on your back and bend your knees. Perform the pelvic tilt movement and simultaneously perform an abdominal crunch alternating side to side with your arms crossed on your chest or outside your head. For good results pick a level that allows you to successfully complete two to three sets of 8-10 repetitions per side.



4. Leg Raises (One leg):

Lie on your back with one leg bent and foot flat on the floor and the other leg straight and resting on the floor. Lift up your straight leg until it is perpendicular to the floor and then return to the starting position. Repetitively lift the same leg for a total of 8-12 repetitions and then switch legs. Keep your lower back pressed firmly against the air bladder during the entire set.



5. Bicycle Kickouts:

Lie on your back and bring both knees towards your chest to approximately five to six inches above your chest. Extend one leg straight and then bring it back towards your chest as you kick out the other leg in an alternating fashion. Keep your lower back pressed firmly against the air bladder. Breathe naturally, extend your legs fully to increase intensity and perform the motion slowly. Start with 10-12 repetitions per leg.



6. Two Leg Kickouts:

Lie on your back and bring both knees towards your chest to approximately five to six inches above your chest. Extend both legs out at a 45 degree angle until they are straight and then bring them back to the starting position. You can lower your legs towards the floor to increase the difficulty of this exercise. Start with 12-15 repetitions.



7. Vertical Leg Scissors:

Lie on your back and extend both of your legs to a 30-45 degree angle from the floor keeping them straight. Once in this position scissor your legs up and down moving them approximately 12-18 inches each time. The closer your feet come to the floor the harder this exercise becomes. Start with 10 repetitions per leg.



8. Horizontal Leg Scissors:

Lie on your back and extend both of your legs to a 45-degree angle from the floor keeping them straight. Once in this position scissor your legs over and under each other while keeping your lower back pressed firmly against the air bladder. You can increase the intensity of this exercise by lowering your feet towards the floor. Start with 8 repetitions per leg.



-7-

-7-



Se coucher sur le dos et étendre les deux jambes à un angle de 45 degrés du sol, en garder toute droite. Quand dans cette position, fait le mouvement des ciseaux avec les jambes au dessous et en dessous l'un l'autre pendant que vous gardez votre dos inférieur pressé fermement contre la vesicule d'air. Vous pouvez augmenter l'intensité d'exercice par encore baisser les pieds envers le sol. Commencer avec 8 répétitions par jambe.



Se coucher sur le dos et étendre les deux jambes à un angle de 30-45 degrés du sol, en garder toute droite. Quand vous êtes dans cette position, fait le mouvement des ciseaux avec les jambes pendant que vous déplacez les jambes en haut et en bas environ 12-18 pouces chaque fois. Le plus proche que vos pieds vient au sol le plus difficile l'exercice devient. Commencer avec 10 répétitions par jambe.



Se coucher sur le dos et amener les deux genoux envers votre poitrine jusqu'à cinq ou six pouces au dessous de votre poitrine. S'étendre les deux jambes à un angle de 45 degrés jusqu'ils sont étendu et puis retourner les jambes à la position de début. Vous pouvez baisser vos jambes envers le sol pour augmenter la difficulté de l'exercice. Commencer avec 12-15 répétitions.



Se coucher sur le dos et amener les deux genoux envers votre poitrine jusqu'à cinq ou six pouces au dessous de votre poitrine. S'étendre une jambe et ensuite ramener envers votre poitrine tandis que vous coup l'autre jambe dans une manière alternant. Gardez votre dos inférieur pressé fermement contre la vesicule d'air. Respirer naturellement, étendre votre jambes entièrement pour augmenter l'intensité et performer le mouvement lentement. Commencer avec 10-12 répétitions par jambe.

5. Kickouts de bicyclette:

9. Descendres des jambes (deux jambes):

Commencer par se coucher sur le dos avec les deux jambes dans l'air perpendiculaire au sol. Lentement, baissez-les. Commencez par se coucher sur le sol en gardant la pression fermement contre la vesicule d'air pendant tout le mouvement. Cet exercice est difficile donc commencer avec une répétition et travailler vers 10 avant que vous augmentez au prochain étage.



10. Crunches alternatif avec kickouts:

Se coucher sur le dos et ramener les genoux à environ cinq à six pouces au dessus de votre torse. Etendre une jambe droite et puis ramener pendant que vous flanquez l'autre jambe dans une fashion alternative et simultanément crunching côté à côté envers le genou opposé. Performer 12-15 répétitions.



11. Cercle d'une jambe simple:

Se coucher sur le dos avec une jambe pliée et un pied plat sur le sol et l'autre jambe droite à un angle de 30-45 degrés. Avec une jambe droite performer les cercles pendant que vous gardez la jambe droite. Performer 5 cercles dans chaque direction et changer jambes.



12. Crunches et Kickouts avec les coudes et genoux touchant:

Se coucher sur le dos et ramener les genoux alors qu'ils pouvoit toucher les coudes. Etendre une jambe droite mais être sûr que vous gardez votre coude et genou en contact avec le côté opposé. Ramener votre jambe pour toucher votre coude et puis performer le même mouvement sur l'autre côté. Performer 8-10 répétitions par côté.



9. Leg Lower (Two legs):

Start lying on your back with both legs in the air perpendicular to the floor. Slowly lower your legs towards the floor keeping steady pressure against the air bladder during the entire movement. This is a challenging exercise so start with one repetition and work towards 10 before you increase to the next level.



10. Alternate Crunches with Kickouts:

Lie on your back and bring your knees back to approximately five to six inches above your torso. Extend one leg straight and then bring it back as you kickout the other leg in an alternating fashion while simultaneously crunching side to side towards the opposite knee. Perform 12-15 repetitions per side.



11. Single Leg Circles:

Lie on your back with one leg bent and foot flat on the floor and the other leg straight at a 30-45 degree angle. With the straight leg perform circles while keeping your leg straight. Perform 5 circles in each direction and switch legs.



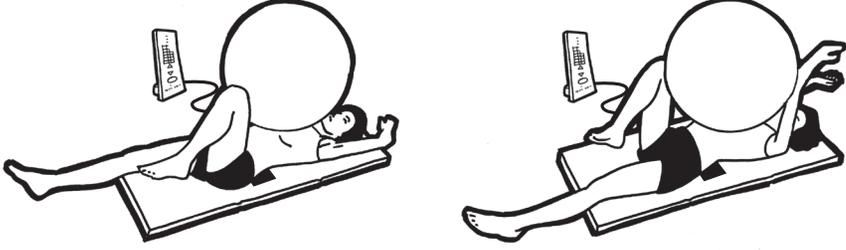
12. Crunches and Kickouts with Elbows and Knees Touching:

Lie on your back and bring your knees back so they can touch your elbows. Extend one leg straight but be sure to keep your elbow and knee in contact on the opposite side. Bring your leg back to touch your elbow and then perform the same movement on the other side. Perform 8-10 repetitions per side.



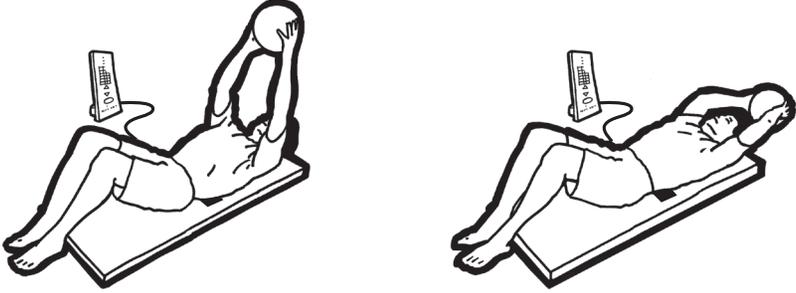
13. Swiss Ball In the Middle:

Lying on your back, hold a Swiss Exercise Ball between your elbows and knees with your feet off the floor. Extend one leg straight and the opposite arm back so that you are holding the ball in place with only one arm and one leg. Bring your arm and leg back to the ball and repeat on the other side. Start with 6-8 repetitions per side. *Note: Stability ball not included.*



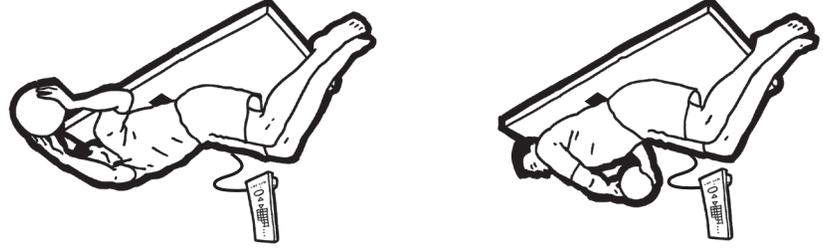
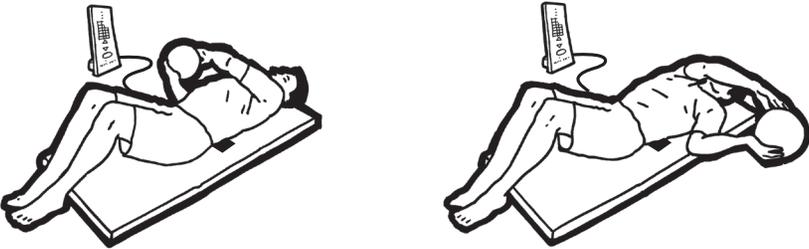
14. Overhead Med Ball Lowerers:

Lie on your back, bend your knees at a 90-degree angle and keep your feet together and flat on the floor. Hold a medicine ball above your chest with your arms slightly bent. Slowly lower the medicine ball above your head and towards the floor and then return it to the starting position. Perform 8-12 ball touches while keeping your lower back pressed firmly against the air bladder. *Note: Medicine ball not included.*

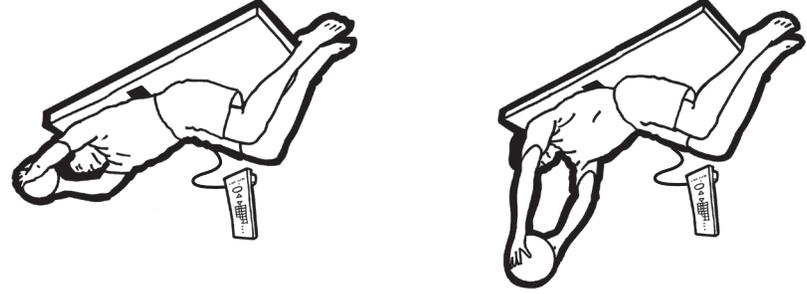


15. Side-to-Side Med Ball Touches:

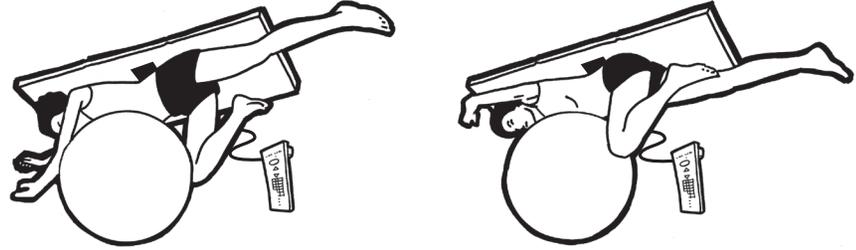
Lie on your back, bend your knees at a 90-degree angle and keep your feet together and flat on the floor. Hold a medicine ball above your chest with your arms slightly bent. Slowly lower the medicine ball from side to side touching the floor just outside your head. Perform 8-10 ball touches per side while keeping your lower back pressed firmly against the air bladder.



15. Côté à côté contact du ballon de médecin:
 Se coucher sur le dos, plier les genoux à un angle de 90 degrés et gardez vos pieds ensemble et plat sur le sol. Tenez un ballon de médecin au dessus de votre poitrine avec les bras un peu pliés. Lentement baisser le ballon de médecin d'un côté à l'autre en touchant le sol juste à l'extérieur de la tête. Performer 8-10 contacts de ballon par côté pendant que vous gardez votre dos inférieur pressé fermement contre la vesicule d'air.



14. Au-dessus la tête descendre du ballon de médecin:
 Se coucher sur le dos, plier les genoux à un angle de 90 degrés et garder les pieds ensemble et plat sur le sol. Tenez un ballon de médecin au dessus de votre poitrine avec les bras un peu pliés. Lentement baisser le ballon au dessus de votre tête et envers le sol et puis le retourné à la position de commencement. Performer 8-12 contacts de ballon pendant que vous gardez votre dos inférieur pressé fermement contre la vesicule d'air. *Note: Ballon de médecin n'est pas inclus.*



13. Ballon Suisse dans le milieu:
 Se coucher sur le dos, tenir un ballon Suisse entre vos coudes et genoux avec les pieds levés du sol. Entendre une jambe droite et mettre le bras opposé en arrière pour que vous teniez le ballon en place avec seulement un bras et une jambe. Ramener votre bras et jambe au ballon et répéter sur l'autre côté. Commencer avec 6-8 répétitions par côté. *Note: Ballon Suisse n'est pas inclus.*



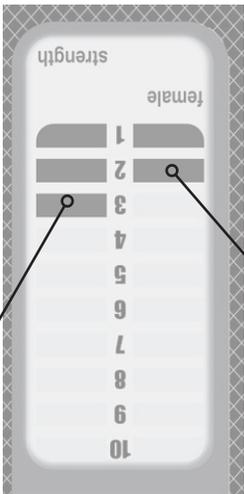
2. Incliner de bassin avec une jambe droite:
 Se coucher sur le dos avec une jambe pliée et pied plat sur le sol et l'autre jambe droite à un angle de 30-45 degrés. De cette position, performer le mouvement d'incliner le bassin. Performer 8-10 répétitions sur chaque côté.



1. Incliner de bassin:
 Le Roi de tous les exercices abdominaux! Se coucher sur le dos et plier les genoux. Ensuite, retenir vos muscles abdominaux, pressez-votre dos inférieur contre la vesicule d'air. Sentir que votre bassin s'incline envers vos épaules. Pour les meilleurs résultats, choisir un étage qui vous permettez à accomplir deux à trois séries de 15-20 répétitions.

LES EXERCICES DU MODE DE FORCE:

Etage établi!
 L'engin va bip quand l'étage établi est accompli.
 Quand vous changez à le mode de force, l'Abdometer® va automatiquement commencer à l'étage 3, toutefois, vous pouvez utiliser la flèche en haut ou en bas pour choisir un étage de 1-10

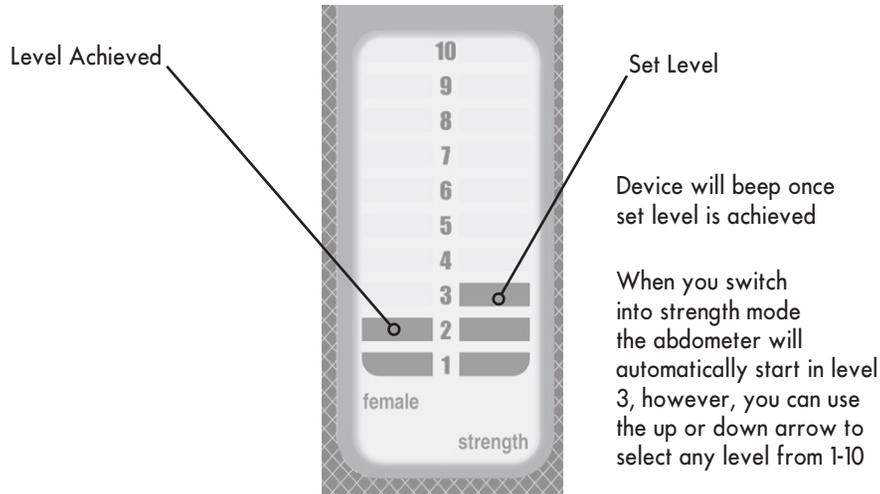


Etage accompli!

MODE DE FORCE:
 Utiliser cet mode pour augmenter votre force abdominale. Fixer l'étage objectif de 1-10 et l'Abdometer® va bip chaque fois que vous avez accompli l'étage fixé. Choisir un étage défi cela que vous permettez à accomplir les répétitions recommandées des exercices listés si dessous.

STRENGTH MODE:

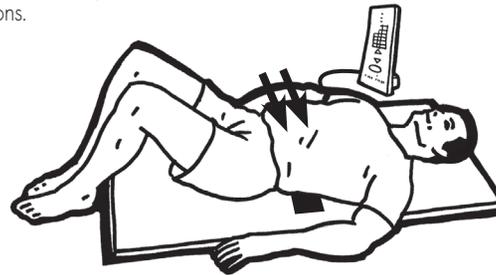
Use this mode to increase your abdominal strength. Set the target level from 1-10 and the Abdometer® will beep each time you achieve the set level. Pick a challenging level that allows you to complete the recommended repetitions of the exercises listed below.



STRENGTH MODE EXERCISES:

1. Pelvic Tilt:

The King of all abdominal exercises! Lie on your back and bend your knees. Next, hold in your abdominal muscles, pressing your lower back against the air bladder. Feel your pelvis tilt toward your shoulders. For good results pick a level that allows you to successfully complete two to three sets of 15-20 repetitions.



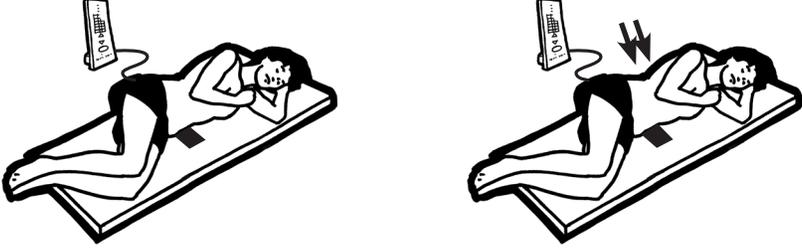
2. Pelvic Tilt with One Leg Straight:

Lie on your back with one leg bent and foot flat on the floor and the other leg straight at a 30 - 45 degree angle. Perform the pelvic tilt movement from this position. Perform 8-10 repetitions on each side.



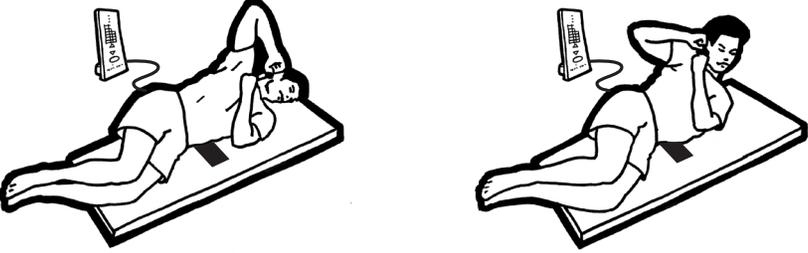
3. Lateral Tilt:

Lie on your side with the air bladder between your hipbone and lower ribs. Restart the device so it can calibrate the correct amount of air for this position. Thrust against the air bladder without raising your shoulders off of the floor, simply relax your abdominal muscles between repetitions. For good results pick a level that allows you to successfully complete two sets of 10-12 repetitions per side.



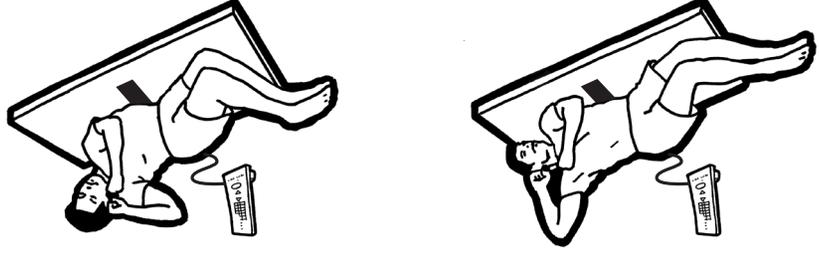
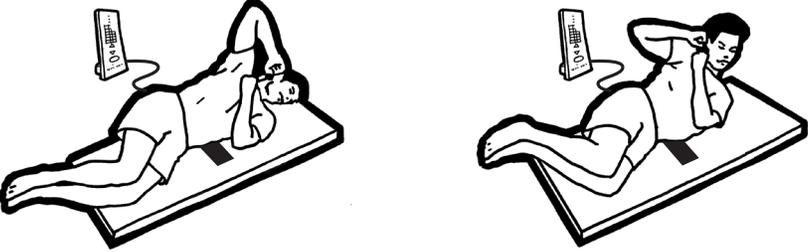
4. Side Crunches:

Lie on your side with the air bladder between your hipbone and lower ribs. Restart the device so it can calibrate the correct amount of air for this position. Place your bottom arm over your chest and your top arm above your head with your elbow pointing towards the ceiling and hand beside your ear. Thrust against the air bladder while raising your shoulders off of the floor. For good results, pick a level that allows you to successfully complete two sets of 10-12 repetitions per side.



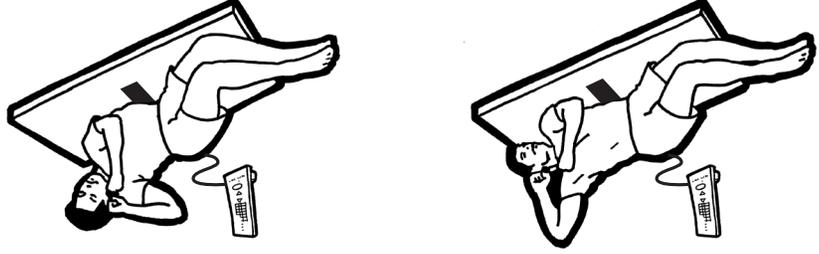
5. Side Crunches with Legs:

Lie on your side with the air bladder between your hipbone and lower ribs. Restart the device so it can calibrate the correct amount of air for this position. Place your bottom arm over your chest and your top arm above your head with your elbow pointing towards the ceiling and hand beside your ear. Thrust against the air bladder while raising your shoulders off of the floor. Simultaneously lift your legs off the floor 8-10 inches while keeping them in a slightly bent position. Perform 12-15 repetitions per side.



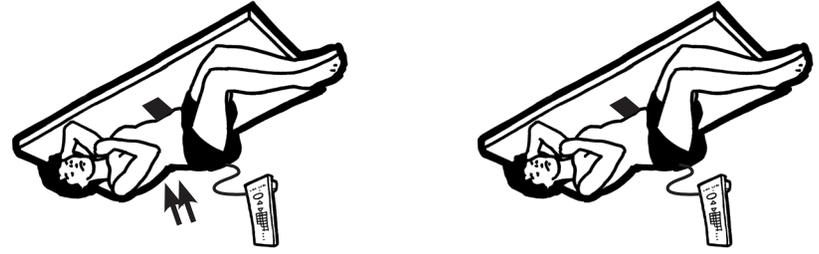
Se coucher sur votre côté avec la vessie d'air entre votre os iliaque et votre bas-cage thoracique. Recommencer l'engin pour qu'il peut calibrer la correcte quantité d'air pour cette position. Placer votre bras du fond au dessus de votre poitrine et votre bras le plus haut au dessus de votre tête avec le coude dirigé vers le plafond et le main à côté de votre oreille. Pousser contre la vessie d'air pendant que vous élevez vos épaules du sol. Simultanément élever vos jambes 8-10 pouces du sol pendant que vous gardez dans une position un peu plier. Performer 12-15 répétitions par côté.

5. Crunches de côté avec les jambes:



Se coucher sur votre côté avec la vessie d'air entre votre os iliaque et votre bas-cage thoracique. Recommencer l'engin pour qu'il peut calibrer la correcte quantité d'air pour cette position. Placer votre bras du fond au dessus de votre poitrine et le bras le plus haut au dessus de votre tête avec le coude dirigé vers le plafond et le main à côté de votre oreille. Pousser contre la vessie d'air pendant que vous élevez vos épaules du sol. Pour les meilleurs résultats, choisir un étage que vous permettez à accomplir deux séries de 10-12 répétitions par côté.

4. Crunches sur le côté:



Se coucher sur votre côté avec la vessie d'air entre votre os iliaque et votre bas-cage thoracique. Recommencer l'engin alors qu'il peut calibrer la correcte quantité d'air pour cette position. Pousser contre la vessie d'air sans lever les épaules du sol, se détendre vos muscles abdominaux entre les répétitions. Pour les meilleurs résultats choisir un étage que vous permettez à compléter deux séries de 10-12 répétitions par côté avec succès.

3. Incliner latéral:

SEQUENCE D'EXERCICES ABDOMINAUX:

Utiliser les séquences d'exercices suivant pour élever votre entraînement physique

Le bruleur de graisse

- i. Mode d'endurance élevée d'une jambe
- ii. Mode d'endurance ciseaux des jambes horizontales
- iii. Mode de force incliner de bassin

Le tonifier du ventre

- i. Mode de force crunches de côté
- ii. Mode d'endurance crunches et tenir le bassin
- iii. Mode d'endurance kickouts de bicyclette

Le pro-artiste

- i. Mode d'endurance descendres des jambes 10 répétitions
- ii. Mode d'endurance Crunches et Kickouts avec les coudes et genoux touchant
- iii. Mode de force incliner le bassin avec une jambe droite

CINQ CONSEILS POUR MANGER SAIN:

Les exercices d'Abdometer® combinés avec manger sain va aider à réduire le gras. Essayer de suivre ces cinq directives.

1. Manger 5x/jour. Essayer d'organisé à l'avance et programmer vos heures pour manger.

Exemple:

7:00am	Petit déjeuner	Flocons et 1-2 oeuff à la coque
9:30am	Encas	1 fruit
12:00pm	Déjeuner	Pomme de terre à cuire au four et la poitrine du poulet
3:00pm	Encas	Yaourt
6:30pm	Dinner	Salad de fruits de mer

*Etre certain de varier la nourriture pour que vous ne devenez pas s'ennuyer

2. Ne manger pas ou boire aucun calorie à l'extérieur de vos heures programmés, eau seulement!

3. Boire une loyale quantité d'eau chaque jour. 2-3 litres est une bonne gamme pour la plupart des personnes.

4. Noter votre nourriture. Un bon façon de surveiller votre consommation et à garder un journal du nourriture.

5. Se concentrer sur les glucides de fibres et protéine pendant votre dernier repas. Les glucides fibres comme le brocoli et le chou-fleur sont les substances nutritive et bas en calories. C'est meilleur d'être haut en calories glucides pendant le jour parce que vous avez le temps pour les brûlés. Protéine aides avec le rétablissement des muscles, qui se passe pendant le nuit.

*Important: Parler à votre Médecin avant de commencer un exercice ou un régime de nutrition.

SOME EXERCISE SEQUENCES TO GET YOU STARTED:

EXERCISE	SETS	REPS	LEVEL
----------	------	------	-------

Beginner:

1. Strength Mode #1: Pelvic Tilt	1-2	15-20	2-4
2. Endurance Mode #2: Crunches with Pelvic Hold	1-2	12-15	3-5
3. Endurance Mode #5: Bicycle Kickouts	1-2	10-12/leg	3-6

*Rest 40 seconds between sets

Intermediate:

1. Strength Mode #2: Pelvic Tilt with One Leg Straight	3	8-10/leg	5-7
2. Endurance Mode #3: Alt. Side Crunches with Pelvic Tilt	2-3	12-15	5-7
3. Endurance Mode #6: Two Leg Kickouts	2	12-15	5-7

*Rest 30 seconds between sets

Advanced:

1. Strength Mode #5: Side Crunches With Legs	3	12-15/side	7-9
2. Endurance Mode #8: Horizontal Leg Scissors	3	8-12/leg	6-9
3. Endurance Mode #9: Leg Lowers with Two Legs	3	6-10	5-7

*Rest 20 seconds between sets

FIVE HEALTHY EATING TIPS:

The Abdometer® exercises combined with healthy eating can help to reduce body-fat. Try following these five guidelines:

1. Eat 5X/day. Try planning ahead and scheduling your times to eat.

Sample:		
7:00am	Breakfast	Oatmeal & 1-2 Boiled Eggs
9:30am	Snack	1 Fruit
12:00pm	Lunch	Baked Potato & Chicken Breast
3:00pm	Snack	Yogurt
6:30pm	Dinner	Seafood Salad

*Be sure to vary your foods so you do not get bored.
2. Do not eat or drink any calories outside your scheduled times, only water!
3. Drink a consistent amount of water each day. 2-3 Litres is a good range for most people.
4. Write down your food. Keeping a food journal is a good way to monitor your intake.
5. Focus on fibrous carbs and protein during your last meal. Fibrous carbohydrates such as broccoli and cauliflower are high in nutrients and lower in calories. It is better to have your high calorie carbs during the day because you have time to burn them off. Protein helps with muscle recovery that happens at night.

*Important: Talk to your doctor before starting an exercise or nutrition plan.

Question: L'engin ne pompe pas d'air suffisamment pour remplir l'arc de mon dos.

Réponse: Si votre corps n'est pas dans la correcte position pendant l'installation initiale, l'engin ne va pas gonfler la correcte quantité d'air. Si ça ce passe fermer l'engin, changer la position de votre corps assurer que la base de la vesicule est aligné avec votre "ligne de ceinture" (comme illustré dans le Guide de Commencement Rapide) et continuer avec les procédures d'installation.

Question: Est ce que je doit regarder à l'écran quand j'exécute les exercices?
Réponse: C'est meilleur si vous ne regardez pas à l'écran quand vous exécutez les exercices. Après les premières trois ou quatre emploi, vous allez être confortable à écouter à les réactions audibles et va seulement regarder à l'écran pour changer le mode.

Question: Est ce que je devé pousser mon dos inférieur sur la vesicule quand elle s'engonfle pendant les procédures de s'établir?
Réponse: Ne pousser pas sur la vesicule quand elle s'engonfle. La clé est de maintenir la courbe naturelle de votre dos inférieur quand elle s'engonfle, c'est appeler votre "position neutre". Pendant s'établir, ne pousser pas sous votre position neutre et aussi, ne laisser pas la vesicule de soulever votre dos inférieur au-dessus de votre position neutre.

Question: Quand je suis fini une série d'exercices dans le mode d'endurance, est ce que l'Abdometer® va arrête de bip ou est ce que je dois changer le mode?
Réponse: L'Abdometer® va arrête de bip quand vous retournez à la position neutre et libérez toute la pression de la vesicule.

Question: Est ce qu'il est d'importance si j'exécute les exercices en vitesse ou lentement?
Réponse: Tant que vous maintenez le contrôle du bassin contre la vesicule d'air, vous pouvez varier la vitesse que vous exécutez vos exercices. Pourtant, plupart des exercices sont plus efficace si vous exécutez dans un mouvement lentement et dans un manière contrôlé.

Question: Il semble que je ne peut pas déplacé mon corps dans cet mouvement ou je peut être trop faible. Qu'es que je fait?
Réponse: Si vous avez problème avec l'incliner du bassin, commencer dans le mode de force sur le dernier étage et avancer de cet étage. Après deux ou trois emploi, votre corps va commencé à apprendre le mouvement et votre force va amélioré peu à peu.

Question: Est que l'air va sorti de la vesicule quand l'engin est fermé?
Réponse: Quand l'Abdometer® est fermé, la valve d'air va resté ouvert pour 30 secondes pour permettre un peu d'air de sortir. Si vous voulez retirés plus d'air, appliquer la pression sur la vesicule d'air après que vous avez fermé l'engin et avant la fin du cycle de 30 secondes.



TROUBLESHOOTING/QUESTIONS:

Question: The device does not pump enough air to fill the small of my lower back

Answer: If your body is not positioned correctly during the initial set-up the device will not inflate the correct amount of air. If this happens turn off the device, reposition your body ensuring that the base of the bladder is aligned with your "Belt Line" (as illustrated in the Quick Start Guide) and continue with the set-up procedures.

Question: Should I look at the screen while I am performing the exercises?

Answer: It is better not to look at the screen while you are performing the exercises. After the first three or four uses you should feel comfortable listening to the audible feedback and only need to look at the screen to switch between modes.

Question: Should I be pushing my lower back down on the bladder while it is inflating during the set-up procedures?

Answer: Do not push against the bladder while it is inflating during set-up. The key is to maintain the natural curve of your lower back while it is inflating, this is called your "neutral position". During set-up do not push down below your neutral position and also do not let the bladder raise your lower back above your neutral position.

Question: When I finish a set of exercises in endurance mode will the Abdometer® stop beeping or do I need to switch modes?

Answer: The Abdometer® will stop beeping once you return to neutral position and release all of the pressure off of the bladder.

Question: Does it matter if I perform the exercises fast or slow?

Answer: As long as you maintain pelvic control against the air bladder you can vary the speed that you perform your exercises. However, most exercises are more effective if performed in a slow and controlled manner.

Question: I can't seem to get my body to move in this motion or I may be just too weak. What should I do?

Answer: If you are having a hard time performing the Pelvic tilt movement start in strength mode on the lowest level and progress from there. After two or three uses your body will start to learn the movement and your strength will gradually improve.

Question: Is the air supposed to come out of the bladder when I turn the device off?

Answer: When the Abdometer® is turned off the air valve will stay open for 30 seconds to allow some of the air to be removed. If you wish to remove more air apply pressure to the air bladder after you turn the device off before the end of the 30-second cycle.

