

**SLENDERTONE**  
**ACTIVE**

**ENGLISH** Quick Start Guide

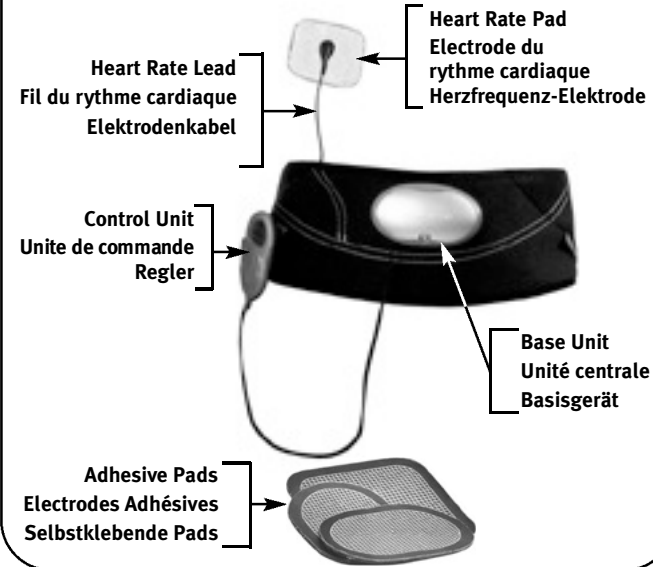
**FRANÇAIS** Guide de Démarrage Rapide

**DEUTSCH** Kurzanleitung

[www.slendertone.com](http://www.slendertone.com)

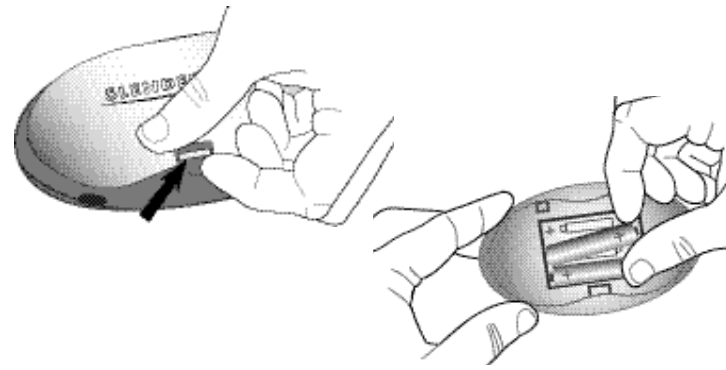
United Kingdom 0845 070 77 77  
Republic of Ireland 1890 92 33 88  
France 0810 347 450

**Contents** Contenu Inhalt



**1 Insert Batteries**

Insérez les piles - Einlegen der Batterien



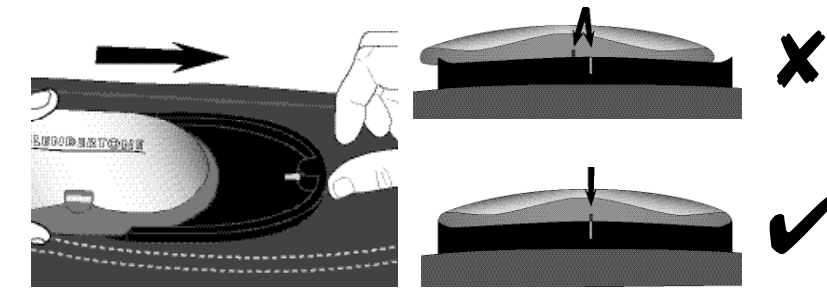
Remove cover, insert batteries and replace cover.

Retirez le couvercle, insérez les piles et remettez le couvercle.

Die Abdeckung entfernen, die Batterien einlegen und die Abdeckung wieder schließen.

**2 Attach Unit**

Attachez l'unité - Das Gerät anbringen



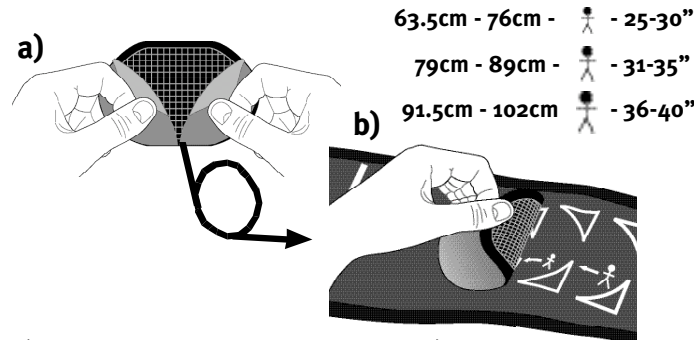
Push the base unit into the holder until the guidelines are correctly aligned. This may require some force.

Enfoncez l'unité dans le fourreau jusqu'à ce que les repères soient correctement alignés. Vous devrez peut-être forcer quelque peu.

Schieben Sie das Basisgerät in die Halterung, bis die Führungslinien aufeinander ausgerichtet sind. Dies kann einen gewissen Kraftaufwand erfordern.

**3 Attach Pads**

Placement des électrodes - Pads anlegen



a) Remove the covers from the patterned side of the pads.

b) Position the pads on the belt according to your size.

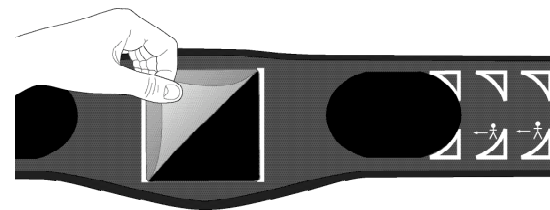
a) Retirez les films protecteurs du côté des motifs des électrodes et placez ce côté contre la ceinture.

b) Placez les électrodes sur la ceinture en fonction de votre taille.

a) Ziehen Sie die Schutzfolie von der strukturierten Seite der Elektroden ab.  
b) Positionieren Sie die Elektroden auf dem Gürtel entsprechend Ihrer Größe.

**4 Remove Covers**

Retirez les caches - Entfernen Sie den Schutz



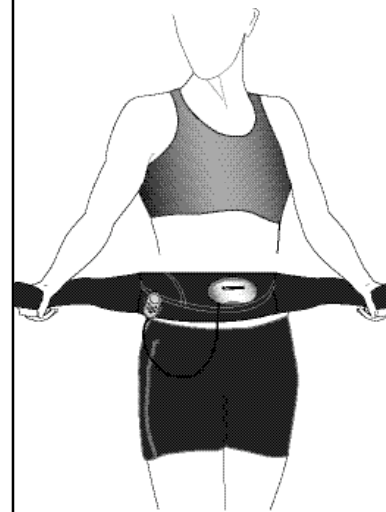
Remove covers from the black side of the pads. Do not throw them away. Replace the covers on the pads after your session.

Retirez les caches qui protègent la face noire des électrodes. Ne les jetez pas. Remplacez les protections des électrodes après votre session.

Entfernen Sie den Schutz von den schwarzen Seiten der Elektroden. Werfen Sie sie nicht weg. Versehen Sie die Elektroden nach der Sitzung wieder mit den Hüllen.

**5 Position Belt**

Ajustez la ceinture - Gürtel umlegen



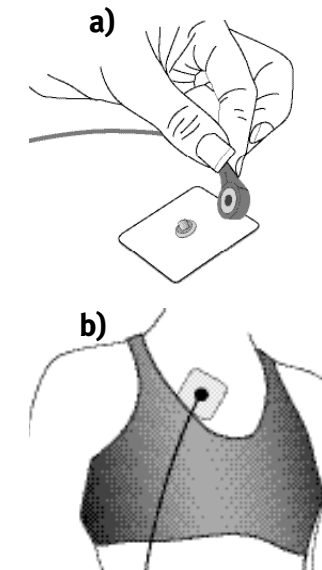
Centre the large pad on your belly-button. Fasten the belt. The side pads should be between your hip bone and ribs.

Centrez la grande électrode sur votre nombril. Attachez la ceinture. Les électrodes latérales devraient être placés entre votre hanche et vos côtes.

Platzieren Sie die große Elektrode mittig auf Ihrem Bauchnabel. Legen Sie den Gurt an. Die Seitenelektroden müssen sich zwischen dem Hüftknochen und den Rippen befinden.

**6 Heart Rate Pad**

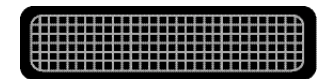
Electrode du rythme cardiaque - Herzfrequenz-Elektrode



a) Attach the Heart rate Lead to the heart rate pad.  
b) Remove the heart rate pad cover and place the pad at the top-right of your breastbone.

a) Fixez le fil du rythme cardiaque à l'électrode de surveillance du rythme cardiaque.  
b) Retirez la protection de l'électrode et placez-le en haut à droite de votre sternum.

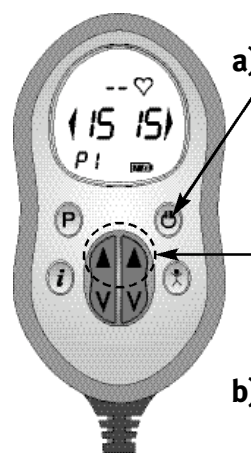
a) Schließen Sie das Kabel für die Herzfrequenz an der entsprechenden Elektrode an.  
b) Entfernen Sie die Hülle der Elektrode für die Herzfrequenz und platzieren Sie die Elektrode rechts oberhalb des Brustbeins.



Male-only accessory.  
Accessoire pour homme uniquement.  
Nur für Herren bestimmtes Zubehör.

**7 Power On**

Mise en marche - Einschalten des Geräts

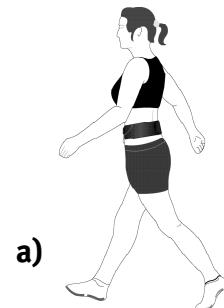


a) Power on.  
Mise en marche.  
Schalten Sie das Gerät ein.

b) Set the muscle training level to 15 or higher to give a strong, comfortable contraction.  
Configurez le niveau d'entraînement musculaire sur 15 ou plus pour obtenir des contractions fortes mais agréables.  
Stellen Sie die Muskeltrainingsstufe auf mindestens 15 ein, um eine starke, angenehme Kontraktion zu erzielen.

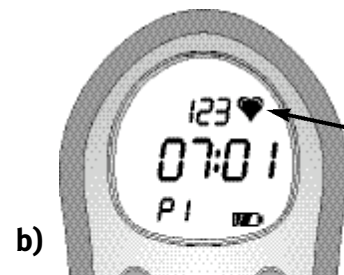
**8 Go!**

C'est parti! - Los!



a) Tone as you walk with ACTIVE.  
b) Check the display to ensure your heart rate is at the right level (see table 9).

a) Tonifiez vos muscles pendant que vous marchez avec ACTIVE.  
b) Vérifiez l'affichage pour vous assurer que votre rythme cardiaque est conforme au tableau 9.



a) Trainieren Sie mit ACTIVE während dem Gehen.  
b) Überprüfen Sie Ihre Herzfrequenz und vergleichen Sie sie mit der Tabelle 9.

**9 Recommended Heart Rate**

Rythme cardiaque recommandé  
Empfohlene Herzfrequenz

Age/ Alter	Heart Rate
20 - 29	114 - 152
30 - 39	110 - 147
40 - 49	106 - 141
50 - 59	102 - 136
60 - 69	98 - 130

e.g. If you are 35 years old we recommend that you keep your heart rate between 110 and 147 as you Walk & Tone.

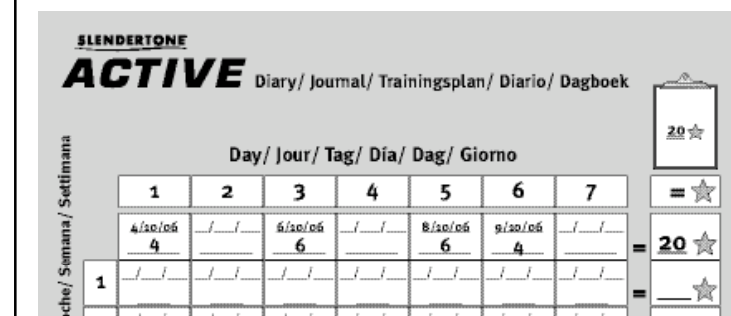
Par exemple : si vous êtes âgée de 35 ans, nous vous recommandons de maintenir votre rythme

cardiaque entre 110 et 147 lorsque vous marchez et vous tonifiez.

Wenn Sie z.B. 35 Jahre alt sind, empfehlen wir, die Herzfrequenz beim Gehen und Trainieren zwischen 110 und 147 zu halten.

**10 Diary**

Journal - Trainingsplan



See your diary to follow the SLENDERTONE ACTIVE Points Plan.

Consultez votre journal pour suivre le Plan de Points SLENDERTONE ACTIVE.

Befolgen Sie den SLENDERTONE ACTIVE-Punkteplan in Ihrem Kalender.

**ESPAÑOL** Guía de Inicio Rápido

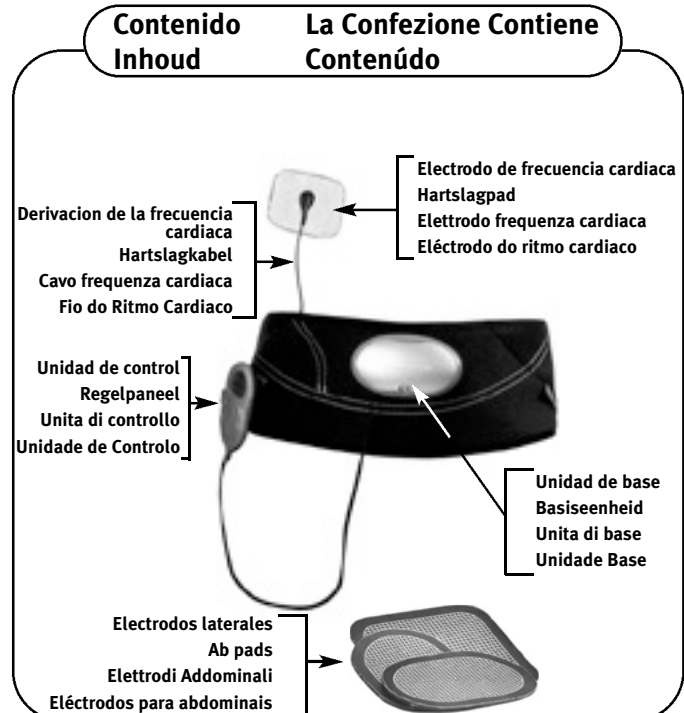
**NEDERLANDS** Snel Aan de Slag

**ITALIANO** Guida All'uso Rapida

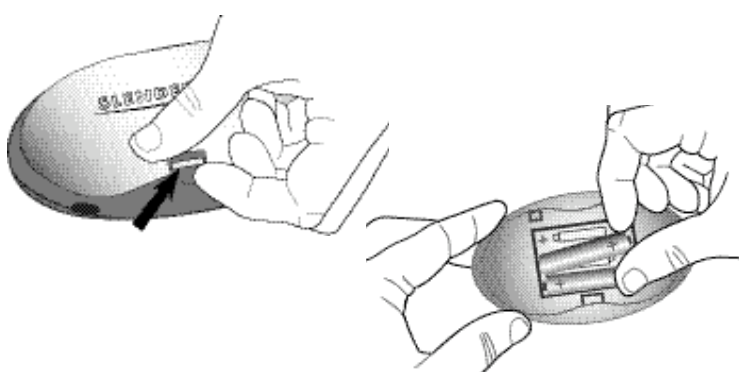
**PORTUGUÉS** Guia de Utilização Rápida

[www.slendertone.com](http://www.slendertone.com)

International: +353 1 844 1016

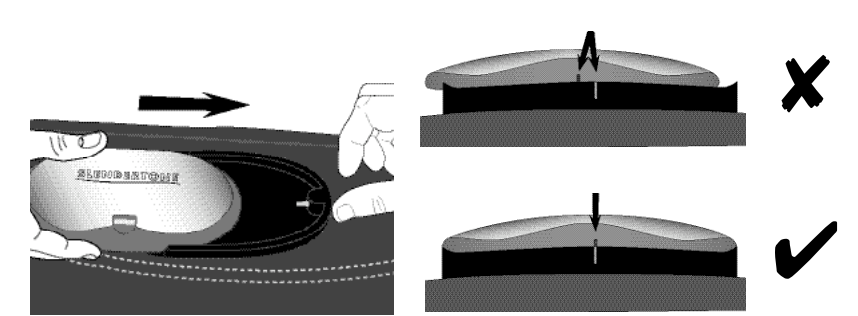


**1** Introduzca las baterías - Plaats de batterijen / Inserimento delle batterie - Inserir as Pilhas



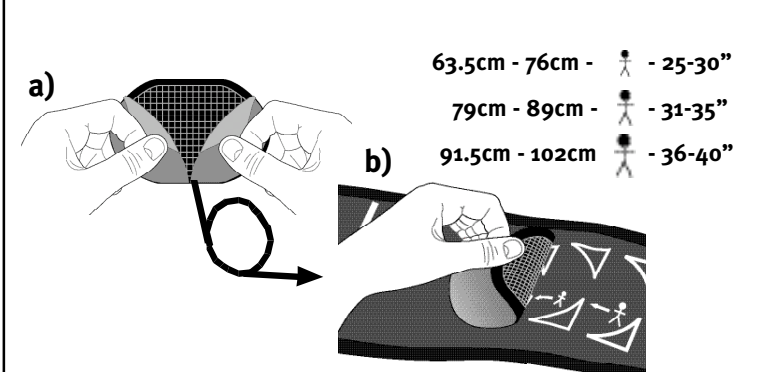
Retire la cubierta, introduzca las baterías y restituya la cubierta a su lugar.  
Togliere il coperchio, inserire le batterie e rimettere in coperchio.  
Verwijder het deksel, breng de batterijen aan en plaats het deksel terug.

**2** Introducción de la unidad - De unit plaatsen / Inserimento dell'unità - Introdução do Aparelho



Introduzca la unidad de base en el soporte hasta que las guías estén alineadas correctamente, para lo cual es posible que tenga ejercer cierta fuerza.  
Premere l'unità di base sul sostegno finché le guide non sono correttamente allineate. Questa operazione potrebbe richiedere l'uso di una certa pressione.  
Duw de voet in de houder totdat de geleiders correct zijn uitgelijnd. Mogelijk moet u hiervoor kracht aanwenden.  
Empurre a unidade base para o suporte até que as guias estejam correctamente alinhadas. Pode ser necessário empregar alguma força.

**3** Colocación de los electrodos - Het plaatsen van de pads / Posizionare degli elettrodi - Posicionando as eléctrodos

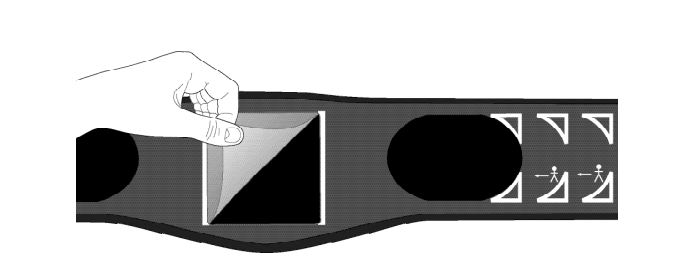


a) Retire los plásticos protectores del lado **estampado** de los electrodos.  
b) Coloque los electrodos en el cinturón según su tamaño.  
a) Verwijder de bescherming van de **bedrukte** zijde van de pads af.  
b) Plaats de pads op de gordel zoals gepast is voor uw maat.

63.5cm - 76cm - 25-30"  
79cm - 89cm - 31-35"  
91.5cm - 102cm - 36-40"

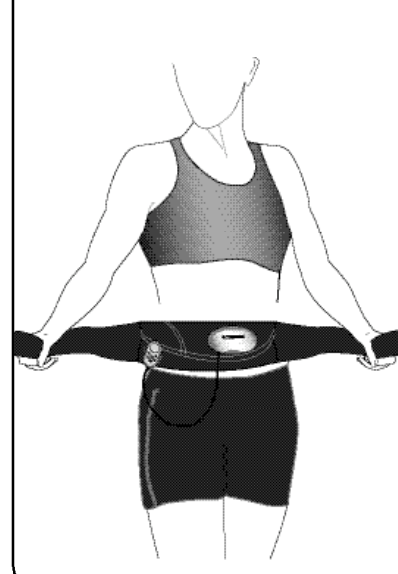
a) Rimuovere le coperture dal lato **modellato** degli elettrodi.  
b) Posizionate gli elettrodi sulla cintura in base alla taglia.  
a) Retire as coberturas da parte **com relevo** dos eléctrodos adesivos.  
b) Posicione os eléctrodos no cinto de acordo com o seu tamanho.

**4** Retire los plásticos - Haal de hoesjes af / Rimuovere los copertures - Retire as coberturas



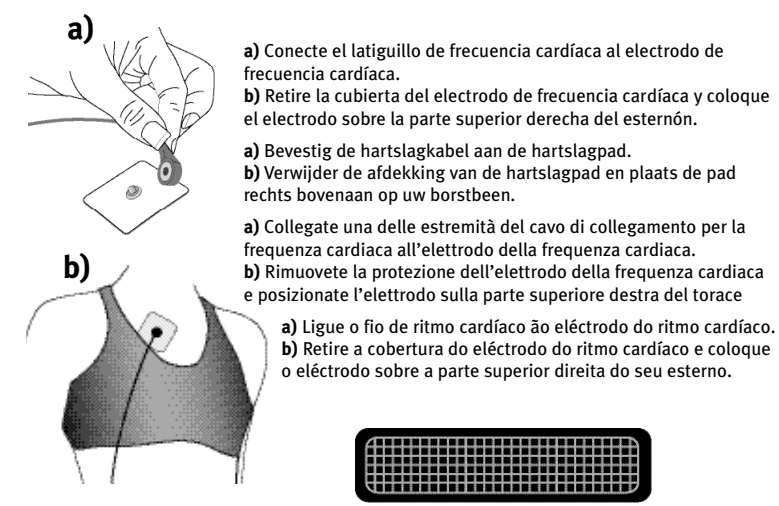
Retire los plásticos protectores del lado **negro** de los electrodos. No los tire. Vuelva a colocar las cubiertas en los electrodos después de la sesión.  
Rimuovere le coperture dal lato di colore **nero** degli elettrodi. Non gettateli via. Sostituite le protezioni sugli elettrodi alla fine della sessione.  
Verwijder de bescherming van de **zwarte** zijde van de pads. Gooi deze niet weg. Plaats na de sessie de afdekking terug op de pads.  
Retire as coberturas da parte **negra** dos eléctrodos adesivos. Não as deite fora. Volte a colocar as coberturas nos eléctrodos depois da sua sessão.

**5** Colocación del cinturón - De riem omdoen / Indossate la cintura - Colocação do cinto



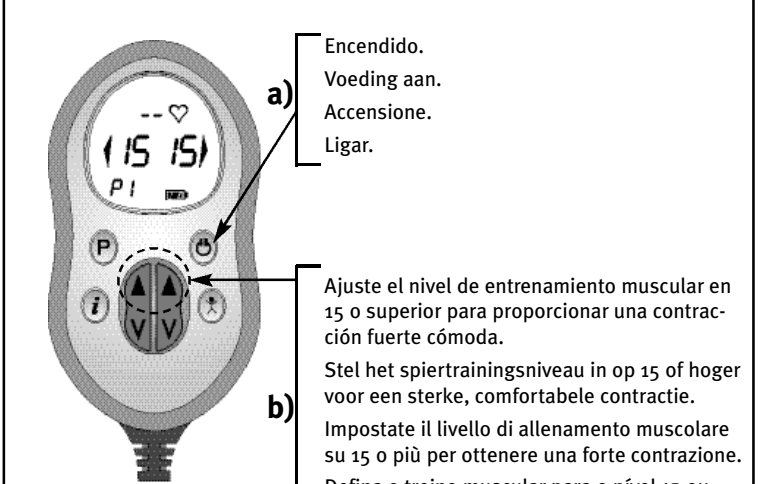
Colóquese el cinturón alrededor de la cintura de manera que quede bien ajustado, con el electrodo grande centrado sobre el ombligo. Los electrodos laterales deben estar situados entre el hueso de la cadera y las costillas.  
Wikkel de band strak om uw taille met het grote pad in het midden over uw navel. De zijpads moeten tussen uw heupbeen en ribben zitten.  
Avvolgere la cintura attorno alla vita in modo che sia aderente, con l'elettrodo grande in posizione centrale sull'ombelico. Gli elettrodi laterali devono essere posizionati tra le anche e le costole.  
Coloque a cinta firmemente em volta da cintura, com o eléctrodo adesivo grande centrado sobre o umbigo. Os eléctrodos laterais devem ser colocadas entre o seu osso ilíaco e as suas costelas.

**6** Electrodo de la frecuencia cardiaca - Hartslagpad / Elettrodo della frequenza cardiaca - Eléctrodo do Ritmo Cardíaco



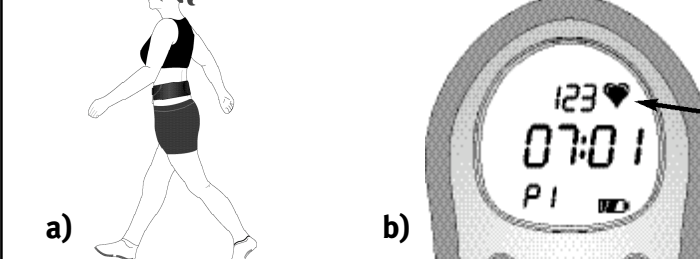
a) Conecte el latiguillo de frecuencia cardiaca al electrodo de frecuencia cardiaca.  
b) Retire la cubierta del electrodo de frecuencia cardiaca y coloque el electrodo sobre la parte superior derecha del esternón.  
a) Bevestig de hartslagkabel aan de hartslagpad.  
b) Verwijder de afdekking van de hartslagpad en plaats de pad rechts bovenaan op uw borstbeen.  
a) Collegate una delle estremità del cavo di collegamento per la frequenza cardiaca all'elettrodo della frequenza cardiaca.  
b) Rimuovete la protezione dell'elettrodo della frequenza cardiaca e posizionate l'elettrodo sulla parte superiore destra del torace.  
a) Ligue o fio de ritmo cardíaco ao eléctrodo do ritmo cardíaco.  
b) Retire a cobertura do eléctrodo do ritmo cardíaco e coloque o eléctrodo sobre a parte superior direita do seu esterno.  
Accesorio sólo para varones. Accessoire alleen voor mannen. Accessorio solo per uomini. Acessório exclusivamente para homens.

**7** Encienda la unidad - Schakel in het unit / Accendere l'unità - Ligue seu aparelho



a) Encendido. Voeding aan. Accensione. Ligar.  
b) Ajuste el nivel de entrenamiento muscular en 15 o superior para proporcionar una contracción fuerte cómoda.  
Stel het spiertrainingsniveau in op 15 of hoger voor een sterke, comfortabele contractie.  
Impostate il livello di allenamento muscolare su 15 o più per ottenere una forte contrazione. Defina o treino muscular para o nível 15 ou para um nível mais elevado para obter uma contração forte e cómoda.

**8** ¡Adelante! - Klaar Af! - Via! - Va!



a) Tonifíquese mientras camina con ACTIVE.  
b) Compruebe la pantalla para asegurarse de que su frecuencia cardiaca presenta el nivel correcto (vease Tabla 9).  
a) Verstevig uw spieren terwijl u wandelt met ACTIVE.  
b) Controleer uw display om ervoor te zorgen dat uw hartslag zich op het juiste niveau bevindt - zie tabel 9.

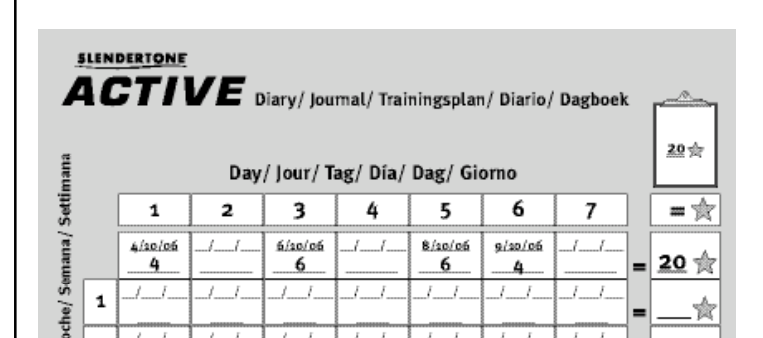
a) Tonificatevi con ACTIVE mentre camminate.  
b) Controllate il display per accertarvi che la frequenza cardiaca sia corretta - vedere Tabella 9.  
a) Tonifique enquanto caminha com ACTIVE.  
b) Verifique o seu visor para garantir que o seu ritmo cardíaco esta na tabela 9 correcta de verificacao de nivel.

**9** Frecuencia cardiaca recomendada - Aanbevolen hartslag / Frecuencia cardiaca consigliata - Ritmo Cardíaco

Edad - Leeftijd / Eta - Idade	114 - 152
20 - 29	114 - 152
30 - 39	110 - 147
40 - 49	106 - 141
50 - 59	102 - 136
60 - 69	98 - 130

Por ejemplo, si tiene 35 años de edad, se recomienda que mantenga su frecuencia cardiaca entre 110 y 147 mientras camina y tonifica los músculos.  
Se ad esempio avete 35 anni, vi consigliamo di mantenere la frequenza cardiaca tra 110 e 147 durante la **camminata di tonificazione**.  
bijk. Wanneer u 35 jaar bent, raden we aan uw hartslag constant te houden tussen 110 en 147 wanneer u **wandelt in uw spieren versterkt**.  
por ex., se tiver 35 anos de idade, recomendamos que mantenha o ritmo cardíaco entre 110 e 147 à medida que **caminha e tonifica**.

**10** Diario - Dagboek / Diario - Diario



Consulte su diario para seguir el Plan de Puntos SLENDERTONE ACTIVE.  
Raadpleeg uw agenda om het SLENDERTONE ACTIVE Puntenplan op te volgen.  
Consultate il diario per seguire il piano dei Punteggi SLENDERTONE ACTIVE.  
Consulte o seu diário para seguir o Plano de Pontos SLENDERTONE ACTIVE.