

SLENDERTONE®



United Kingdom 0845 070 77 77
Republic of Ireland 1890 92 33 88
France 0810 347 450
International: +353 1 844 1016



info@slendertone.com



Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.

www.slendertone.com

Designed by & Manufactured for:

Bio-Medical Research Ltd.,
Parkmore Business Park West,
Galway, Ireland.

Copyright © 2005 Bio-Medical Research Ltd.
All rights reserved.

SLENDERTONE, is a registered trade mark and SLENDERTONE FLEX,
SLENDERTONE FLEX MAX, FLEXERCISE and c.s.i. are trademarks of
Bio-Medical Research Ltd.
SLENDERTONE is a division of Bio-Medical Research Ltd.
Part No.: 2400-9102 Rev.: 2 Issue Date: 9/05

SLENDERTONE®

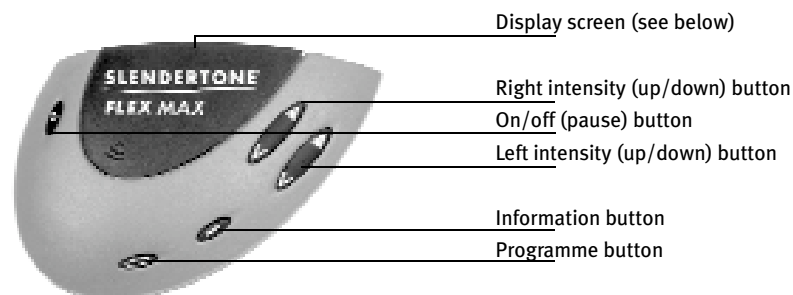
Abdominal Training Systems



SLENDERTONE FLEX MAX Instruction Manual

Mode D'emploi
Bedienungsanleitung
Instrucciones de Uso
Gebruiksaanwijzingen
Istruzioni per l'Uso
Instruções Para a Utilização

Your SLENDERTONE UNIT



Your SLENDERTONE DISPLAY

- | | |
|--|---|
| 1 Battery power remaining. | 11 Muscles contracting/ relaxing. |
| 2 Male/female unit indicator. | 12 User progressing. |
| 3 Highest intensity reached to date. | 13 Unit switched off before session complete. |
| 4 Pad contact problem (see page 9). | 14 Programme number. |
| 5 Number of sessions completed. | 15 Keylock activated. |
| 6 Mute/ music function activated. | 16 Number of Sets (left) and Crunches (right) completed in Programme 9. |
| 7 Length of time left in the current session/ error messages. | 17 Number of Sets (left) and Crunches (right) completed in Programme 10. Left/ right arrows show which side is being stimulated. |
| 8 Programme paused. | |
| 9 Left-hand intensity. | |
| 10 Right-hand intensity. | |

SLENDERTONE DISPLAY



How To Get Up And Running

- 1 Remove the cover from the patterned side of the large pad (FIG.A). Place the pad on the metal stud between the parallel lines on the inside of the belt (FIG.B).
- 2 Remove the covers from the patterned side of the smaller pads. Place one either side of the large pad, using the positioning guides that best suit your figure (FIG.C).
- 3 Ensure each pad covers its metal stud and press the edges of each pad firmly onto the belt. Do not throw the covers away as you will need them later.
- 7 Wrap the belt tightly around your waist so that the large pad is centred over your navel and the two smaller pads lie directly between your hip-bones and ribs on either side of your waist.
- 8 Press and hold the On/off button for two seconds to switch the unit on (FIG.E). The unit is programmed to begin on Programme 1. After a set number of sessions in each programme the unit will automatically advance you to the next programme (see page 4).
- 9 Increase the intensity to a level you find comfortable (FIG.F). The unit will automatically increase the left or right intensity to ensure that one stays no more than 10 units above the other.

Battery Insertion

- 4 To open the battery compartment, press the embossed arrow and slide the cover off. With the unit facing towards you, place the first of three 1.5V (LR03/ AAA) batteries into the right hand space with the flat (negative) end first and then push the positive end into place. Insert the second battery into the left hand space, again with the flat end first. Finally place the third battery into the central space with the flat end last and replace the battery cover.

Note: Battery Removal

When removing the batteries raise the negative end of the central battery and lift out. Then remove the left and right hand batteries.

The battery compartment must be closed when the unit is on.

- 5 Slide the unit into the holder until it clicks into place.
- 6 Remove the covers from the black side of the pads (FIG.D). Do not dispose of these covers, as you will need them at the end of your session.

Important:

You should leave at least six hours between sessions.

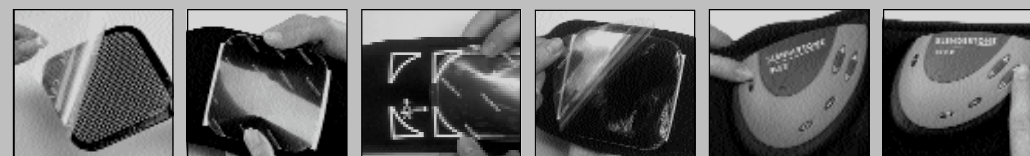


FIG. A

FIG. B

FIG. C

FIG. D

FIG. E

FIG. F

Your SLENDERTONE Programmes

Programme Notes:

- Your SLENDERTONE unit is pre-set to complete a specific number of sessions in some programmes before progressing to the next level. As you progress from one programme to the next, the ☺ symbol will appear and the programme number will flash three times.
- Some programmes must be manually selected and will run indefinitely unless manually changed (programmes 7-10).
- Select your required programme using the programme button.
- You may change to a different programme at any time, but the intensity will return to zero and must be increased again.
- All programmes **except** the Ab Crunch programmes have warm-up and warm down phases.

SLENDERTONE FLEX MAX programmes:

Programme	Duration (max.)	No. of Sessions	Intensity (max.)	Programme	Duration (max.)	No. of Sessions	Intensity (max.)
1 Introduction	20	3	99	6 Specialist	30	Indefinite	120
2 Intermediate	25	10	99	7 Sports Pro 1	35	Indefinite	130
3 Advanced	30	20	99	8 Sports Pro 2	40	Indefinite	130
4 Expert	30	20	99	9 Ab Crunch 1	7	Indefinite	130
5 Professional	30	20	120	10 Ab Crunch 2	10	Indefinite	130

Ab Crunch Programmes:

Ab Crunch 1 and 2 are designed for use with abdominal crunches, thus enhancing your workout.

- Ab Crunch 1 targets the rectus abdominis, the muscle in the centre of your abdomen.

- Ab Crunch 2 targets your obliques, the muscles either side of your abdomen.

See the chart below for programme details:

Ab Crunch Programme Details

Programme	Exercise	No. of Sets	Repetitions per Set	Rest Between Sets*	Rest Between Repetitions
Ab Crunch 1	Beginner Crunch	3	10	20 seconds	3 seconds
	Standard Crunch	3	10	20 seconds	3 seconds
Ab Crunch 2	Side Crunch	3	20	20 seconds	2 seconds

* You can bypass the rest period between sets in Ab Crunch 1 and 2 by briefly pressing the on/off button twice when the rest period commences.

Your SLENDERTONE Ab Crunch Programmes

SLENDERTONE Ab Crunch – Guidelines.

When performing abdominal crunches:

- avoid neck strain by always keeping your hands at the sides of your head and not behind it;
- always use a soft flat surface, e.g. a gym mat;
- stop exercising immediately if you feel any pain.

Specific Do's and Don'ts for SLENDERTONE Ab Crunch Programmes.

- Never do abdominal crunches if you suffer from neck or lumbar pain.
- Never exert yourself beyond your own comfort level – in doubt or if you have back pain **consult your doctor** before attempting these activities.
- We advise that these programmes are designed for use ONLY with the abdominal crunches specified. No other form of exercise should be attempted with these programmes.

Ab Crunches - Getting Started.

Begin both Ab Crunch Programmes in the Starting Position (FIG. A):

Wearing your belt, lie on your back. Bend your knees to approx. 90°. Position your hands either side of your head. Your feet should be flat on the floor, shoulder width apart and your abdominal muscles fully relaxed. Switch your unit on and increase the intensity.

Ab Crunch 1 - Instructions.

Ab Crunch 1 can be used in conjunction with a Beginner Crunch or a Standard Crunch. Those unfamiliar with Ab Crunch exercises should start with a Beginner Crunch. Progress to a Standard Crunch when your abdominal strength has improved.

1(a) Beginner Crunch (FIG. A):

When the stimulation starts, gently press your lower back into the floor and contract your abdominal muscles as hard as is comfortable. Do not raise your head off the floor and keep your neck muscles as relaxed as possible.

1(b) Standard Crunch (FIG. B):

When the stimulation starts, slowly curl your shoulders forward, making sure that your lower back stays on the floor. Ensure you do not jerk your head forward. When raising your head, avoid neck strain by keeping a space approximately the size of your fist between your neck and chest.

- Hold each contraction for three seconds, then return to the starting position and relax fully. The stimulation will stop.
- After a three second relaxation period, the stimulation starts again. Repeat step 1(A) or 1(B) and step 2 depending on the type of crunch you are doing.

Ab Crunch 2 - Instructions.

Do not attempt this programme until you have progressed to a Standard Crunch using the Ab Crunch 1 programme.

1 Side Crunch (FIG. C):

When the stimulation starts, slowly curl one shoulder upwards and towards the midline/centre of your body. Your shoulder should finish 8-10cm (3-4 inches) from the ground. Keep your lower back on the floor.

Important:

Curl your right shoulder upwards and inwards when the stimulation is on the left side of your abdomen. Curl your left shoulder upwards and inwards when the stimulation is on the right side of your abdomen. Always keep your lower back on the floor and never twist your upper body excessively.

- Hold each contraction for two seconds, then return to the starting position and relax fully – the stimulation will stop.
- After a two second relaxation period, the stimulation will start again. Repeat steps 1&2.

FIG. A



FIG. B



FIG. C



The Information Button (i)

YOUR SLENDERTONE unit stores information about current and previous sessions which can be accessed by using the Information button. You can access this information while a programme is running. The information is displayed for three seconds and then reverts back to the programme timer.

- 1 CURRENT INTENSITY - LEFT (FIG. A)**
Press the information button once to display the intensity from the left side of the belt.
- 2 CURRENT INTENSITY - RIGHT (FIG. B)**
Press twice to display the intensity from the right side of the belt.
- 3. AVERAGE INTENSITY - LEFT (FIG. C):**
Press three times to display the average intensity used on the left side of your belt over the past three sessions.
- 4. AVERAGE INTENSITY - RIGHT (FIG. D):**
Press four times to display the average intensity used on the right side of your belt over the past three sessions.
- 5. HIGHEST INTENSITY - LEFT (FIG. E):**
Press five times to display the highest intensity ever reached on the left side of the belt.
- 6. HIGHEST INTENSITY - RIGHT (FIG. F):**
Press six times to display the highest intensity ever reached on the right side of the belt.
- 7. SESSIONS IN CURRENT PROGRAMME (FIG. G):**
Press seven times to show how many sessions you have completed in the current programme, a good way of knowing how soon the unit will progress you to the next programme.
- 8. NUMBER OF SESSIONS TO DATE (FIG. H):**
Press eight times to display the number of sessions you have completed to date across all programmes. This is an ideal way of keeping track of your progress.
- 9. MUSIC SELECTION (FIG. I):**
Press nine times to display the pair of tunes which are currently set to play at the beginning and the end of each session.

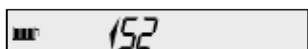


FIG. A

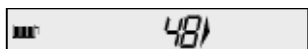


FIG. B

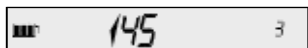


FIG. C

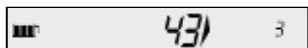


FIG. D



FIG. E

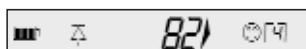


FIG. F



FIG. G

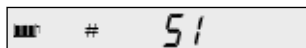


FIG. H

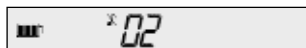


FIG. I

Product Guarantee

Should your unit develop a fault within two years of purchase, SLENDERTONE will undertake to replace or repair the unit or any parts found to be defective with no charge for labour or materials, provided the unit *:

- has been used for its intended purpose and in the manner described in this instruction manual.
- has not been connected to an unsuitable power source.
- has not been subjected to misuse or neglect.

- has not been modified or repaired by anyone other than an approved SLENDERTONE agent.

This guarantee complements existing national guarantee obligations and does not affect your statutory rights as a consumer.

* This excludes consumables (e.g. pads, belt etc.) when subject to normal wear and tear

Advanced Unit Features

1 Intensity Keylock Function

If you find a comfortable intensity level, press the upper and lower halves of the left intensity button to lock that intensity (FIG. A). The keylock function also locks the programme button. This function only remains active during the session in which it is activated. Deactivate the keylock function by performing the same action again. *We recommend that you use this function during the Ab Crunch programmes in order to prevent any inadvertent activation of the keys.*

2 Mute Function

If you want to switch off your unit's sound effects, press the information button and the programme button at the same time (FIG. B). The mute function remains active indefinitely unless manually changed. Deactivate the mute function by performing the same action again.

3 Error Messages

In the unlikely event of your unit developing a fault, one of three error messages may appear. If E002 appears, switch your unit off and on again. This should rectify the problem. If this message persists, return your unit for repair. If the error message E003 or E004 appears, your unit has developed an internal fault and should be returned for repair.

4 Music Function

If you want to personalise your SLENDERTONE unit, choose from the following range of paired tunes by pressing the upper and lower halves of the right intensity button until you find the paired tunes you like (FIG. C). The pairs of tunes are:

- PAIR 01:**
Beginning of session: SLENDERTONE Startup
End of session: SLENDERTONE Shutdown
- PAIR 02:**
Beginning of session: Reidy's Opus
End of session: That's It!

PAIR 03:

Beginning of session: William Tell Overture
End of session: Mexican Hat

PAIR 04:

Beginning of session: Jingle Bells
End of session: We Wish You A Merry Christmas

5 Rapid Intensity Increase

If you want to advance your intensity level quickly, press the information button and the upper halves of both intensity buttons (FIG. D). This function is only available on programmes 5-10.

Caring For Your Belt & Unit

You should never let your SLENDERTONE unit get wet, but you may wipe it clean with a lightly dampened cloth from time to time. The SLENDERTONE belt can be washed, but you must first remove the unit and pads. You must always follow the instructions on the label when washing the belt.



Do not machine wash your belt. You should always hand wash it in lukewarm water. This protects the internal wiring from damage in the washing machine. It is recommended that you take care even when hand washing and **never** wring the belt to remove water.



Do not use any bleach when washing your belt.



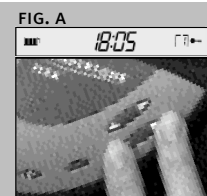
Do not dry clean your belt.



Do not tumble dry your belt. You should always dry the belt on a flat surface. Do not dry it over anything hot (e.g. a radiator) as the belt contains plastic parts. You should ensure the belt is completely dry before use.



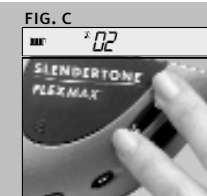
Do not iron your belt.



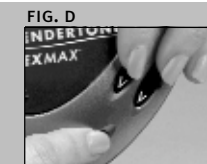
Intensity Keylock Function



Mute Function



Music Function



Rapid Intensity Increase

Questions and Answers

Q *Can I use my SLENDERTONE belt for post natal exercise?*

A Yes. If you are using your SLENDERTONE unit for post natal toning, you should only begin the sessions a minimum of six weeks after childbirth and you must consult your doctor first. If you have had a Caesarean in the past three months, you must consult your doctor for approval before using the SLENDERTONE belt.

Q *How do I know when to replace the pads?*

A You may notice the signal is weakening even if the batteries are OK. This usually indicates that the pads are wearing and will soon need replacing. You can check this by inserting new batteries and/or adjusting the belt to ensure correct positioning. If the pads are wearing, the $\triangle$ symbol will also appear on the display. Replacement pads can be purchased from your nearest SLENDERTONE stockist, from the SLENDERTONE website (www.slendertone.com) or, by calling your local SLENDERTONE Careline.

Q *The pads are not sticking to the belt even though they are fairly new. Is there any reason for this?*

A Ensure the patterned side of each pad is placed onto the belt. The black side of the pads should always be facing you. Press the edges of each pad very firmly onto the belt before and after each session.

Q *The stimulation is uncomfortable. How can I improve this?*

A Ensure the pads are positioned correctly and that they are pressed firmly against your skin. You can check their placement by switching off your unit and repositioning the belt as described on page 3. You may also find it beneficial to rub a moisturiser into the skin between sessions.

Q *I can feel a tingling sensation in my legs during a session. What should I do?*

A Moving the two smaller pads upwards and inwards on your waist (i.e. towards the centre of your body) should prevent this.

Q *My skin is red after the session. Is this a problem?*

A Some redness of the skin after a SLENDERTONE session may occur. It is partly due to an increase in the blood-flow under the skin and should fade after the session. You may also experience some reddening of the skin due to the pressure of the stretched belt. This is the same as the pressure marks you can get from wearing tight clothing. You should not be concerned about this, but should only wear the belt during a SLENDERTONE session. If it is excessive, you may have the intensity too high, which can increase the reddening on sensitive skin. Try using the unit at a lower intensity for a few days. You may also find it beneficial to rub a moisturiser into the skin between sessions. If the problem persists, you should stop using the unit.

Q *I can feel my waist muscles exercising but not my stomach muscles.*

A Pause the programme and reposition the central pad slightly lower on your stomach. If this doesn't help, move the two small pads to a smaller figure setting on the belt (towards the central pad).

Q *I can feel my stomach muscles exercising but not my waist muscles.*

A Pause the programme and reposition the central pad slightly higher on your stomach. If this doesn't help, move the two small pads to a larger figure setting on the belt (away from the central pad).

Q *Can I use my SLENDERTONE belt to treat muscles weakened from lack of use due to injury?*

A Your SLENDERTONE belt may additionally be used for the alleviation of or compensation for injury. Consultation with your doctor is required to establish a rehabilitation programme with the SLENDERTONE unit, which would safely provide improvement to the strength and tone of the abdominal muscles.

Trouble-Shooting Guide

Problem	Possible cause	Solution
The display doesn't come on & there is no signal from the unit	The batteries are inserted incorrectly	Reposition the batteries as described on page 3
	The batteries are dead	Replace the batteries
	Low-quality batteries used	Use only high-quality batteries
The display is on but there's no signal	The unit has been paused	Press the on/off button briefly
The battery symbol is flashing	The batteries are low	Replace the batteries
The contractions are very weak even when the intensity is high	The batteries are low	Replace the batteries
	The pads are worn	Contact your local stockist for new SLENDERTONE abdominal replacement pads
	Poor pad positioning	See page 3 for the correct positioning of the pads & belt
	Pads not covering studs	Reposition the pads
Unpleasant feeling beneath the pads	Low-quality batteries used	Use only high-quality batteries
	The pads are worn	Contact your local stockist for new SLENDERTONE abdominal replacement pads
	Pads not covering the studs	Reposition the pads
	Too many consecutive sessions	You should leave at least six hours between sessions
The $\triangle$ symbol has appeared on the display*	Pads not in contact with skin	Reposition the belt
	Pads not covering metal studs	Reposition the pads
	The pads are worn	Contact your local stockist for new SLENDERTONE abdominal replacement pads
	The pads are on the wrong way around	Ensure the black surface of the pads are facing you
	The covers are still on the pads	Ensure the covers are removed from both sides of the pads
	Unit is not fully inserted in holder	Reinsert the unit, see page 3 for further details
	Belt is loose or open on body	Refasten belt, see page 3 for further details
E002/E003/E004 has appeared on the display	Error message, indicating a problem with the unit	See page 7 for further details
Unintentional programme change during Ab Crunch programmes	Accidental pressing of keys	Activate intensity keylock. See page 7 for further details.
* The $\triangle$ symbol always appears in conjunction with the left/right arrows. If the left arrow appears, there is a problem with the left pad, the right arrow indicates		a problem with the right pad and if both arrows appear, there is a problem with either the middle pad or all three pads.

SLENDERTONE 'Dos' and 'Don'ts'

SLENDERTONE Abdominal Training Systems are suitable for use by all healthy adults. However, as with other forms of exercise, some care is needed when using them, so always follow the points below and read the support pack before use. Some of the points below are gender specific.

Please do not use if:

- You have an electronic implant (e.g. cardiac pacemaker) or suffer from any other heart problem.
- You are pregnant.
- You suffer from cancer, epilepsy or are under medical supervision for cognitive dysfunction.
- The unit is in close proximity (e.g. 1m) to shortwave or microwave therapy equipment.
- You are connected to high-frequency surgical equipment.
- Wearing the device necessitates placement over areas at which drugs/medicines are administered by injection (short term or long term) e.g. hormone treatment.

Please wait before using your SLENDERTONE Abdominal Training System until:

- At least six weeks after the birth of your baby (you must consult your doctor first).
- One month after an IUD contraceptive device (e.g. coil) has been fitted.
- At least three months after having a Caesarean (you must consult your doctor first).
- The heavy days of your period have finished.

Please get your doctor's or physio's permission before using this product if:

- You wish to use a SLENDERTONE belt and have a bad back. You should also ensure the intensity is kept low.
- You have any serious illness or injury not mentioned in this guide.
- You have recently had an operation.
- You take insulin for diabetes.
- You want to use it on a young child.
- You suffer from muscle or joint problems.
- Using the device as part of a rehabilitation programme.

When applying the pads and belt, always remember to:

- Place the pads and belt ONLY on the abdomen as indicated in this manual.
- Avoid placing the pads or belt on the front or sides of the neck, across or through the heart (i.e. one pad on the front of the chest and one on the back), in the genital region or on the head. (Other SLENDERTONE units are available for other areas of the body – details are available from your stockist)
- Avoid any recent scars, broken or inflamed skin, areas of infection or susceptibility to acne, thrombosis or other vascular problems (e.g. varicose veins), or any parts of the body where feeling is limited.

- Avoid areas of injury or restricted movement (e.g. fractures or sprains).
- Avoid placing the pads directly over metal implants. They may be placed on the nearest muscle.

Possible adverse reactions

- A small number of isolated skin reactions have been reported by people using muscle stimulation devices, including allergies, a prolonged reddening of the skin and acne.

To reposition pads during a session

- Always pause the programme currently running, unfasten the belt and then refasten it behind your back once the pads' position has been adjusted.

After strenuous exercise or exertion

- Always use a lower intensity to avoid muscle fatigue.

Contact SLENDERTONE or an authorised distributor if:

- Your unit is not working correctly. Do not use in the meantime.
- You experience any irritation, skin reaction, hypersensitivity or other adverse reaction. You should, however, note that some reddening of the skin can appear under the belt during and for a short time after a session.

Note

- An effective treatment should not cause undue discomfort.

Important

- Keep your unit out of the reach of children.
- The studs and pads must not be connected to other objects.
- Do not use your unit at the same time as any other device which transfers an electrical current into the body (e.g. another muscle stimulator).
- Do not touch the pads or metal studs while the unit is switched on.
- Do not use while driving or operating machinery.
- Your SLENDERTONE abdominal unit should not be used with a garment from any other SLENDERTONE product. Doing so may result in an unbalanced stimulation and an inefficient toning session.
- SLENDERTONE will not accept responsibility if the guidelines and instructions supplied with this unit are not followed.

NB: If you are in any doubt about using a SLENDERTONE belt for any reason, please consult your doctor before use.

Technical Specifications

Caring for your unit

Your unit should not be allowed to get wet or be left in excessive sunlight. It may be cleaned regularly using a soft cloth, lightly dampened in soapy water. Do not allow the interior of your unit to become wet. Do not use detergents, alcohol, spray aerosols or strong solvents on your unit.

Access to the interior of the unit is not required for maintenance purposes.

If your unit is damaged, you should not use it but should return it to SLENDERTONE or your local distributor for replacement or repair. Repairs, service and modifications may not be carried out by anyone other than qualified service personnel authorised by SLENDERTONE.

Note: Using leak-proof batteries is advised. You should never leave the batteries inside your unit if you do not intend to use it for a long period of time. If you do, the batteries may leak and damage your unit. You should be aware that some batteries sold as 'leak-proof' can still release some corrosive substances, which may damage your unit. Under no circumstance should anything other than the correct type of batteries 1.5v (LR03/ AAA) be used with your unit. You should only insert the batteries in the manner specified in this manual.

Disposing of the pads and batteries

Used pads and batteries must never be disposed of in a fire but in accordance with your country's national laws governing the disposal of such items.

When the  symbol appears the stimulus is significantly reduced.

The signal gradually increases to a peak intensity level at the start of a contraction phase (i.e. ramp up) and gradually decreases to nothing at start of a relaxation phase (i.e. ramp down).

Accessories

When ordering new pads, you should only use those carrying the SLENDERTONE brand. Any others may not be compatible with your unit and could degrade the minimum safety levels.

- SLENDERTONE Adhesive Pads, containing:
 - 1 large adhesive pad Type 709 or 706
 - 2 small adhesive pads Type 710 or 707
- SLENDERTONE Belt
- SLENDERTONE Belt Extension

Intended use: Muscle stimulator

Waveform: Symmetrical bi-phasic square waveform when measured into a resistive load.

Environmental Specifications

Operating: Temperature Range: 0 to 35°C
Humidity: 20 to 65% RH
Storage: Temperature Range: 0 to 55°C
Humidity: 10 to 90% RH

Description of your unit's symbols:

There are a number of technical markings on your unit. These can be explained as follows:

Inside the battery compartment '+' indicates positive polarity and '-' indicates negative polarity. The batteries' position is also shown by 3 embossed outlines in the base of the compartment.

The unit and belt are manufactured for Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.

The unit requires three 1.5 volt (LR03) DC batteries. DC is indicated by the symbol: 

The Output Frequency indicates the number of pulses per second transmitted by the unit. This is measured in hertz ('Hz').

Output (RMSA) mean the max. output root mean square current for each channel.

Output (RMSV) mean the max. output root mean square voltage for each channel.

 This symbol means 'Attention, consult the accompanying documents'.

 This symbol means type BF equipment.

 This symbol on your SLENDERTONE unit is to indicate conformity to the requirements of the Medical Device Directive (93/42/EEC). 0366 is the number of the notified body (VDE).

SN stands for 'serial number'.

Inside the box, on the back of the unit is the serial number specific to this unit. The letter preceding the number indicates the year of manufacture, where 'A' denotes 1995, 'J' denotes 2004, 'K' denotes 2005 etc.

The belt's batch number is represented on the belt packaging, by the number corresponding with the  symbol.

Note: In accordance with the laws within the member states, safety testing on the device should be carried out every two years. **Note:** In compliance with German law, product safety testing must be conducted every two years by an authorised test service.

Rated Outputs Voltage/Current:

Product Type: 514 (female FLEX MAX)

Parameter	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Output RMSV	6.8V	10.7V	12.3V
Output RMSA	14mA	11mA	8mA
Output Frequency	50-95Hz.	50-95Hz.	50-95Hz.
DC Component: Approx.	0 C	0 C	0 C
Positive Pulse Width:	200-350 μs	200-350 μs	200-350 μs
Negative Pulse Width:	200-350 μs	200-350 μs	200-350 μs
Interphase Interval:	100 μs	100 μs	100 μs

Product Type: 517 (male FLEX MAX)

Parameter	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Output RMSV	7.1V	10.7V	12.2V
Output RMSA	14mA	11mA	8mA
Output Frequency	55-99Hz.	55-99Hz.	55-99Hz.
DC Component: Approx.	0 C	0 C	0 C
Positive Pulse Width:	200-350 μs	200-350 μs	200-350 μs
Negative Pulse Width:	200-350 μs	200-350 μs	200-350 μs
Interphase Interval:	100 μs	100 μs	100 μs

Material fabrics

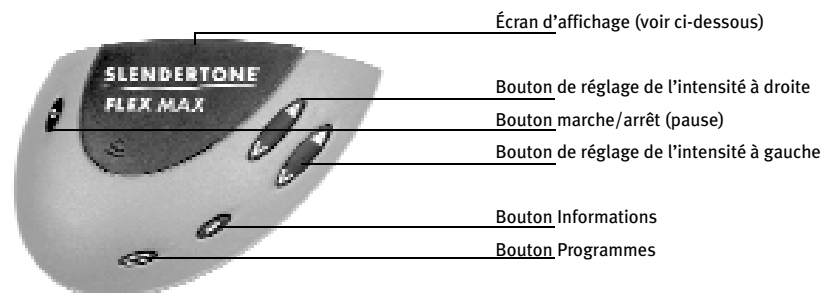
Outer material: 100%Nylon, Binding: 82% Nylon, 18% Elastane
Hook & Loop: 100% Nylon, Foam: 100% Polyurethane

 At the end of the product lifecycle, do not throw this product into the normal household garbage, but bring it to a collection point for the recycling of electronic equipment.

Some product materials can be re-used if you bring them to a recycling point. By re-using some parts or raw materials from used products you make an important contribution to the protection of the environment. Please contact your local authorities if you need more information about collection points in your area.

Waste Electrical and Electronic Equipment can have potentially harmful effects on the environment. Incorrect disposal can cause harmful toxins to build up in the air, water and soil and can be harmful to human health.

Votre Appareil SLENDERTONE



Écran d'Affichage SLENDERTONE

- | | |
|--|---|
| 1 Niveau d'usure des piles. | 11 Contraction/relâchement des muscles. |
| 2 Indicateur de sélection homme/femme. | 12 Progrès de l'utilisateur. |
| 3 Niveau d'intensité le plus élevé atteint à ce jour. | 13 Appareil éteint avant la fin de la séance. |
| 4 Problème de contact au niveau des électrodes (voir page 9). | 14 Numéro du programme. |
| 5 Nombre de séances effectuées. | 15 Verrouillage des touches activé. |
| 6 Fonction musique/Fonction silence. | 16 Nombre de séries (à gauche) et d'exercices (à droite) réalisés avec le programme 9. |
| 7 Temps restant pour la séance en cours / messages d'erreur. | 17 Nombre de séries (à gauche) et d'exercices (à droite) réalisés avec le programme 10. Les flèches gauche/droite indiquent quel côté est stimulé. |
| 8 Pause programme. | |
| 9 Niveau d'intensité à gauche. | |
| 10 Niveau d'intensité à droite. | |

ÉCRAN D'AFFICHAGE SLENDERTONE



Comment Commencer Votre Entraînement

- Retirez le film protecteur du côté strié de la grande électrode (FIG. A). Placez l'électrode sur la vis métallique entre les lignes parallèles sur la face intérieure de la ceinture (FIG. B).
- Retirez les films protecteurs du côté strié des petites électrodes. Placez-les de chaque côté de la grande électrode en utilisant les marques de positionnement correspondant le mieux à votre silhouette (FIG. C).
- Assurez-vous que chaque électrode recouvre la vis métallique qui lui correspond et appuyez sur les bords de chaque électrode afin qu'elles adhèrent fermement à la ceinture. Ne jetez pas les films protecteurs : vous en aurez besoin ultérieurement.
- Serrez la ceinture autour de votre taille en veillant à ce que la grande électrode soit centrée sur votre nombril, et que les deux petites électrodes se trouvent exactement entre vos hanches et vos côtes, de chaque côté de votre taille.
- Appuyez sur le bouton Marche/Arrêt et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes pour allumer votre appareil (FIG. E). L'appareil est programmé pour commencer au Programme 1. Après un certain nombre de séances dans chaque programme, l'appareil vous fera automatiquement passer au programme suivant (voir page 4).
- Augmentez l'intensité jusqu'à un niveau qui vous semble confortable (FIG. F). L'appareil augmentera automatiquement l'intensité de droite ou de gauche de sorte qu'aucune ne soit supérieure à l'autre de plus de 10 unités.

Insertion des piles

- Pour ouvrir le compartiment des piles, appuyez sur la flèche en relief et faites glisser le couvercle vers l'extérieur. L'appareil face à vous, placez la première des trois piles 1,5 V (LR03/AAA) dans l'espace à droite en commençant par l'extrémité plate (pôle négatif), puis poussez le pôle positif pour mettre la pile en place. Placez ensuite la deuxième pile dans l'espace à gauche, en commençant également par l'extrémité plate. Enfin, insérez la troisième pile dans l'espace central, en insérant le côté plat en dernier, puis remettez le couvercle du compartiment en place.

Remarque : Retrait des piles

Pour retirer les piles, soulevez le pôle négatif de la pile centrale et retirez-la. Retirez ensuite les piles de gauche et de droite.



Le couvercle du compartiment à piles doit toujours être fermé lorsque l'appareil est en marche.

- Faites glisser l'appareil dans son support jusqu'à ce que vous entendiez un clic.
- Retirez les films protecteurs du côté noir des électrodes (FIG. D). Ne jetez pas ces films protecteurs car vous en aurez besoin à la fin de la séance d'exercices.

Importante:

Prévoyez un intervalle d'au moins six heures entre deux séances.

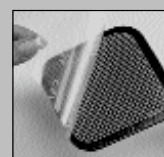


FIG. A

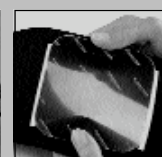


FIG. B

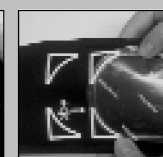


FIG. C

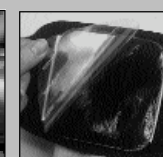


FIG. D



FIG. E



FIG. F

Vos Programmes SLENDERTONE

Remarques sur les Programmes :

- Votre appareil SLENDERTONE a été configuré pour réaliser un certain nombre de séances avec chaque programme avant de passer au niveau supérieur. Lorsque vous passerez d'un programme au suivant, le symbole 😊 apparaîtra et le numéro du programme clignotera trois fois.
- Certains programmes doivent être sélectionnés manuellement et continuent indéfiniment à moins d'être changés (programmes 7 à 10).
- Sélectionnez le programme désiré en utilisant le bouton programmes.
- Vous pouvez passer à un autre programme à n'importe quel moment, mais l'intensité reviendra à zéro et vous devrez à nouveau l'augmenter.
- A l'exception des programmes Ab Crunch, tous les programmes comprennent des phases d'échauffement et d'étirement

Les programmes SLENDERTONE FLEX MAX :

Programme	Durée (maximum)	Nombre de séances	Intensité (maximum)	Programme	Durée (maximum)	Nombre de séances	Intensité (maximum)
1 Introduction	20	3	99	6 Spécialiste 2	30	Indéfini	120
2 Intermédiaire	25	10	99	7 Sports Pro 1	35	Indéfini	130
3 Avancé	30	20	99	8 Sports Pro 2	40	Indéfini	130
4 Expert	30	20	99	9 Ab Crunch 1	7	Indéfini	130
5 Professionnel	30	20	120	10 Ab Crunch 2	10	Indéfini	130

Les Programmes Ab Crunch :

Les programmes Ab Crunch 1 et 2 ont été conçus pour être utilisés en même temps que des exercices abdominaux, afin d'améliorer vos résultats.

- Le programme Ab Crunch 1 fait travailler le rectus abdominis, qui se trouve au centre de votre abdomen.

- Le programme Ab Crunch 2 fait travailler vos muscles obliques, qui se trouvent de chaque côté de votre abdomen.

Voir le tableau ci-dessous pour le détail des programmes :

Détails du Programme Ab Crunch

Programme	Exercice	Nbre de séries	Répétitions par série	Repos entre les séries*	Repos entre les répétitions
Ab Crunch 1	Exercice débutant	3	10	20 secondes	3 secondes
	Exercice standard	3	10	20 secondes	3 secondes
Ab Crunch 2	Exercice latéral	3	20	20 secondes	2 secondes

* Vous pouvez passer la période de repos prévue entre les séries dans les programmes Ab Crunch 1 et 2 en appuyant deux fois brièvement sur le bouton marche/arrêt lorsque la période de repos commence.

Vos Programmes SLENDERTONE Ab Crunch

Programme SLENDERTONE Ab Crunch: Conseils.

Lorsque vous faites vos exercices abdominaux :

- évitiez les tensions au niveau de votre cou en plaçant toujours vos mains sur les côtés de votre tête et non pas derrière votre cou.
- utilisez toujours une surface plate et molle, comme par exemple un tapis de gymnastique.
- arrêtez immédiatement les exercices si vous ressentez une douleur quelle qu'elle soit.

Ce qu'il faut faire et ne pas faire avec les programmes SLENDERTONE Ab Crunch.

- Ne faites jamais d'exercices abdominaux si vous avez mal au cou ou aux lombaires.
- Ne travaillez jamais au-delà de votre propre niveau de confort - si vous avez des doutes ou si vous ressentez un mal de dos, **consultez votre médecin** avant de commencer de tels exercices.
- Nous vous signalons que ces programmes sont UNIQUEMENT conçus pour être utilisés avec les exercices abdominaux spécifiés. Vous ne devez pas effectuer une autre forme d'exercice avec ces programmes.

Ab Crunch : Comment commencer.

Les deux programmes Ab Crunch commencent dans la position de départ (FIG. A) :

Une fois la ceinture en place, allongez-vous sur le dos. Pliez vos genoux à environ 90°. Placez vos mains de chaque côté de votre tête. Vos pieds doivent être à plat par terre, les épaules bien écartées et vos muscles abdominaux parfaitement relâchés. Allumez votre appareil et augmentez l'intensité.

Ab Crunch 1 : Instructions.

Ab Crunch 1 peut être utilisé avec un Exercice débutant ou standard. Il est préférable pour les utilisateurs qui ne connaissent pas les exercices Ab Crunch de commencer par un exercice débutant. Passez à un exercice standard lorsque vous avez amélioré votre résistance abdominale.

1(a) Exercice débutant (FIG. A) :

Lorsque la stimulation commence, poussez doucement le bas de votre dos sur le sol et contractez vos muscles abdominaux aussi fort que possible

dans la limite du confortable. Ne levez pas la tête du sol et gardez vos muscles cervicaux aussi souples que possible.

1(b) Exercice standard (FIG. B) :

Lorsque la stimulation commence, enrroulez doucement vos épaules vers l'avant, en vous assurant que le bas de votre dos reste sur le sol. Faites attention à ne pas redresser violemment votre tête. Lorsque vous soulevez la tête, évitez les tensions au niveau de votre cou en maintenant un espace de la taille de votre poing entre votre cou et votre poitrine.

2 Maintenez chaque contraction pendant trois secondes puis reprenez la position de départ et détendez-vous complètement - la stimulation s'arrête.

3 Après une période de relâchement de trois secondes, la stimulation recommence. Recommencez l'étape 1(a) ou 1(b) et l'étape 2 selon le type d'exercice que vous faites.

Ab Crunch 2 : Instructions.

N'essayez pas ce programme avant d'avoir atteint un exercice standard en réalisant le programme Ab Crunch 1.

1 Exercice latéral (FIG. C) :

Lorsque la stimulation commence, enrroulez doucement une épaule vers le haut et vers le centre/la ligne médiane de votre corps. Votre épaule devrait au final se trouver à 8-10 cm du sol. Maintenez le bas de votre dos sur le sol.

Important:

Enroulez votre épaule droite vers le haut et vers le centre lorsque la partie gauche de votre abdomen est stimulée. Enroulez votre épaule gauche vers l'avant et vers le centre lorsque la partie droite de votre abdomen est stimulée. Gardez toujours le bas de votre dos sur le sol et ne faites jamais tourner excessivement le haut de votre corps.

2 Maintenez chaque contraction pendant deux secondes, puis reprenez la position de départ et détendez-vous complètement - la stimulation s'arrêtera.

3 Après une période de relâchement de deux secondes, la stimulation recommencera. Répétez les étapes 1 et 2.

FIG. A



FIG. B



FIG. C



Le Bouton Informations (i)

Votre appareil SLENDERTONE garde en mémoire des informations sur vos séances en cours et vos séances précédentes. Vous pouvez consulter ces informations en appuyant sur le bouton Informations. Vous pouvez accéder à ces informations en cours de programme. Les informations restent affichées pendant trois secondes, puis la minuterie du programme réapparaît.

- NIVEAU D'INTENSITÉ ACTUEL - GAUCHE (FIG. A) :**
Appuyez une fois sur le bouton Informations pour que le niveau d'intensité du côté gauche de la ceinture s'affiche.
- NIVEAU D'INTENSITÉ ACTUEL - DROITE (FIG. B) :**
Appuyez deux fois sur le bouton pour que le niveau d'intensité du côté droit de la ceinture s'affiche.
- NIVEAU D'INTENSITÉ MOYEN - GAUCHE (FIG. C) :**
Appuyez trois fois sur le bouton pour afficher le niveau d'intensité moyen utilisé sur le côté gauche de votre ceinture au cours des trois dernières séances.
- NIVEAU D'INTENSITÉ MOYEN - DROITE (FIG. D) :**
Appuyez quatre fois sur le bouton pour afficher le niveau d'intensité moyen utilisé sur le côté droit de votre ceinture au cours des trois dernières séances.
- NIVEAU D'INTENSITÉ MAXIMUM - GAUCHE (FIG. E) :**
Appuyez cinq fois sur le bouton pour afficher le niveau d'intensité maximum que vous avez atteint sur le côté gauche de la ceinture.
- NIVEAU D'INTENSITÉ MAXIMUM - DROITE (FIG. F) :**
Appuyez six fois sur le bouton pour afficher le niveau d'intensité maximum que vous avez atteint sur le côté droit de la ceinture.
- NOMBRE DE SÉANCES DANS LE PROGRAMME EN COURS (FIG. G) :**
Appuyez sept fois sur le bouton pour afficher le nombre de séances effectuées dans le programme en cours. Vous pouvez ainsi connaître le nombre de séances restantes avant le passage au programme supérieur.
- NOMBRE DE SÉANCES À CE JOUR (FIG. H) :**
Appuyez huit fois sur le bouton pour afficher le nombre de séances effectuées à ce jour, tous programmes confondus. Vous pouvez ainsi suivre les progrès que vous avez réalisés.
- SÉLECTION MUSICALE (FIG. I) :**
Appuyez neuf fois sur le bouton pour afficher le duo de mélodies actuellement programmées en début et fin de séance.

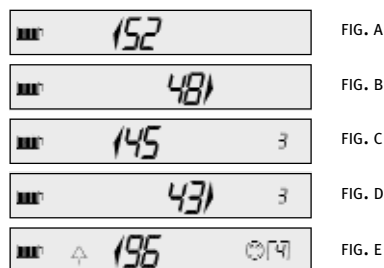


FIG. A

FIG. B

FIG. C

FIG. D

FIG. E

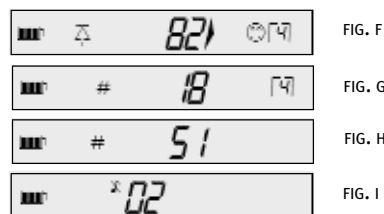


FIG. F

FIG. G

FIG. H

FIG. I

Garantie Produit

Si votre appareil indique un dysfonctionnement dans les deux années suivant son achat, SLENDERTONE remplacera ou réparera l'appareil ou toute pièce défectueuse gratuitement si l'appareil * :

- a été utilisé pour l'usage prévu et de la façon décrite dans ce guide d'utilisation.
- n'a pas été connecté à une source d'alimentation non appropriée.

- a été correctement utilisé et entretenu.
- n'a pas été modifié ou réparé par toute personne autre qu'un agent agréé SLENDERTONE.

Cette garantie s'ajoute aux obligations de garantie nationales existantes et ne porte nullement atteinte à vos droits de consommateur.

*A l'exception de l'usure normale des consommables (électrodes, ceinture, etc.).

Caractéristiques Avancées de l'Appareil

1 Verrouillage de l'Intensité

Si, au cours d'un exercice, vous atteignez un niveau d'intensité qui vous paraît très confortable, vous pouvez verrouiller les boutons de réglage de l'intensité de façon à empêcher toute augmentation ou diminution accidentelle de l'intensité. Pour ce faire, appuyez simultanément sur les moitiés supérieures et inférieures du bouton de réglage de l'intensité de gauche (FIG. A). Le bouton Programme est également verrouillé. Pour désactiver le verrouillage et pouvoir de nouveau changer le niveau d'intensité, il vous suffit de renouveler la manipulation. *Il est recommandé d'utiliser cette fonction durant les programmes Crunch afin d'éviter toute activation des boutons d'intensité par inadvertance.*

2 Fonction de Discrétion

Vous pouvez utiliser la fonction silence pour désactiver les effets sonores de votre unité. Pour ce faire, il vous suffit d'appuyer simultanément sur le bouton Informations et le bouton Programme (FIG. B). La fonction silence reste activée tant que ce paramètre n'est pas modifié manuellement. Pour réactiver les effets sonores, il suffit d'appuyer une nouvelle fois sur ces mêmes boutons.

3 Messages d'Erreur

Dans l'éventualité où votre appareil rencontrerait un problème, un message d'erreur s'afficherait à la place du minuteur sur votre écran (FIG. C) et le signal s'arrêterait. Si le message d'erreur est E002, vous devez éteindre votre appareil puis le remettre en marche. Votre appareil devrait maintenant fonctionner correctement. Cependant, si le message d'erreur E003 persiste, vous devez renvoyer votre appareil pour le faire réparer. Si les messages E003 ou E004 apparaissent, votre appareil indique un dysfonctionnement interne. Il doit alors être renvoyé pour être réparé. Pour ce faire, veuillez contacter votre ligne de soutien SLENDERTONE.

4 Fonction Musique

Si vous voulez personnaliser votre appareil, choisissez un ensemble de deux mélodies dans la gamme suivante en appuyant sur les moitiés supérieures et inférieures du bouton d'intensité droit jusqu'à trouver les deux mélodies qui vous plaisent (FIG. C). Les mélodies disponibles sont les suivantes :

PAIRE 01:

Début de séance : Ouverture de séance SLENDERTONE
Fin de séance : Fin de séance SLENDERTONE

PAIRE 02:

Début de séance : Reidy's Opus
Fin de séance : That's It!

PAIRE 03:

Début de séance : William Tell Overture
Fin de séance : Mexican Hat

PAIRE 04:

Début de séance : Jingle Bells
Fin de séance : We wish You A Merry Christmas

5 Augmentation Rapide de l'Intensité

Si vous voulez augmenter rapidement votre niveau d'intensité, appuyez sur le bouton Informations ainsi que sur les moitiés supérieures des deux boutons d'intensité (FIG. D). Cette fonction est uniquement disponible pour les programmes 5 à 10.

Entretien de la Ceinture et de l'Appareil

Votre appareil ne doit jamais prendre l'eau, mais vous pouvez le nettoyer de temps à autre avec un chiffon légèrement humide. La ceinture est lavable. Prenez soin cependant de retirer l'appareil et les électrodes avant de la laver. Respectez toujours les consignes de nettoyage figurant sur l'étiquette de votre ceinture.



Ne lavez jamais la ceinture en machine. Il vous faut toujours la laver à la main à l'eau tiède. Le lavage en machine pourrait en effet endommager son armature interne. Même en la lavant à la main, prenez-en soin et ne l'essorez **jamais**.



N'utilisez pas d'eau de Javel pour laver votre ceinture.



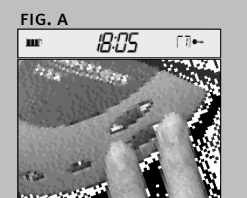
Ne la faites pas nettoyer à sec.



Ne la passez pas non plus au sèche-linge. Faites-la toujours sécher sur une surface plane. Ne la laissez pas sécher sur une surface chaude (un radiateur, par exemple), car elle contient des éléments en plastique. Assurez-vous qu'elle est parfaitement sèche avant de l'utiliser.



Ne repassez pas votre ceinture.



Verrouillage de l'Intensité



Fonction de Discrétion



Fonction Musique



Augmentation Rapide de l'Intensité

Questions et Réponses

Q *Puis-je utiliser le SLENDERTONE pour effectuer des exercices post-nataux ?*

R Oui. Si vous utilisez votre appareil SLENDERTONE pour une tonification post-natale, vous ne devez commencer les sessions que 6 semaines minimum après la naissance de votre enfant, et vous devez au préalable consulter votre médecin. Si vous avez subi une césarienne au cours des 3 derniers mois, vous devez obtenir l'accord préalable de votre médecin avant d'utiliser votre ceinture SLENDERTONE.

Q *Comment savoir lorsque le moment est venu de remplacer les électrodes ?*

R Vous remarquerez peut-être que le signal perd de son intensité, même si les piles sont neuves. C'est souvent le signe que les électrodes commencent à s'user et qu'il faudra bientôt les remplacer. Vous pouvez vérifier cela en insérant de nouvelles piles et/ou en ajustant la ceinture afin d'assurer un positionnement correct. Si les électrodes sont usées, le symbole Δ apparaîtra aussi à l'écran. Des électrodes de rechange peuvent être achetées auprès de votre revendeur SLENDERTONE le plus proche, sur le site Web de SLENDERTONE (www.slendertone.com).

Q *Les électrodes ne collent pas bien à la ceinture alors qu'elles sont encore en bon état. Cela peut-il être amélioré ?*

R Assurez-vous que le côté strié de chaque électrode est positionné en permanence sur la ceinture. Le côté noir des électrodes doit toujours vous faire face. Appuyez fermement sur les bords de chaque électrode contre la ceinture avant et après chaque séance.

Q *La stimulation n'est pas confortable. Que puis-je faire ?*

R Vérifiez que les électrodes sont correctement positionnées et qu'elles sont fermement plaquées contre votre peau. Pour vérifier leur positionnement, éteignez votre appareil et remettez la ceinture en place, comme décrit page 3. Vous remarquerez peut-être une amélioration en appliquant un lait hydratant sur votre peau entre deux séances.

Q *Je ressens des picotements dans les jambes pendant les exercices. Que dois-je faire ?*

R Placez les deux petites électrodes un peu plus haut et un peu plus vers l'intérieur (c'est-à-dire vers le centre de votre corps) et les picotements devraient cesser.

Q *Des rougeurs apparaissent sur ma peau après chaque séance. Est-ce normal ?*

R Il est possible que des rougeurs apparaissent après une séance SLENDERTONE. Ces rougeurs sont en partie dues à l'augmentation de l'afflux sanguin sous la peau et disparaîtront après la séance. Elles peuvent également être dues à la pression exercée sur votre peau par la ceinture, ce qui n'a rien d'anormal. La même chose se produit lorsque vous portez des vêtements ajustés. Cela ne doit pas vous inquiéter, mais ne portez votre ceinture que pendant vos séances SLENDERTONE. Des rougeurs excessives peuvent être dues à une intensité trop élevée, ce qui peut aggraver le phénomène chez les sujets ayant une peau sensible. Essayez une intensité plus faible pendant quelques jours. Vous pouvez aussi appliquer du lait hydratant entre deux séances. Si le problème persiste, cessez d'utiliser l'appareil.

Q *Je sens que les muscles de ma taille travaillent, mais pas les abdominaux.*

R Interrompez le programme et remplacez l'électrode centrale légèrement plus bas sur votre ventre. Si cela ne change rien, placez les deux petites électrodes sur les marques correspondantes sur la ceinture à une silhouette plus petite (plus près de l'électrode centrale).

Q *Je sens que mes abdominaux travaillent, mais pas les muscles de ma taille.*

R Interrompez le programme et remplacez l'électrode centrale légèrement plus haut sur votre ventre. Si cela ne change rien, placez les deux petites électrodes sur les marques correspondantes sur la ceinture à une silhouette plus corpulente (éloignez-les de l'électrode centrale).

Q *Puis-je utiliser la ceinture SLENDERTONE pour tonifier des muscles affaiblis par le manque d'exercice à la suite d'une blessure ?*

R Votre SLENDERTONE peut être utilisé comme traitement complémentaire pour atténuer ou compenser les conséquences d'une blessure. Consultez votre médecin pour établir un programme de rééducation au moyen du SLENDERTONE. Ce dernier peut vous permettre d'améliorer votre force musculaire et de tonifier vos abdominaux en toute sécurité.

Guide de Résolution des Problèmes

Problèmes	Causes possibles	Solutions
L'affichage ne s'allume pas et l'appareil n'émet aucun signal	Les piles n'ont pas été mises en place correctement	Remettez les piles en place en suivant les instructions de la page 3
	Les piles sont usées	Changez les piles
	Les piles sont de mauvaise qualité	Utilisez uniquement des piles de qualité supérieure
L'écran est allumé mais l'appareil n'émet aucun signal	La séance a été interrompue	Appuyez brièvement sur le bouton marche/arrêt
Le symbole de pile clignote	La tension des piles est faible	Changez les piles
Les contractions sont très faibles même lorsque l'intensité est à un niveau élevé	La tension des piles est faible	Changez les piles
	Les électrodes sont usées	Contactez votre revendeur le plus proche pour obtenir de nouvelles électrodes SLENDERTONE
	Les électrodes sont mal placées	Placez correctement les électrodes et la ceinture en suivant les instructions de la page 3
	Les électrodes ne recouvrent pas les picots	Repositionnez les électrodes
	Les piles sont de mauvaise qualité	Utilisez exclusivement des piles de qualité supérieure
Je ressens des sensations désagréables au niveau des électrodes	Les électrodes sont usées	Contactez votre revendeur le plus proche pour obtenir de nouvelles électrodes SLENDERTONE
	Les électrodes ne recouvrent pas les picots	Repositionnez les électrodes
	Trop de séances consécutives	Prévoyez un intervalle d'au moins six heures entre deux séances
	Les électrodes ne sont pas en contact avec la peau	Remettez la ceinture en place
Le symbole Δ apparaît à l'écran*	Les électrodes ne recouvrent pas les picots métalliques	Repositionnez les électrodes
	Les électrodes sont usées	Contactez votre revendeur le plus proche pour obtenir de nouvelles électrodes SLENDERTONE
	Les électrodes sont placées à l'envers	Vérifiez que le côté noir des électrodes se trouve face à vous
	Les films protecteurs sont encore sur les électrodes	Vérifiez que vous avez retiré les films protecteurs des deux côtés des électrodes
	L'appareil n'est pas entièrement inséré dans son support	Remettez l'appareil dans son support, voir page 3 pour de plus amples informations
	La ceinture est ouverte ou trop lâche	Attachez la ceinture, voir page 3 pour de plus amples informations
E002/E003/E004 apparaît à l'écran	Message d'erreur indiquant un lème au niveau de l'appareil	Voir page 7 pour de plus amples informations
Changement de programme non intentionnel au cours d'un programme Ab Crunch	Actionnement accidentel des touches	Activez le verrouillage des boutons d'intensité. Voir page 7 pour de plus amples informations

* Le symbole Δ apparaît toujours accompagné des flèches gauche/droite. Si la flèche gauche apparaît, il y a un problème avec l'électrode gauche. La flèche droite indique

un problème avec l'électrode droite. Si les deux flèches apparaissent, il y a un problème soit avec l'électrode centrale, soit avec les trois électrodes.

Ce qu'il Faut Faire et ne pas Faire Avec Votre SLENDERTONE

Le système d'entraînement abdominal SLENDERTONE peut être utilisé par tout adulte en bonne santé. Cependant, comme pour tout autre type d'exercice physique, certaines précautions s'imposent. Respectez toujours les consignes qui suivent et lisez le manuel d'instructions avant l'emploi. Certains des points suivants ne s'adressent qu'aux femmes en particulier.

N'utilisez pas l'appareil dans les cas suivants :

- Vous avez un implant électronique (un stimulateur cardiaque, par exemple) ou tout autre problème cardiaque.
- Vous êtes enceinte.
- Vous avez un cancer, souffrez d'épilepsie ou êtes sous suivi médical pour dysfonctionnement cognitif.
- L'appareil se trouve à proximité (1 m environ) d'un matériel thérapeutique à ondes courtes ou micro-ondes.
- Vous êtes connecté à du matériel chirurgical haute fréquence.
- Vous prenez des médicaments administrés par injection (à court ou long terme), par exemple pour un traitement hormonal, et les injections se font à l'endroit où vous portez l'appareil.

Avant d'utiliser le système d'entraînement abdominal SLENDERTONE, attendez :

- Au moins six semaines après la naissance de votre enfant (consultez votre médecin au préalable).
- Un mois après la pose d'un dispositif contraceptif intra-utérin (un stérilet, par exemple).
- Au moins trois mois après une césarienne (consultez votre médecin au préalable).
- Que vos principaux jours de règles soient passés.

Demandez l'autorisation de votre médecin avant d'utiliser le système SLENDERTONE dans les cas suivants :

- Vous voulez utiliser une ceinture SLENDERTONE alors que vous souffrez de problèmes de dos. Veillez également à ne travailler qu'à un faible niveau d'intensité.
- Vous avez une maladie ou une lésion grave non citée dans le présent guide.
- Vous avez récemment subi une opération.
- Vous êtes diabétique sous insuline.
- Vous voulez utiliser l'appareil sur un enfant.
- Vous souffrez de problèmes articulaires ou musculaires.
- Vous utilisez l'appareil dans le cadre d'un programme de rééducation.

Lorsque vous mettez en place les électrodes et la ceinture, respectez toujours les précautions suivantes :

- Placez les électrodes et la ceinture **UNIQUEMENT** sur votre abdomen de la façon décrite dans le présent manuel.
- Évitez de placer les électrodes ou la ceinture sur le devant ou les côtés du cou, d'un côté ou de l'autre du cœur (c'est-à-dire une électrode sur la poitrine et l'autre dans le dos), sur les parties génitales ou sur la tête (il existe des appareils SLENDERTONE spécialement conçus pour d'autres parties du corps, renseignez-vous auprès de votre revendeur).
- Évitez de poser les électrodes et la ceinture sur des cicatrices récentes, sur une peau enflammée ou comportant des lésions, sur des parties infectées, ayant une tendance acnéique, sujettes aux thromboses ou à d'autres problèmes vasculaires (varices, par exemple), ou sur des parties du corps à la sensibilité limitée.

- Évitez les parties comportant des lésions ou dont le mouvement est limité (fractures ou entorses, par exemple).
- Évitez de placer les électrodes directement au-dessus d'implants en métal. Posez-les sur le muscle le plus proche.

Effets indésirables possibles :

- Un petit nombre de réactions cutanées isolées ont été constatées par des personnes utilisant des appareils de stimulation musculaire, notamment des allergies, des rougeurs prolongées sur la peau et de l'acné.

Pour repositionner les électrodes en cours de séance :

- Interrompez le programme en cours, détachez la ceinture puis rattachez-la dans le dos une fois les électrodes remises en place.

Après des exercices ou des efforts intenses :

- Sélectionnez toujours une intensité plus faible pour éviter la fatigue musculaire.

Contactez SLENDERTONE ou un distributeur agréé :

- En cas de dysfonctionnement de l'appareil. En attendant, ne l'utilisez plus.
- En cas d'irritations, de réaction cutanée, d'hypersensibilité ou d'autres réactions secondaires. Veuillez noter que des rougeurs peuvent apparaître sous la ceinture pendant les séances et immédiatement après.

Remarques :

- Pour être efficaces, les séances ne doivent pas être inconfortables.
- Nous vous recommandons d'interrompre le programme de marche (en appuyant brièvement sur le bouton marche/arrêt) si la situation présente un danger quelconque, notamment lorsque vous traversez une route, que vous montez ou descendez des escaliers, etc. Ces programmes sont conçus exclusivement pour la marche. Vous ne devez tenter aucune autre forme d'exercice avec ces programmes.

Important :

- Gardez votre appareil hors de portée des enfants.
- Les picots et les électrodes ne doivent pas être reliées à d'autres objets.
- N'utilisez pas votre appareil en même temps qu'un autre appareil transférant du courant électrique dans le corps (un autre stimulateur musculaire, par exemple).
- Ne touchez pas les électrodes ni les picots métalliques lorsque l'appareil est sous tension.
- N'utilisez pas votre appareil en conduisant ou en travaillant sur une machine.
- SLENDERTONE décline toute responsabilité en cas de non-respect des consignes et des instructions fournies avec cet appareil.

NB : Si, pour quelque raison que ce soit, vous avez le moindre doute quant à l'utilisation du SLENDERTONE, consultez votre médecin au préalable.

Caractéristiques Techniques

Entretien de l'appareil

Votre appareil ne doit pas être mouillé ou laissé sous une lumière solaire intense. Nettoyez-le régulièrement avec un chiffon doux, légèrement imbibé d'eau savonneuse. L'intérieur de votre appareil ne doit pas être mouillé. N'utilisez pas de détergents, d'alcool, d'aérosols ou de solvants puissants.

Il n'est pas nécessaire d'accéder à l'intérieur de l'appareil pour son entretien.

Si votre appareil est endommagé, cessez de l'utiliser et renvoyez-le à SLENDERTONE ou à votre distributeur le plus proche pour l'échanger ou le faire réparer. Les réparations, les interventions et les modifications ne doivent être réalisées que par le personnel qualifié et agréé SLENDERTONE.

Remarque : il est conseillé d'utiliser des piles étanches. Ne laissez jamais de piles à l'intérieur de votre appareil si vous ne comptez pas l'utiliser pendant une période prolongée. En effet, les piles pourraient fuir et endommager votre appareil. Sachez que certaines piles étanches peuvent dégager des substances corrosives susceptibles d'endommager votre appareil. N'utilisez en aucun cas des piles d'un type autre que celui recommandé (1,5V, LR03/AAA) dans votre appareil. Positionnez les piles uniquement de la façon décrite dans ce manuel.

Que faire des piles et des électrodes usées ?

Ne brûlez jamais des piles ou des électrodes usées. Respectez la réglementation en vigueur dans votre pays pour l'élimination de ce type d'objets.

Lorsque le symbole $\triangle$ clignote, la stimulation est nettement réduite.

Le signal augmente progressivement jusqu'à un niveau d'intensité maximum au début de la phase de contraction (accélération) et redescend progressivement à zéro au début de la phase de décontraction (ralentissement).

Accessoires

Lorsque vous commandez de nouvelles électrodes, exigez la marque SLENDERTONE. Les électrodes d'autres marques ne sont pas forcément compatibles avec votre appareil et pourraient compromettre les niveaux de sécurité minimums.

- Électrodes adhésives SLENDERTONE :
 - 1 grande électrode adhésive Type 709 ou 706
 - 2 petites électrodes adhésives Type 710 ou 707
- Ceinture SLENDERTONE
- Extension de ceinture SLENDERTONE

Usage prévu : stimulateur musculaire

Forme d'onde : forme d'onde biphasée symétrique lorsque mesurée sur une charge résistive.

Caractéristiques environnementales

En fonctionnement :
Plage de températures : 0 à 35°C
Humidité : de 20 à 65 % HR
Rangement :
Plage de températures : 0 à 55°C
Humidité : de 10 à 90 % HR

Description des symboles de l'appareil :

Un certain nombre d'indications techniques figurent sur votre appareil. Leur signification est la suivante :

À l'intérieur du compartiment à piles, le "+" indique le pôle positif et le "-" le pôle négatif. La façon dont les piles doivent être placées est également indiquée par les trois contours en relief figurant à la base du compartiment.

L'appareil et la ceinture sont fabriqués pour Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlande.

L'appareil fonctionne avec trois piles de 1,5 V c.c. (LR03). Le courant continu est indiqué par le symbole ---

La fréquence de sortie indique le nombre d'impulsions par seconde transmises par l'appareil. Cette fréquence est mesurée en hertz (Hz).

La sortie (RMSA) correspond au courant effectif de sortie maximum pour chaque canal.

La sortie (RMSV) correspond à la tension effective de sortie maximum pour chaque canal.



Ce symbole signifie "Attention, reportez-vous à la documentation jointe".



Ce symbole signifie que le matériel est de type BF.



Ce symbole présent sur votre appareil SLENDERTONE sert à indiquer que l'appareil répond aux exigences de la directive européenne relative aux appareils médicaux (93/42/CEE). 0366 correspond au numéro de l'organisme notifié (VDE).

SN correspond au "numéro de série".

Le numéro de série de l'appareil est indiqué à l'intérieur du coffret, au dos de l'appareil. La lettre précédant le nombre désigne l'année de fabrication, "A" correspondant à 1995, "J" à 2004, "K" à 2005, etc.

Le numéro de lot de la ceinture est indiqué sur son emballage par le nombre correspondant au symbole LOT .

Remarque : Selon les lois établies à l'intérieur de chaque état membre, les tests de sécurité de l'appareil doivent être effectués tous les deux ans.

Remarque : Selon la loi allemande, les tests de sécurité doivent être effectués tous les deux ans par un service de test agréé.

Intensité/tension nominales de sortie :

Type de produit : 514 (FLEX MAX pour femmes)

Paramètre	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Sortie RMSV	6.8V	10.7V	12.3V
Sortie RMSA	14mA	11mA	8mA
Fréquence de sortie	50-95Hz	50-95Hz	50-95Hz
Composant c.c. : Approx.	0 C	0 C	0 C
Largeur d'impulsion positive :	200-350 μs	200-350 μs	200-350 μs
Largeur d'impulsion négative :	200-350 μs	200-350 μs	200-350 μs
Intervalle d'interphase :	100 μs	100 μs	100 μs

Type de produit : 517 (FLEX MAX pour hommes)

Paramètre	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Sortie RMSV	7.1V	10.7V	12.2V
Sortie RMSA	14mA	11mA	8mA
Fréquence de sortie	55-99Hz	55-99Hz	55-99Hz
Composant c.c. : Approx.	0 C	0 C	0 C
Largeur d'impulsion positive :	200-350 μs	200-350 μs	200-350 μs
Largeur d'impulsion négative :	200-350 μs	200-350 μs	200-350 μs
Intervalle d'interphase :	100 μs	100 μs	100 μs

Tissus :

Extérieur : 100 % Nylon, Coutures : 82 % Nylon, 18 % Elasthanne
Crochet et boucle : 100 % Nylon, Mousse : 100 % Polyuréthane

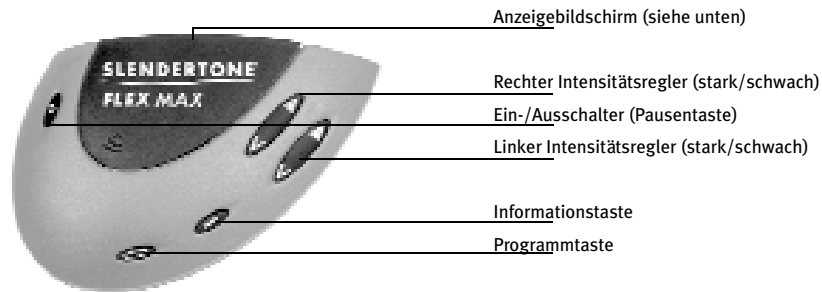


Au terme du cycle de vie de ce produit, vous ne devez pas jeter le produit dans les déchets ordinaires mais le déposer dans un point de collecte pour le recyclage des équipements électroniques.

Certaines matières du produit peuvent être réutilisées si vous les déposez dans un point de recyclage. En réutilisant certaines pièces ou matières premières des produits usagés, vous apportez une contribution importante à la protection de l'environnement. Veuillez contacter vos autorités locales pour toutes informations supplémentaires sur les points de collecte dans votre région.

Les appareils électroniques et électriques usés peuvent avoir des effets néfastes sur l'environnement. Le fait de ne pas correctement mettre ces appareils au rebut peut entraîner l'accumulation de toxines dans l'air, l'eau et le sol et peut s'avérer toxique pour l'homme.

Ihr SLENDERTONE-Gerät



Ihr SLENDERTONE-Anzeige

- | | |
|---|---|
| 1 Ladezustand der Batterien. | 11 Muskelkontraktion / Muskelentspannung. |
| 2 Anzeige: Gerät für Damen/ Herren. | 12 Fortschritte des Benutzers. |
| 3 Höchste bisher erreichte Intensität. | 13 Gerät wurde vor Ende der Trainingseinheit abgeschaltet. |
| 4 Problem mit dem Sitz der Elektroden (siehe Seite 9). | 14 Programmnummer. |
| 5 Anzahl abgeschlossener Anwendungen. | 15 Tastensperre aktiviert. |
| 6 Stummschaltung/Musik aktiviert. | 16 Anzahl (verbleibender) Sätze und abgeschlossener Bauch-Crunches (rechts) in Programm 9. |
| 7 Verbleibende Trainingszeit in Minuten / Fehlermeldungen. | 17 Anzahl (verbleibender) Sätze und abgeschlossener Bauch-Crunches (rechts) in Programm 10. Die Rechts-/Linkspfeile zeigen an, welche Seite stimuliert wird. |
| 8 Programm angehalten. | |
| 9 Linker Intensitätsregler. | |
| 10 Rechter Intensitätsregler. | |

IHR SLENDERTONE-ANZEIGE



Vorbereitung und Inbetriebnahme

- Entfernen Sie die Schutzhülle von der strukturierten Seite der größeren Elektrode (Abb. A). Platzieren Sie die Elektrode auf dem Metallstift zwischen den beiden parallelen Linien auf der Gurtinnenseite (Abb. B).
- Entfernen Sie die Schutzhülle von der strukturierten Seite der beiden kleineren Elektroden. Platzieren Sie jeweils eine der Elektroden an der rechten bzw. linken Seite der großen Elektrode. Anhand der Positionierungslinien auf dem Gurt können Sie den Gurt Ihrer Figur optimal anpassen (Abb. C).
- Prüfen Sie, ob die Elektroden die Metallstifte vollständig abdecken und drücken Sie die Elektrodenränder fest an den Gurt. Bewahren Sie die Schutzhüllen für den späteren Gebrauch auf.
- Halten Sie dann den Ein-/Ausschalter zwei Sekunden lang gedrückt, um Ihr Gerät einzuschalten (Abb. E). Das Gerät beginnt zunächst immer mit Programm 1. Nach einer bestimmten Anzahl Trainingssitzungen in einem Programm schaltet das Gerät automatisch zum nächst höheren Programm (siehe Seite 4).
- Erhöhen Sie die Intensität auf eine Stufe, die Ihnen angenehm erscheint (Abb. F). Das Gerät regelt die Intensität auf einer der beiden Seiten automatisch, wenn der Unterschied zwischen den Intensitätsstufen der beiden Seiten mehr als 10 Einheiten beträgt.

Einlegen der Batterie

- Öffnen Sie das Batteriefach, indem Sie auf den eingepprägten Pfeil drücken und den Deckel des Batteriefachs abziehen. Legen Sie die erste der drei 1,5 V-Batterien (LR03/AAA) mit der flachen Seite (d.h. der negativen Seite) zuerst in das rechte Fach ein, wobei das Gerät in Ihre Richtung zeigen muss, und drücken Sie die positive Seite vorsichtig in die Halterung. Legen Sie die zweite Batterie in gleicher Weise wie die erste in das linke Fach ein. Legen Sie abschließend die dritte Batterie in die mittlere Halterung mit der flachen Seite (negative Seite) nach vorne ein.

Hinweis: Entfernen der Batterien

Zum Entfernen der Batterien heben Sie zuerst das negative Ende der mittleren Batterie an und nehmen diese vorsichtig aus dem Batteriefach heraus. Entfernen Sie anschließend die linke und rechte Batterie.



Das Batteriefach muss bei laufendem Gerät geschlossen sein.

- Schieben Sie das Gerät in die Halterung, bis es einrastet.
- Entfernen Sie die Schutzhüllen von der schwarzen Seite der Elektrode (Abb. D). Bewahren Sie auch diese Schutzhüllen auf, da Sie sie nach Beendigung der

Trainingssitzung wieder benötigen.

- Legen Sie nun den Gurt an. Positionieren Sie ihn so, dass die große Elektrode über Ihrem Bauchnabel und die beiden kleinen Elektroden rechts bzw. links zwischen den Hüftknochen und den Rippen an Ihrer Taille aufliegen.
- Halten Sie dann den Ein-/Ausschalter zwei Sekunden lang gedrückt, um Ihr Gerät einzuschalten (Abb. E). Das Gerät beginnt zunächst immer mit Programm 1. Nach einer bestimmten Anzahl Trainingssitzungen in einem Programm schaltet das Gerät automatisch zum nächst höheren Programm (siehe Seite 4).
- Erhöhen Sie die Intensität auf eine Stufe, die Ihnen angenehm erscheint (Abb. F). Das Gerät regelt die Intensität auf einer der beiden Seiten automatisch, wenn der Unterschied zwischen den Intensitätsstufen der beiden Seiten mehr als 10 Einheiten beträgt.
- Um die Sitzung vor Beendigung des Programms zu unterbrechen, drücken Sie kurz den Ein-/Ausschalter. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie nochmals kurz auf den Ein-/Ausschalter.
- Am Ende der Sitzung stoppt das Gerät automatisch. Drücken und halten Sie den Ein-/Ausschalter für zwei Sekunden, um das Gerät auszuschalten. Das Gerät schaltet automatisch zwei Minuten nach Ende der Sitzung ab, falls Sie einmal vergessen sollten, es abzuschalten. Setzen Sie auf der schwarzen Seite der Elektroden die Abdeckungen wieder auf, bevor Sie das Gerät bis zum nächsten Gebrauch verstauen.
- Für Personen mit geringem Taillenumfang kann der Gurt zusätzlich verkürzt werden. Hierzu wird der blaue/schwarze Haken zusammen mit dem Schlaufenende zurückgefaltet und anschließend an dem farbigen Endstück befestigt. Für Personen mit größerem Taillenumfang ist eine Gurtverlängerung erhältlich.

Wichtig:

Zwischen zwei Trainingssitzungen muss ein Zeitraum von mindestens sechs Stunden liegen.

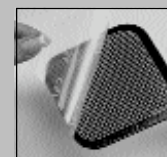


ABB. A

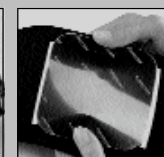


ABB. B

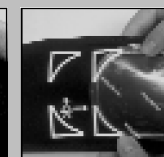


ABB. C

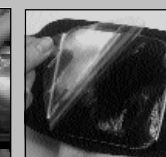


ABB. D



ABB. E



ABB. F

Ihre SLENDERTONE-Programme

Hinweise zu den Programmen:

- Ihr SLENDERTONE-Gerät ist so programmiert, dass eine bestimmte Anzahl Trainingssitzungen abgeschlossen sein muss, bevor das nächste Programm zugänglich wird. Beim Übergang zum nächsten Programm erscheint das 😊-Symbol und die Programmnummer blinkt dreimal.
- Einige Programme müssen manuell ausgewählt werden und laufen so lange, bis die Einstellung wieder geändert wird (Programme 7 bis 10).
- Die Programme werden mit der Programmtaste ausgewählt.
- Ein Programmwechsel ist jederzeit möglich. Die Intensität wird bei einem Wechsel aber auf Null zurückgesetzt und muss wieder neu erhöht werden.
- Alle Programme außer Ab Crunch verfügen über Aufwärm- und Abkühlphasen.

Die SLENDERTONE FLEX MAX-Programme:

Programme	Länge (max.)	Anzahl der Einheiten	Intensität (max.)	Programme	Länge (max.)	Anzahl der Einheiten	Intensität (max.)
1 Anfänger	20	3	99	6 Spezialist	30	Unendlich	120
2 Fortgeschrittene 1	25	10	99	7 Sports Pro 1	35	Unendlich	130
3 Fortgeschrittene 2	30	20	99	8 Sports Pro 2	40	Unendlich	130
4 Experte	30	20	99	9 Ab Crunch 1	7	Unendlich	130
5 Profi	30	20	120	10 Ab Crunch 2	10	Unendlich	13

Die Ab Crunch-Programme:

Ab Crunch 1 und 2 wurden speziell für Bauch-Crunches als Erweiterung Ihres Workouts entwickelt.

- Ab Crunch 1 trainiert den Rectus Abdominis, den mittleren, geraden Bauchmuskel.

- Ab Crunch 2 trainiert die Schrägmuskeln an der Bauchseite.

Die Besonderheiten der Programme zeigt das nachfolgende Diagramm:

Details zum Ab Crunch-Programm

Programm	Training	Anzahl der Sätze	Wiederholungen pro Satz	Pause zwischen den Sätzen*	Pause zwischen den Wiederholungen
Ab Crunch 1	Anfänger-Crunch	3	10	20 Sekunden	3 Sekunden
	Standard-Crunch	3	10	20 Sekunden	3 Sekunden
Ab Crunch 2	Seiten-Crunch	3	20	20 Sekunden	2 Sekunden

* Sie können die Ruhepause zwischen den Sätzen bei Ab Crunch 1 und 2 überspringen, indem Sie zweimal kurz auf den Ein-/Aussschalter drücken sobald die Pause beginnt.

Ihre SLENDERTONE Ab Crunch-Programme

SLENDERTONE Ab Crunch - Anweisungen

Beim Ausüben von Bauch-Crunches:

- Belassen Sie beim Ausüben der Crunches Ihre Hände immer seitlich des Kopfes und nicht dahinter, um eine unnötige Beanspruchung Ihres Nackens zu vermeiden.
- Bauch-Crunches sollten immer auf einer weichen und flachen Unterlage ausgeübt werden, z. B. auf einer Turnmatte.
- Brechen Sie die Übung sofort ab, wenn Sie Schmerzen verspüren.

Spezielle Hinweise zur Verwendung der Ab Crunch-Programme

- Machen Sie keine Bauch-Crunches, wenn Sie Schmerzen an Hals/Nacken oder Lendenwirbel verspüren.
- Überanstrengen Sie sich nicht. Das Training soll nicht unangenehm sein. Bei Fragen oder bei Rückenschmerzen konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie eine dieser Übungen durchführen.
- Diese Programme sind AUSSCHLIESSLICH für die Verwendung bei Bauch-Crunches entwickelt worden und sollten auch nur hierfür eingesetzt werden. Diese Programme dürfen nicht für andere Übungen verwendet werden.

Bauch-Crunches - Einführung

Beginnen Sie bei beiden Ab Crunch-Programmen in der Ausgangsposition (ABB. A): Legen Sie sich mit dem Gurt um Ihre Taille auf den Rücken. Beugen Sie die Knie an (ca. 90°). Legen Sie Ihre Hände seitlich an den Kopf. Ihre Füße sollten schulterbreit auseinander und flach auf dem Boden stehen. Ihre Bauchmuskeln sollten vollkommen entspannt sein. Schalten Sie Ihr Gerät ein und erhöhen Sie die Intensität.

Anweisungen für Ab Crunch 1

Ab Crunch 1 kann mit einem Anfänger-Crunch und dem Standard-Crunch kombiniert werden. Personen, die die Ab Crunch-Übungen das erste Mal durchführen, sollten mit dem Anfänger-Crunch beginnen. Sobald ihre Bauchmuskeln stark genug sind, können sie zum Standard-Crunch wechseln.

1(a) Anfänger-Crunch (ABB. A):

Wenn die Stimulation einsetzt, drücken Sie, während Sie Ihre Bauchmuskeln kontrahieren, den unteren Teil Ihres Rückens gegen den Boden. Heben Sie Ihren Kopf nicht vom Boden und entspannen Sie ihre Halsmuskulatur so gut wie möglich.

1(b) Standard-Crunch (ABB. B):

Wenn die Stimulation einsetzt, heben Sie Ihre Schultern langsam nach vorne, wobei der untere Teil des Rückens am Boden bleibt. Ziehen Sie Ihren Kopf dabei nicht ruckartig nach vorne. Beim Anheben des Kopfes können Sie eine Überanstrengung Ihres Nackens vermeiden, indem Sie zwischen Hals und Brust ungefähr faustbreit Platz lassen.

2 Halten Sie die Kontraktion für drei Sekunden, kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück und entspannen Sie die Muskeln. Die Stimulation stoppt.

3 Nach drei Sekunden Ruhepause startet die Stimulation wieder. Wiederholen Sie je nach ausgeführtem Crunch die Schritte 1(a) oder 1(b) und Schritt 2.

Anweisungen für Ab Crunch 2

Verwenden Sie dieses Programm erst, wenn Sie beim Ab Crunch 1-Programm bereits den Standard-Crunch üben.

1 Diagonal-Crunch (ABB. C):

Wenn die Stimulation einsetzt, heben Sie langsam eine Schulter nach vorne in Richtung Körpermitte. Ihre Schulter sollte 8 bis 10 cm vom Boden entfernt sein. Achten Sie darauf, dass der untere Teil Ihres Rückens am Boden bleibt.

Wichtig:

Bei Stimulation auf der linken Körperseite wird die rechte Schulter angehoben und nach Innen zur Körpermitte hin bewegt. Bei Stimulation auf der rechten Körperseite wird die linke Schulter angehoben und nach Innen zur Körpermitte hin bewegt. Achten Sie darauf, dass der untere Teil Ihres Rückens immer am Boden bleibt. Drehen Sie Ihren Oberkörper nicht übermäßig.

2 Halten Sie die Kontraktion für zwei Sekunden, kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück und entspannen Sie die Muskeln. Die Stimulation stoppt.

3 Nach zwei Sekunden Ruhepause startet die Stimulation wieder. Wiederholen Sie die Schritte 1 und 2.

ABB. A



ABB. B



ABB. C



Die Informationstaste (i)

Ihr SLENDERTONE-Gerät speichert Informationen zu derzeit laufenden und früheren Anwendungen, die Sie mit der Informationstaste abrufen können. Sie können auf diese Informationen auch zugreifen, während ein Programm läuft. Die Informationen werden drei Sekunden lang angezeigt. Im Anschluss daran wird automatisch wieder zum Programm-Timer zurückgeschaltet.

1. AKTUELLE INTENSITÄTSGRADE - LINKS (ABB. A):
Durch einmaliges Drücken der Informationstaste wird die Intensitätsstärke der linken Seite angezeigt.

2. AKTUELLE INTENSITÄTSGRADE - RECHTS (ABB. B):
Durch zweimaliges Drücken der Taste wird die Intensität auf der rechten Seite des Gürtels angezeigt.

3. DURCHSCHNITTICHE INTENSITÄT - LINKS (ABB. C):
Durch dreimaliges Drücken werden die durchschnittlichen Intensitätsgrade auf der linken Seite des Gürtels während der letzten drei Anwendungen angezeigt.

4. DURCHSCHNITTICHE INTENSITÄTSSTÄRKEN - RECHTS (ABB. D):
Durch viermaliges Drücken werden die durchschnittlichen Intensitätsstärken auf der rechten Seite Ihres Gürtels während der letzten drei Anwendungen angezeigt.

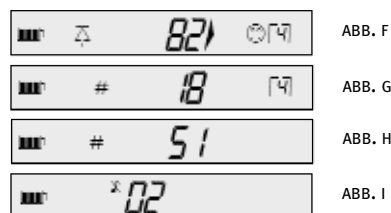
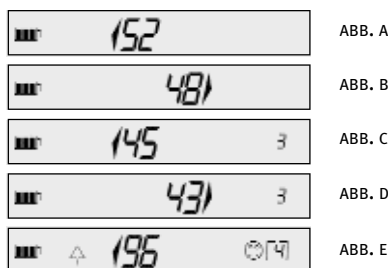
5. HÖCHSTE INTENSITÄTSSTÄRKE - LINKS (ABB. E):
Durch fünfmaliges Drücken wird die höchste auf der linken Seite des Gürtels erreichte Intensität angezeigt.

6. HÖCHSTE INTENSITÄTSGRADE - RECHTS (ABB. F):
Drücken Sie die Taste sechsmal hintereinander, wird die höchste auf der rechten Seite des Gürtels erreichte Intensität angezeigt.

7. ANZAHL DER BISHERIGEN ANWENDUNGEN IN DIESEM PROGRAMM (ABB. G):
Drücken Sie die Taste sieben Mal, um anzuzeigen, wie viele Anwendungen Sie bereits in diesem Programm abgeschlossen haben. So können Sie auch sehen, wann das Gerät ins nächst stärkere Programm schalten wird.

8. ANZAHL DER BISHERIGEN ANWENDUNGEN (ABB. H):
Drücken Sie die Taste acht Mal, um die Anzahl der Anwendungen anzuzeigen, die Sie bis zu diesem Zeitpunkt in allen Programmen abgeschlossen haben. So können Sie Ihre Fortschritte sehr leicht verfolgen.

9. MUSIKAUSWAHL (ABB. I):
Drücken Sie die Taste neun Mal, um die Melodien anzuzeigen, die aktuell für den Beginn und das Ende des Programms eingestellt sind.



Produktgarantie

Sollte an Ihrem Gerät innerhalb von zwei Jahren nach dem Kauf ein Fehler auftreten, verpflichtet sich SLENDERTONE, das Gerät oder fehlerhafte Teile des Geräts zu ersetzen oder zu reparieren, ohne Arbeits- und Materialkosten zu berechnen. Voraussetzung ist, dass das Gerät *:

- bestimmungsgemäß und unter Beachtung der Bedienungsanleitung verwendet wurde
- nicht an eine ungeeignete Stromquelle angeschlossen wurde
- nicht für andere Zwecke verwendet oder unsachgemäß behandelt wurde

- nicht von jemandem verändert oder repariert wurde, der nicht von SLENDERTONE dazu autorisiert ist

Diese Garantie ergänzt bestehende länderspezifische Garantieverpflichtungen und beeinträchtigt nicht Ihre gesetzlich festgeschriebenen Rechte als Verbraucher.

* Von der Garantie ausgeschlossen sind Verbrauchsmaterialien (wie z. B. Elektroden, Gurt usw.), wenn diese die üblichen Abnutzungserscheinungen aufweisen.

Weitere Funktionen Ihres SLENDERTONE-Gerätes

1 Tastensperre für die Regelung der Intensität

Wenn Sie während einer Anwendung einen für Sie angenehmen Intensitätsgrad erreichen, können Sie die Intensitätsregler "sperren", so dass die Intensität nicht versehentlich erhöht oder verringert werden kann. Dazu drücken Sie gleichzeitig sowohl die untere als auch die obere Hälfte des LINKEN Intensitätsreglers (ABB. C). Diese Tastensperre gilt auch für die Programmtaste. Wenn Sie die Tastensperre aufheben möchten, drücken Sie einfach erneut dieselben Tasten. *Wir empfehlen, dass Sie dieser Funktion immer während der Ab Crunch-Programm anschalten, so dass die Intensität nicht versehentlich erhöht oder verringert werden kann.*

2 Stummschaltung

Sie können die Stummschaltung benutzen, wenn Sie die Soundeffekte Ihres Gerätes ausschalten möchten. Dazu drücken Sie gleichzeitig die Informations-taste und die Programmtaste (ABB. B). Die Stummschaltung wird so lange aktiviert bleiben, bis Sie dies manuell ändern. Wenn Sie den Ton wieder einschalten möchten, drücken Sie einfach erneut dieselben Tasten.

3 Fehlermeldungen

Fehlerfunktionen sind wenig wahrscheinlich. Sollte dennoch eine Störung bei Ihrem Gerät auftreten, wird die Impulsübertragung unterbrochen und auf dem Display erscheint an der Stelle der Zeitanzeige eine Fehlermeldung. Besteht die Fehlermeldung aus der Ziffernfolge Eoo2, schalten Sie das Gerät einmal aus und dann wieder ein. Es sollte nun fehlerfrei funktionieren. Sollte die Fehlermeldung Eoo2 weiterhin angezeigt werden, muss das Gerät zur Reparatur eingeschickt werden. Besteht die Fehlermeldung aus den Ziffernfolgen Eoo3 oder Eoo4, ist das Gerät defekt und sollte zur Reparatur gebracht werden.

4 Musikfunktion

Zur individuellen Einstellung Ihres SLENDERTONE-Geräts können Sie mehrere Melodienpaare auswählen. Drücken Sie dazu die obere und untere Hälfte der rechten Intensitätstaste, bis Sie ein Melodienpaar gefunden haben, das Ihnen gefällt (FIG. C). Sie können folgende Melodien auswählen:

PAAR 01:

Beginn der Anwendung: SLENDERTONE-Start
Ende der Anwendung: SLENDERTONE-Ende

PAAR 02:

Beginn der Anwendung: Reidy's Opus
Ende der Anwendung: That's It!

PAAR 03:

Beginn der Anwendung: Wilhelm Tell Overtüre
Ende der Anwendung: Mexican Hat

PAAR 04:

Beginn der Anwendung: Jingle Bells
Ende der Anwendung: We wish You A Merry Christmas

5 Schnelle Intensitätssteigerung

Zur schnellen Steigerung der Intensität drücken Sie die Informationstaste und die obere Hälfte beider Intensitätstasten (FIG. D). Diese Funktion steht nur bei den Programmen 5-10 zur Verfügung.

Pflege Ihres Gerätes und Ihrer Gürtel

Das Gerät darf niemals nass werden. Für die Reinigung des Gehäuses können Sie jedoch einen weichen, leicht feuchten Lappen benutzen. Den Gürtel können Sie mit der Hand waschen. Entfernen Sie jedoch zuvor unbedingt das Start-Gerät sowie die Elektroden. Wenn Sie die Elektroden entfernen, decken Sie sie bitte bis zur nächsten Verwendung mit Folie ab, damit das Haftgel nicht austrocknet. Wenn Sie den Gürtel waschen, beachten Sie unbedingt die Hinweise auf dem Etikett.



Waschen Sie Ihren Gürtel niemals in der Waschmaschine. Waschen Sie den Gürtel nur von Hand in lauwarmem Wasser und mit Feinwaschmittel. Wringen Sie den Gürtel NIEMALS aus. Dies könnte die Kabel im Inneren des Gürtels beschädigen.



Benutzen Sie beim Waschen keinerlei Bleichmittel.



Lassen Sie den Gürtel nicht chemisch reinigen.



Schleudern Sie den Gürtel nicht. Lassen Sie ihn auf einer flachen Unterlage ausgebreitet trocknen. Der Gürtel enthält Plastikteile. Legen Sie ihn daher zum Trocknen niemals auf heiße Gegenstände (wie einen Heizkörper). Vergewissern Sie sich, dass der Gürtel vollständig trocken ist, bevor Sie ihn wieder anlegen.



Der Gürtel darf KEINESFALLS gebügelt werden.

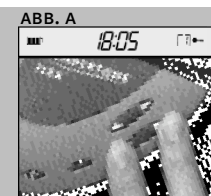


ABB. A
Tastensperre für die Regelung der Intensität



ABB. B
Stummschaltung

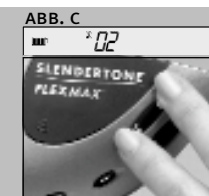


ABB. C
Musikfunktion



ABB. D
Schnelle Intensitätssteigerung

Fragen und Antworten

F Kann ich SLENDERTONE für gymnastische Übungen nach einer Geburt nutzen?

A Ja. Beginnen Sie mit dem Training jedoch frühestens sechs Wochen nach der Entbindung und konsultieren Sie vorher Ihren Arzt. Wenn Sie einen Kaiserschnitt hatten und dieser weniger als drei Monate zurückliegt, konsultieren Sie in jedem Fall Ihren Arzt und benutzen Sie das SLENDERTONE Gerät nicht ohne Einverständnis Ihres Arztes.

F Woran erkenne ich, dass die Elektroden ausgewechselt werden müssen?

A Wenn die Impulse schwächer werden, obwohl die Batterien voll sind, ist dies zumeist ein Hinweis darauf, dass die Elektroden abgenutzt sind und in absehbarer Zeit ausgewechselt werden sollten. Sie können das überprüfen, indem Sie neue Batterien einsetzen und/ oder die Anordnung der Gürtelbestandteile korrigieren, um sicherzugehen, dass der Gürtel korrekt sitzt. Bei zunehmender Abnutzung der Elektroden wird das Symbol Δ auch auf dem LCD-Anzeigebildschirm angezeigt. Ersatzelektroden können Sie im Fachhandel kaufen, auf der SLENDERTONE- Website (www.slendertone.com) bestellen oder auch telefonisch beim SLENDERTONE-Kundenservice ordern.

F Die Elektroden haften nicht richtig am Gürtel, obwohl sie relativ neu sind. Wie kann ich Abhilfe schaffen?

A Vergewissern Sie sich, dass alle Elektroden stets mit der strukturierten Seite auf dem Gürtel aufliegen. Die schwarzen Seiten müssen immer nach oben zeigen. Drücken Sie die Ecken jeder Elektrode vor und nach jedem Gebrauch fest auf den Gürtel.

F Die Muskelstimulierung verursacht ein unangenehmes Gefühl. Was kann ich tun

A Vergewissern Sie sich, dass sich die Elektroden in der richtigen Position befinden und dass sie fest auf der Haut aufliegen. Schalten Sie hierzu das Gerät ab und korrigieren Sie die Position des Gürtels wie auf Seite 3 beschrieben. Helfen kann möglicherweise auch, wenn Sie zwischen den Trainingssitzungen eine Feuchtigkeitslotion auf die betreffenden Stellen auftragen.

F Meine Haut weist nach dem Training Rötungen auf. Ist das ein Problem?

A Es kann nach dem SLENDERTONE-Training zu leichten Hautrötungen kommen. Diese beruhen teilweise auf einer stärkeren Durchblutung der Haut und sollten nach dem Training zurückgehen. Die Rötungen können auch durch den Druck verursacht werden, den der gestraffte Gürtel auf die Haut ausübt, und

sind mit den Druckstellen vergleichbar, die beim Tragen von sehr enger Kleidung entstehen. Ein Grund zur Besorgnis besteht nicht. Sie sollten jedoch den Gürtel nur während Ihrer SLENDERTONE-Sitzung tragen. Rötet sich die Haut sehr stark, haben Sie die Intensitätsstufe möglicherweise zu hoch eingestellt. Bei empfindlicher Haut kann dies verstärkt zu Rötungen führen. Stellen Sie die Intensität bei den nächsten paar Trainings-einheiten nicht ganz so hoch ein und beobachten Sie, ob die Rötungen nachlassen. Helfen kann möglicherweise auch, wenn Sie zwischen den Trainingssitzungen eine Feuchtigkeitslotion auf die betreffenden Stellen auftragen. Wenn das Problem weiterhin besteht, sollten Sie das Gerät nicht mehr benutzen.

F Während des Trainings verspüre ich ein Prickeln in den Beinen. Was kann ich dagegen tun?

A Wenn Sie die beiden kleineren Elektroden etwas anheben und nach innen (d. h. zur Körpermitte hin) verschieben, sollte das Prickeln in den Beinen nicht mehr auftreten.

F Ich spüre, dass die Muskeln in der Taille kontrahieren, nicht jedoch die Bauchmuskeln.

A Unterbrechen Sie das Programm und verschieben Sie die mittlere Elektrode auf Ihrem Bauch etwas weiter nach unten. Sollte daraufhin keine Verbesserung eintreten, sollten Sie eine Einstellung für ein kleineres Körpermaß probieren und die beiden kleineren Elektroden auf dem Gürtel etwas weiter nach innen (in Richtung der Mittelelektrode) versetzen.

F Ich spüre, dass meine Bauchmuskeln kontrahieren, nicht jedoch die Muskeln in der Taille.

A Unterbrechen Sie das Programm und verschieben Sie die mittlere Elektrode auf Ihrem Bauch etwas weiter nach oben. Sollte daraufhin keine Verbesserung eintreten, sollten Sie eine Einstellung für ein grösseres Körpermass probieren und die beiden kleineren Elektroden auf dem Gürtel etwas weiter nach außen (von der Mittelelektrode weg) versetzen.

F Kann ich das SLENDERTONE-Gerät auch für das Training von Muskeln verwenden, die durch Bewegungsmangel aufgrund einer Verletzung geschwächt sind?

A Ihr SLENDERTONE kann zusätzlich zur Linderung bzw. zum Ausgleich von Verletzungen verwendet werden. Allerdings müssen Sie Ihren Arzt konsultieren, um ein Trainingsprogramm für SLENDERTONE zu erstellen, das eine sichere Verbesserung der Kraft und Straffheit der Bauchmuskeln garantiert.

Ratschläge zur Fehlerbehebung

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Die Anzeige erscheint nicht und das Gerät gibt kein Signal ab	Die Batterien wurden falsch eingelegt	Setzen Sie die Batterien richtig ein, wie auf Seite 3 beschrieben
	Die Batterien sind leer	Ersetzen Sie die Batterien
	Minderwertige Batterien	Benutzen Sie nur qualitativ hochwertige Batterien
Die Anzeige leuchtet auf, das Gerät gibt aber kein Signal ab	Der Gerätebetrieb wurde unterbrochen	Drücken Sie kurz den Ein-/Ausschalter
Das Batteriesymbol blinkt	Die Batterien sind fast leer	Ersetzen Sie die Batterien
Die Muskelkontraktion ist sehr gering, obwohl die Intensität auf ein hohes Niveau eingestellt ist	Die Batterien sind fast leer	Ersetzen Sie die Batterien
	Die Elektroden sind abgenutzt	Ersatzelektroden für Ihr SLENDERTONE-Gerät erhalten Sie im Fachhandel
	Falsche Position der Elektroden	Vgl. Seite 3 für die richtige Positionierung von Elektroden und Gurt
	Die Elektroden decken die Metallstifte nicht vollständig ab	Korrigieren Sie die Position der Elektroden
Unangenehmes Gefühl unter den Elektroden	Minderwertige Batterien	Benutzen Sie nur qualitativ hochwertige Batterien
	Die Elektroden sind abgenutzt	Ersatzelektroden für Ihr SLENDERTONE-Gerät erhalten Sie im Fachhandel
	Die Elektroden bedecken die Metallstifte nicht vollständig	Korrigieren Sie die Position der Elektroden
	Zu viele aufeinander folgende Anwendungen	Zwischen zwei Trainingssitzungen muss ein Zeitraum von mindestens sechs Stunden liegen
Das Symbol Δ ist auf der Anzeige zu sehen*	Die Elektroden haben keinen Hautkontakt	Korrigieren Sie den Sitz des Gurts
	Die Elektroden bedecken die Metallstifte nicht vollständig	Korrigieren Sie die Position der Elektroden
	Die Elektroden sind abgenutzt	Ersatzelektroden für Ihr SLENDERTONE-Gerät erhalten Sie im Fachhandel
	Die Elektroden wurden falsch herum angebracht	Prüfen Sie, ob die Elektroden mit der schwarzen Seite nach oben angebracht sind
Die Anzeige zeigt E002/ E003/ E004 an	Die Schutzhüllen wurden nicht von den Elektroden entfernt	Achten Sie darauf, dass die Abdeckungen von beiden Elektrodenseiten entfernt wurden
	Das Gerät befindet sich nicht vollständig in der Halterung	Setzen Sie das Gerät neu ein. Einzelheiten siehe Seite 3
	Der Gurt sitzt locker oder wurde nicht geschlossen	Legen Sie den Gurt richtig an. Einzelheiten siehe Seite 3
	Fehlermeldung; es besteht ein Defekt im Inneren des Geräts	Einzelheiten siehe Seite 7
Bei einem Ab Crunch-Programm wechselt plötzlich das Programm	Versehentliches Drücken der Tasten	Aktivieren Sie die Tastensperre für die Intensitäts-regelung. Einzelheiten siehe Seite 7

* Das Symbol Δ erscheint immer zusammen mit dem Rechts- bzw. Linkspfeil. Wird der Linkspfeil angezeigt, besteht ein Problem mit dem linken Elektrodenpolster. Wird der Rechtspfeil angezeigt besteht ein Problem mit dem

rechten Elektrodenpolster. Werden beide Pfeile angezeigt, besteht ein Problem mit dem mittleren oder mit allen drei Elektrodenpolstern.

SLENDERTONE - WAS SIE TUN SOLLTEN UND WAS NICHT

SLENDERTONE ist für Männer und Frauen bei guter Gesundheit gleichermaßen geeignet. Wie auch bei anderen Trainingsformen sind jedoch bei der Anwendung einige Punkte zu beachten. Halten Sie sich also grundsätzlich an die unten genannten Richtlinien und lesen Sie vor der Anwendung aufmerksam die Bedienungsanleitung. Einige der untenstehenden Angaben sind vom Geschlecht abhängig.

Sie sollten das Gerät nicht benutzen, wenn Sie:

- in elektronisches Implantat (z. B. einen Herzschrittmacher) haben oder an anderen Herzkrankheiten leiden.
- schwanger sind.
- an Krebs leiden, Epileptiker sind oder wegen kognitiver Dysfunktionalität in medizinischer Behandlung sind.
- das Gerät in der unmittelbaren Nähe (z. B. 1 m) von Therapiegeräten auf Kurz- oder Mikrowellenbasis betreiben.
- an chirurgische Hochfrequenzgeräte angeschlossen sind.
- Sie sich in Räumen befinden, in denen Medikamente durch Injektion (direkt oder Dauertropfinfusion) verabreicht werden, wie beispielsweise bei einer Hormonbehandlung.

Sie sollten vor der Anwendung Ihres SLENDERTONE-Gerätes in folgenden Fällen folgende Wartezeiten einhalten:

- mindestens 6 Wochen nach einer Geburt (sprechen Sie außerdem vorher noch mit Ihrem Arzt).
- einen Monat, nachdem Ihnen ein Verhütungsmittel (z. B. Spirale) eingesetzt wurde.
- mindestens 3 Monate nach einer Geburt mit Kaiserschnitt (konsultieren Sie außerdem vorher noch Ihren Hausarzt).
- nachdem die ersten, starken Tage Ihrer Regel vorbei sind.

Holen Sie die Genehmigung Ihres Arztes oder Physiotherapeuten für die Anwendung von SLENDERTONE ein, wenn Sie:

- SLENDERTONE verwenden möchten, jedoch unter schweren Rückenbeschwerden leiden. Sie sollten die Intensität dann grundsätzlich niedrig halten.
- unter einer ersten Krankheit leiden oder eine schwere Verletzung haben, die hier nicht genannt ist.
- erst vor kurzer Zeit operiert wurden.
- sich als Diabetiker Insulin verabreichen.
- das Gerät bei einem Kleinkind verwenden möchten.

Beim Anbringen von Gurt und Elektroden sollten Sie grundsätzlich die folgenden Punkte beachten:

- Plazieren Sie Elektroden und Gurt **AUSSCHLIESSLICH** um die Taille und wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
- Legen Sie sich Elektroden und Gürtel niemals vor oder um den Hals, über das Herz (z. B. eine Elektrode auf die Brust, die andere auf den Rücken), um die Genitalregion oder um den Kopf. (Für andere Körperzonen sind andere spezielle SLENDERTONE-Geräte erhältlich - Einzelheiten dazu erfahren Sie von Ihrem Händler.)
- Vermeiden Sie die Positionierung der Elektroden auf frischem Narbengewebe, rissigen oder entzündeten Hautstellen, Infektionsherden und auf Körperstellen, die für Akne, Thrombose oder andere Gefäßkrankheiten (z. B. Krampfadern) anfällig sind, bzw. in Körperbereichen, in denen die Empfindungsfähigkeit eingeschränkt ist.

- Vermeiden Sie Körperstellen, auf denen Verletzungen vorliegen oder die Bewegung eingeschränkt ist (z. B. bei Knochenbrüchen oder Verstauchungen).
- Plazieren Sie die Elektroden nie direkt über Metallimplantaten. Sie sollten sie in diesem Fall auf dem nahegelegensten Muskel anbringen.

Mögliche Nebenwirkungen:

- Bei einigen Benutzern von Muskelstimulationsgeräten traten vereinzelt Hautreaktionen auf. Dabei handelte es sich teilweise um allergische Reaktionen, eine länger anhaltende Hautrötung oder Akne.

Umsetzen der Elektroden während einer Anwendung:

- Unterbrechen Sie zuerst das derzeit laufende Programm, öffnen Sie dann den Gürtel und schliessen Sie ihn wieder im Rücken, wenn Sie die Position der Elektroden korrigiert haben.

Nach anstrengendem Training oder bei Erschöpfung:

- Verwenden Sie grundsätzlich eine geringe Stimulationsintensität, um eine Muskelermüdung zu vermeiden.

Wenden Sie sich in den folgenden Fällen bitte an SLENDERTONE oder einen autorisierten SLENDERTONE-Händler:

- Ihr Gerät funktioniert nicht ordnungsgemäß. Stellen Sie vorübergehend den Gebrauch ein.
- Ihr Körper reagiert mit einer Irritation, Hautreizung, Hypersensitivität oder Sie stellen andere Nebenwirkungen fest. Während der Anwendung und kurze Zeit nach einer Anwendung ist eine leichte Hautrötung unter dem Gurt jedoch völlig unbedenklich.

Hinweis:

- Eine wirksame Anwendung sollte nicht unangenehm sein.

Wichtig:

- Bewahren Sie Ihr Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Die Bolzen und Elektroden dürfen unter keinen Umständen an andere Gegenstände angeschlossen werden.
- Verwenden Sie Ihr Gerät nicht gleichzeitig mit einem anderen Gerät, das eine elektrische Spannung in Ihren Körper überträgt (z. B. ein anderes Gerät zur Muskelstimulation).
- Berühren Sie bei eingeschaltetem Gerät weder Elektroden noch Metallbolzen.
- Verwenden Sie das Gerät unter keinen Umständen beim Autofahren oder Betreiben einer Maschine.
- SLENDERTONE übernimmt keinerlei Haftung für Schäden, die auf eine Mißachtung der Richtlinien und Anweisungen für das Gerät zurückzuführen sind.

Wichtig: Sind Sie aus irgendwelchen Gründen nicht sicher, ob Sie SLENDERTONE verwenden sollten, konsultieren Sie vor der Anwendung des Geräts bitte Ihren Hausarzt.

Technische Daten

Pflege Ihres Geräts:

Ihr Gerät sollte unter keinen Umständen Nässe oder übermäßiger Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden. Sie sollten es regelmäßig mit einem leicht in Seifenlauge angefeuchteten weichen Tuch reinigen. In das Innere des Geräts darf keine Feuchtigkeit gelangen. Verwenden Sie zur Reinigung Ihres Geräts weder Reinigungsmittel, Alkohol, Reinigungssprays noch ätzende Lösungsmittel.

Für Wartungszwecke ist kein Zugang zum Geräteinneren erforderlich.

Wurde Ihr Gerät beschädigt, sollten Sie den Gebrauch einstellen und an SLENDERTONE oder Ihren Händler vor Ort zur Reparatur oder zum Ersatz zurückbringen. Reparaturen, Wartungsarbeiten und Modifikationen dürfen nur von entsprechend geschulten Wartungstechnikern mit Autorisierung durch SLENDERTONE durchgeführt werden.

Hinweis: Die Verwendung von auslaufsicheren Batterien wird empfohlen. Die Batterien sollten nie im Gerät gelassen werden, wenn es lange Zeit nicht verwendet wird. Falls Sie die Batterien nicht entfernen, könnten Sie auslaufen und Ihr Gerät beschädigen. Bitte beachten Sie, daß bei einigen Batterien, die als "auslaufsicher" verkauft werden, immer noch eine gewisse Menge an korrodierenden Substanzen austreten kann, die Ihr Gerät beschädigen könnten. Unter keinen Umständen dürfen andere als für das Gerät geeignete Batterien (1,5 V, LR03/AAA) verwendet werden. Die Batterien sollten wie in der Gebrauchsanleitung angegeben eingelegt werden.

Entsorgung der Elektroden und Batterien

Elektroden und Batterien dürfen in keinem Fall verbrannt werden. Entsorgen Sie die Elektroden und Batterien gemäß den in Ihrem Land geltenden Bestimmungen für die Entsorgung von Sondermüll.

Wenn das  Symbol aufleuchtet, ist der Impuls deutlich reduziert worden.

Sobald die Muskeln zusammengezogen werden, wird allmählich die höchste Intensität erreicht (d. h. Impulsanstieg) und beim Einsetzen der Entspannungsphase sinkt diese langsam auf Null (d. h. Impulsnachlaß).

Zubehör:

Beim Kauf neuer Elektroden sollten Sie darauf achten, nur Elektroden der SLENDERTONE-Marke zu erwerben.

- Selbsthaftenden Elektroden: Jede Packung enthält:
 - 1 großes selbstklebendes Elektroden Typ 706 oder 709
 - 2 kleine selbstklebende Elektroden Typ 707 oder 710
- SLENDERTONE-Gürtel
- SLENDERTONE-Gürtelverlängerung

Verwendungszweck: Muskelstimulation

Wellenform: Symmetrisches, zweiphasiges Sprungsignal, in ohmscher Belastung.

Umgebungsbedingungen

Betrieb:	Temperaturbereich:	0 bis 35 °C
	Luftfeuchtigkeit:	20 bis 65 %
Lagerung:	Temperaturbereich:	0 bis 55 °C
	Luftfeuchtigkeit:	10 bis 90 %

Erklärung zu den Symbolen Ihres Gerätes:

Auf Ihrem Gerät befinden sich eine Reihe technischer Beschreibungen. Diese können wie folgt erklärt werden:

Im Batteriefach steht "+" für Pluspol und "-" für Minuspol. Die Positionierung der Batterien wird durch drei reliefartige Batteriumrisse im Inneren des Batteriefaches angezeigt.

Das Gerät und der Gürtel wurde für Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irland hergestellt.

Das Gerät läuft mit drei 1,5V-GS-Batterien (LR03). GS wird durch dieses Symbol angegeben: 

Die Ausgangsfrequenz zeigt die vom Gerät abgegebene Impulsanzahl pro Sekunde an. Diese wird in Hertz gemessen und als "Hz" angegeben.

Ausgangs-RMSV ist die Stromstärke für jeden Kanal, die bei einem Widerstand von 500 Ω gemessen wird.

Ausgangs-RMSA ist die Spannungsstärke für jeden Kanal, die bei einem Widerstand von 500 Ω gemessen wird.

 Dieses Symbol bedeutet "Achtung, konsultieren Sie das Handbuch".

 Dieses Symbol bedeutet Gerät des Typs BF.

 Dieses Symbol bestätigt, daß SLENDERTONE den Anforderungen der Richtlinie für medizinische Geräte (93/42/EWG) entspricht. Die Nummer des gemeldeten Gerätes (VDE) lautet 0366.

SN steht für "Seriennummer".

Im Inneren des Gerätes befindet sich die spezifische Seriennummer. Der Buchstabe vor der Nummer gibt das Herstellungsjahr an, wobei "A" für 1995, "B" für 1996, usw. steht.

Die Chargennummer des Gürtels ist auf der Verpackung durch die die LOT Nummer angegeben, die dem -Symbol entspricht.

Hinweis: Gemäß den Bestimmungen der Mitgliedsländer muss das Gerät alle zwei Jahre einem Sicherheitstest unterzogen werden.

Hinweis: Laut deutschem Recht muss die Sicherheitsüberprüfung alle zwei Jahre von einer autorisierten Prüfstelle vorgenommen werden.

Nennleistung Spannung/Strom:

Produkttyp: 514 (FLEX MAX für Frauen)

Parameter	500 Ω	1K Ω	1K5 Ω
Ausgangs-RMSV	6.8V	10.7V	12.3V
Ausgangs-RMSA	14mA	11mA	8mA
Ausgangsfrequenz	50-95Hz.	50-95Hz.	50-95Hz.
GS-komponente ungefähr	0 C	0 C	0 C
Positive Pulsbreite	200-350 μ s	200-350 μ s	200-350 μ s
Negative Pulsbreite	200-350 μ s	200-350 μ s	200-350 μ s
Phasenintervall	100 μ s	100 μ s	100 μ s

Produkttyp: 517 (FLEX MAX für Männer)

Parameter	500 Ω	1K Ω	1K5 Ω
Ausgangs-RMSV	7.1V	10.7V	12.2V
Ausgangs-RMSA	14mA	11mA	8mA
Ausgangsfrequenz	55-99Hz.	55-99Hz.	55-99Hz.
GS-komponente ungefähr	0 C	0 C	0 C
Positive Pulsbreite	200-350 μ s	200-350 μ s	200-350 μ s
Negative Pulsbreite	200-350 μ s	200-350 μ s	200-350 μ s
Phasenintervall	100 μ s	100 μ s	100 μ s

Material:

Außenmaterial: 100 % Nylon, Überzug: 82 % Nylon, 18 % Elastane
Klettband: 100 % Nylon, Schaumstoff: 100 % Polyurethan

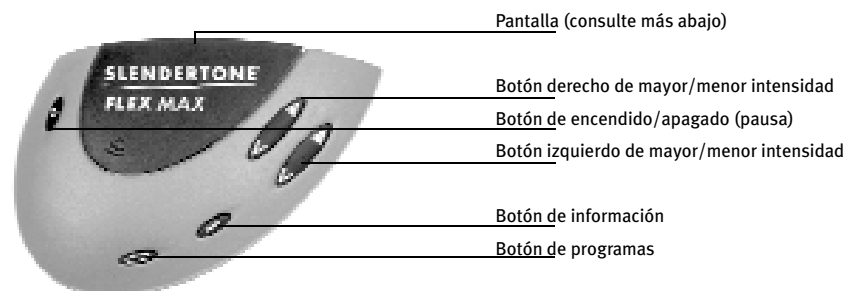


Am Ende der Lebensdauer des Produkts sollten Sie dieses Produkt nicht in den normalen Hausmüll werfen, sondern an einer Sammelstelle für die Aufbereitung von elektrischen Geräten abgeben.

Einige der Materialien des Produkts können wiederverwertet werden, wenn man sie in einer Aufbereitungsstelle abgibt. Mit der Wiederverwertung einiger Teile oder Rohmaterialien aus gebrauchten Produkten liefern Sie einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz. Wenden Sie sich bitte und Ihre örtlichen Behörden, wenn Sie weitere Informationen über die Sammelpunkte in Ihrer Umgebung benötigen.

Elektrischer und elektronischer Abfall kann umweltschädlich sein. Unsachgemäße Entsorgung kann gesundheitsschädlich sein und zur Bildung von Giftstoffen in der Luft, im Wasser und in der Erde führen.

La Unidad SLENDERTONE



La Pantalla SLENDERTONE

- | | |
|---|--|
| 1 Carga restante de las pilas. | 11 Músculos contraídos/relajados. |
| 2 El indicador masculino/femenino. | 12 Progresos del usuario. |
| 3 Nivel máximo de intensidad alcanzado hasta la fecha. | 13 Unidad apagada antes de finalizar la sesión. |
| 4 Problema de contacto del electrodo (consulte la página 9). | 14 Número del programa. |
| 5 Número de sesiones completadas. | 15 Bloqueo de botones activado. |
| 6 Función de modo silencioso/música activada. | 16 Número de series (izquierda) y de abdominales (derecha) realizadas en el Programa 9. |
| 7 Tiempo restante de la sesión actual/mensajes de error. | 17 Número de series (izquierda) y de abdominales (derecha) realizadas en el Programa 10. Las flechas izquierda/derecha muestran qué lado se está estimulando. |
| 8 Programa en pausa. | |
| 9 Nivel de intensidad del lado izquierdo. | |
| 10 Nivel de intensidad del lado derecho. | |

LA PANTALLA SLENDERTONE



Cómo Ponerse en Marcha

- 1 Retire el plástico protector del lado estampado del electrodo grande (FIG. A). Coloque el electrodo sobre el pasador metálico y entre las líneas paralelas de la parte interior del cinturón (FIG. B).
- 2 Retire los plásticos protectores del lado estampado de los electrodos pequeños. Coloque uno a cada lado del electrodo grande, utilizando las marcas de colocación que mejor se ajusten a su figura (FIG. C).
- 3 Asegúrese de que cada electrodo cubre su pasador metálico y presione firmemente los bordes de cada electrodo para adherirlos al cinturón. No deseche los plásticos protectores, ya que los necesitará más adelante.
- 7 Colóquese el cinturón alrededor de la cintura, de modo que quede ajustado y que el electrodo grande esté centrado sobre el ombligo y los dos pequeños queden justo entre las caderas y las costillas, a ambos lados de la cintura.
- 8 Para encender la unidad, mantenga presionado el botón de encendido/apagado durante 2 segundos (FIG. E). La unidad está programada para empezar en el Programa 1. Después de un número determinado de sesiones en cada programa, la unidad pasará automáticamente al programa siguiente (consulte la página 4).
- 9 Aumente la intensidad a un nivel que le resulte cómodo (FIG. F). La unidad aumentará de forma automática la intensidad del lado izquierdo o derecho para garantizar que uno no está más de 10 puntos por encima del otro.

Colocación de las pilas

- 4 Abra el compartimento de las pilas presionando la flecha en relieve y deslizando la cubierta hacia afuera. Con la unidad mirando hacia usted, coloque la primera de las tres pilas de 1,5V (LR03/AAA) en el hueco de la derecha, introduciendo primero el extremo plano (es decir, el polo negativo) y empujando ligeramente el polo positivo hasta que encaje. A continuación, coloque la segunda pila en el hueco de la izquierda, introduciendo también el extremo plano primero. Finalmente, coloque la tercera pila en el hueco central, introduciendo el extremo plano en último lugar, y vuelva a colocar la tapa del compartimento.

Nota: Extracción de las pilas

Para extraer las pilas, levante el polo negativo de la pila central y sáquela. Luego saque las pilas de la izquierda y la derecha.

- 5 El compartimento de las pilas debe estar cerrado mientras la unidad está en marcha.
- 5 Deslice la unidad dentro de la funda hasta que haga clic y se acople.
- 6 Retire los plásticos protectores de la cara negra de los electrodos (FIG. D). No deseche los protectores, ya que volverá a necesitarlos cuando termine la sesión.

Importante:

Debería dejar transcurrir como mínimo seis horas entre una sesión y la siguiente.

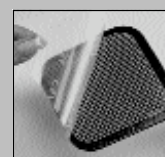


FIG. A



FIG. B

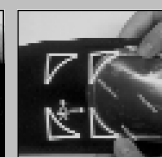


FIG. C

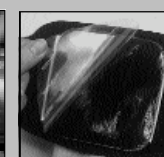


FIG. D



FIG. E



FIG. F

Los Programas de SLENDERTONE

Notas Sobre el Programa:

- La unidad SLENDERTONE está preconfigurada para realizar un número determinado de sesiones en cada programa antes de pasar al nivel superior. Cuando pase de un programa a otro, aparecerá el símbolo 😊 y el número del programa parpadeará tres veces.
- Algunos programas deben seleccionarse de forma manual y funcionarán de manera indefinida hasta que se modifiquen manualmente (prog. 7 a 10).

- Seleccione el programa que desee mediante el botón de programas.
- Puede cambiar de programa en cualquier momento, pero la intensidad volverá a cero y deberá aumentarla de nuevo.
- Todos los programas, excepto Ab Crunch, poseen fases de calentamiento y estiramiento.

Los programas FLEX MAX de SLENDERTONE:

Programa	Duración (máx.)	Nº de sesiones	Intensidad (máx.)	Programa	Duración (máx.)	Nº de sesiones	Intensidad (máx.)
1 Introducción	20	3	99	6 Especialista	30	Indefinido	120
2 Intermedio	25	10	99	7 Sports Pro 1	35	Indefinido	130
3 Avanzado	30	20	99	8 Sports Pro 2	40	Indefinido	130
4 Experto	30	20	99	9 Ab Crunch 1	7	Indefinido	130
5 Profesional	30	20	120	10 Ab Crunch 2	10	Indefinido	130

Los Programas Ab Crunch:

- Ab Crunch 1 y 2 están diseñados para utilizarse mientras se realizan ejercicios abdominales, aumentando así el nivel de entrenamiento.
- Ab Crunch 1 se centra en el rectus abdominis, el músculo situado en el centro del abdomen.

- Ab Crunch 2 actúa sobre los oblicuos, los músculos situados a cada lado del abdomen.

Consulte los detalles del programa en la siguiente tabla:

Información Detallada del Programa Ab Crunch

Programa	Ejercicio	Nº de series	Repeticiones por serie	Descansar entre series*	Descansar entre repeticiones
Ab Crunch 1	Abdominales iniciales	3	10	20 segundos	3 segundos
	Abdominales estándares	3	10	20 segundos	3 segundos
Ab Crunch 2	Abdominales laterales	3	20	20 segundos	2 segundos

* Puede omitir el periodo de descanso entre series en Ab Crunch 1 y 2 pulsando brevemente el botón de encendido/apagado dos veces cuando comience el periodo de descanso.

Los Programas Ab Crunch de SLENDERTONE

Ab Crunch de SLENDERTONE: directrices.

Cuando realice ejercicios abdominales:

- Evite forzar el cuello manteniendo siempre las manos a los lados de la cabeza y no detrás de ella.
- Utilice siempre una superficie blanda y plana, por ejemplo una colchoneta de gimnasio.
- Detenga el ejercicio inmediatamente si nota cualquier dolor.

Normas específicas para los programas Ab Crunch de SLENDERTONE.

- No haga nunca ejercicios abdominales si padece dolor en las cervicales o en la zona lumbar.
- No fuerce de tal forma que pueda sentir molestias; si tiene alguna duda o si padece dolor de espalda, consulte a su médico antes de realizar esta actividad.
- Queremos subrayar que estos programas están diseñados para utilizarse ÚNICAMENTE con los ejercicios abdominales especificados. No intente ninguna otra forma de ejercicio con estos programas.

Ab Crunch: cómo empezar.

Comience ambos programas Ab Crunch en la posición de inicio (FIG. A). Túmbese de espaldas con el cinturón puesto. Flexione las rodillas 90° aproximadamente. Coloque las manos a los lados de la cabeza. Las plantas de los pies deberán descansar planas sobre el suelo alineados con los hombros y los músculos abdominales deberán estar completamente relajados. Encienda la unidad y aumente la intensidad.

Ab Crunch 1: instrucciones.

Ab Crunch 1 se puede utilizar con el nivel de abdominales iniciales o el nivel de abdominales estándares. Los usuarios que no estén familiarizados con los ejercicios Ab Crunch deberán empezar con el nivel inicial. Pase al nivel de abdominales estándares cuando la fuerza de sus músculos abdominales haya aumentado.

1(a) Abdominales iniciales (FIG. A):

Cuando comience la estimulación, presione suavemente la parte inferior de la espalda contra el suelo y contraiga los músculos abdominales todo lo que

pueda, pero sin llegar a sentir molestias. No levante la cabeza del suelo y mantenga los músculos del cuello lo más relajados posible.

1(b) Abdominales estándares (FIG. B):

Cuando comience la estimulación, levante lentamente los hombros hacia delante asegurándose de que la parte inferior de la espalda permanece pegada al suelo. No sacuda la cabeza hacia delante; cuando levante la cabeza, evite forzar el cuello manteniendo un espacio similar al de su puño entre el cuello y el pecho.

2 Mantenga cada contracción durante tres segundos, luego vuelva a la posición inicial y relájese completamente; la estimulación se detendrá.

3 Después de un periodo de relajación de tres segundos, la estimulación volverá a comenzar. Repita el paso 1(a) o 1(b) y el paso 2 según el tipo de abdominales que esté practicando.

Ab Crunch 2: instrucciones.

No intente realizar este programa hasta que haya avanzado al tipo de abdominales estándares del programa Ab Crunch 1.

1 Abdominales laterales (FIG. C):

Cuando comience la estimulación, levante lentamente un hombro hacia el centro de su cuerpo. El hombro debería quedar a unos 8-10 cm del suelo. Mantenga la parte inferior de la espalda pegada al suelo.

Importante:

Levante el hombro derecho hacia dentro cuando comience la estimulación en el lado izquierdo del abdomen. Levante el hombro izquierdo hacia dentro cuando sienta la estimulación en el lado derecho del abdomen. Mantenga siempre la parte inferior de la espalda pegada al suelo y no gire demasiado la parte superior del tronco.

2 Mantenga cada contracción durante dos segundos, luego vuelva a la posición inicial y relájese completamente; la estimulación se detendrá.

3 Después de un periodo de relajación de dos segundos, la estimulación volverá a comenzar. Repita los pasos 1 y 2.

FIG. A



FIG. B



FIG. C



El Botón de Información (i)

La unidad SLENDERTONE guarda la información relativa a la sesión actual y las anteriores, y es posible consultarla mediante el botón de información. Puede acceder a esta información aunque haya un programa en funcionamiento. La información se muestra durante tres segundos y luego se vuelve a visualizar el temporizador del programa.

1. INTENSIDAD ACTUAL - IZQUIERDA (FIG. A):

Pulse una vez el botón de información para mostrar la intensidad del lado izquierdo del cinturón.

2. INTENSIDAD ACTUAL - DERECHA (FIG. B):

Pulse dos veces el botón de información para mostrar la intensidad del lado derecho del cinturón.

3. INTENSIDAD MEDIA - IZQUIERDA (FIG. C):

Pulse tres veces el botón de información para mostrar la intensidad media utilizada en el lado izquierdo del cinturón durante las tres últimas sesiones.

4. INTENSIDAD MEDIA - DERECHA (FIG. D):

Pulse cuatro veces el botón de información para mostrar la intensidad media utilizada en el lado derecho del cinturón durante las tres últimas sesiones.

5. INTENSIDAD MÁXIMA - IZQUIERDA (FIG. E):

Pulse cinco veces el botón de información para mostrar la intensidad máxima que ha alcanzado en el lado izquierdo del cinturón.

6. INTENSIDAD MÁXIMA - DERECHA (FIG. F):

Pulse seis veces el botón de información para mostrar la intensidad máxima que ha alcanzado en el lado derecho del cinturón.

7. NÚMERO DE SESIONES EN EL PROGRAMA ACTUAL (FIG. G):

Pulse el botón siete veces para mostrar cuántas sesiones ha completado en el programa actual, de forma que así podrá saber cuándo la unidad avanzará al siguiente programa.

8. NÚMERO DE SESIONES HASTA EL MOMENTO (FIG. H):

Pulse el botón ocho veces para mostrar el número de sesiones que ha completado hasta la fecha en todos los programas. Es una manera ideal de controlar el progreso.

9. SELECCIÓN DE MÚSICA (FIG. I):

Pulse el botón nueve veces para mostrar el par de melodías actualmente definida para que suene al principio y fin de cada sesión.

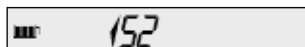


FIG. A

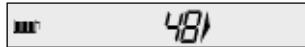


FIG. B

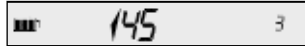


FIG. C

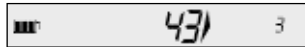


FIG. D



FIG. E

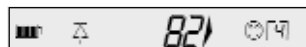


FIG. F



FIG. G

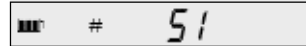


FIG. H

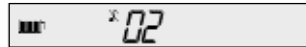


FIG. I

Garantía del producto

Si en los dos años siguientes a la compra se produjera algún fallo en la unidad, SLENDERTONE se hará cargo de la sustitución o reparación de la misma, o de cualquier pieza defectuosa, sin cargo alguno por mano de obra o materiales, siempre y cuando la unidad*:

- se haya utilizado para la finalidad prevista y de la forma descrita en este manual de instrucciones;
- no se haya conectado a una fuente de corriente inadecuada;

- no se haya utilizado de forma incorrecta o negligente;
- no haya sido modificada ni reparada por personas que no sean agentes acreditados por SLENDERTONE.

Esta garantía complementa las obligaciones nacionales existentes en materia de garantías y no afecta a sus derechos legales como consumidor.

* Quedan excluidos los artículos consumibles (p. ej., electrodos, cinturón, etc.) sujetos a un desgaste y rotura normales.

Funciones Automáticas de la Unidad

1 Bloqueo de los Botones de Intensidad

Si durante un ejercicio alcanza un nivel de intensidad que le resulta cómodo, puede "bloquear" los botones de intensidad de forma que la intensidad no pueda aumentar o disminuir por error. Para ello, pulse simultáneamente las mitades superior e inferior del botón de intensidad izquierdo (FIG. A). El bloqueo de los botones también bloquea el botón de programas. Si activa el bloqueo de los botones de intensidad durante una sesión, solamente permanecerá activo durante esa sesión. Para desconectar el bloqueo de los botones y permitir que la intensidad pueda aumentar y disminuir de nuevo, sólo tiene que pulsar por segunda vez las mitades superior e inferior del botón izquierdo de intensidad. *Se recomienda utilizar esta función durante los programas Ab Crunch con el fin de evitar la activación involuntaria de los botones.*

2 Modo Silencioso

Si quiere desactivar el sonido de su unidad puede utilizar el modo silencioso. Para ello, sólo tiene que pulsar el botón de información y el botón de programas simultáneamente (FIG. B). El modo silencioso permanecerá activo de manera indefinida, a menos que lo cambie manualmente. Para volver a activar el sonido, sólo tiene que pulsar los mismos botones una segunda vez.

3 Mensajes de Error

En el caso improbable de que su unidad sufra algún problema, en la pantalla aparecerá un mensaje de error en lugar del temporizador y la señal se detendrá. Si el mensaje de error es el E002, debería apagar la unidad y, a continuación, volver a encenderla. Ahora debería funcionar correctamente. No obstante, si el mensaje de error E002 persiste, deberá devolver la unidad para su reparación. Si aparecen los mensajes E003 ó E004, su unidad presenta un fallo interno y debe devolverla para llevar a cabo su reparación.

4 Función de Música

Si desea personalizar su unidad SLENDERTONE, busque entre los siguientes pares de melodías pulsando las mitades superior e inferior del botón de intensidad derecho hasta que encuentre el par de melodías que más le guste (FIG. C). Los pares de melodías son los siguientes:

PAR 01:

Inicio de la sesión: Puesta en marcha de SLENDERTONE
Fin de la sesión: Apagado de SLENDERTONE

PAR 02:

Inicio de la sesión: Reidy's Opus
Fin de la sesión: That's It!

PAR 03:

Inicio de la sesión: William Tell Overture
Fin de la sesión: Mexican Hat

PAR 04:

Inicio de la sesión: Jingle Bells
Fin de la sesión: We wish You A Merry Christmas

6 Aumento Rápido de la Intensidad

Si desea aumentar el nivel de intensidad rápidamente, pulse el botón de información y la mitad superior de ambos botones de intensidad (FIG. D). Esta función está sólo disponible en los programas de 5-10.

Cuidados del Cinturón y la Unidad

No deje que la unidad se moje, aunque puede pasarle un trapo ligeramente húmedo de vez en cuando. Puede lavar el cinturón SLENDERTONE, pero deberá retirar la unidad y los electrodos. Siga siempre las instrucciones de la etiqueta cuando lave el cinturón.



No lave a máquina el cinturón. Lávelo siempre a mano y en agua tibia. Así se protege el cableado interno frente a posibles daños en la lavadora. Se recomienda tener cuidado incluso en el lavado a mano y nunca retorcer el cinturón para escurrir el agua.



No utilice lejía para lavar el cinturón.



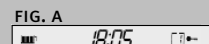
No limpie en seco el cinturón.



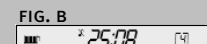
No meta el cinturón en la secadora. Deje secar siempre el cinturón sobre una superficie plana. No lo deje secar sobre un aparato caliente (p. ej., un radiador), ya que el cinturón contiene piezas de plástico. Asegúrese de que el cinturón esté totalmente seco antes de usarlo.



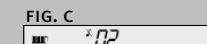
No planche el cinturón SLENDERTONE.



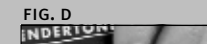
Bloqueo de los Botones de Intensidad



Modo Silencioso



Función de Música



Aumento Rápido de la Intensidad:

Preguntas y Respuestas

P ¿Puedo utilizar SLENDERTONE para hacer ejercicio tras el parto?

R Sí. Si está utilizando la unidad de SLENDERTONE para hacer ejercicio tras el parto, debería empezar a hacer ejercicio al menos seis semanas después del parto y antes de nada debería consultar con su médico. Si le han realizado una cesárea en los últimos tres meses, deberá consultar con su médico antes de utilizar el cinturón SLENDERTONE.

P ¿Cómo sé cuándo tengo que sustituir los electrodos?

R Tal vez note que la señal se debilita incluso aunque las pilas estén cargadas. Esto suele indicar que los electrodos están desgastados y que pronto tendrá que cambiarlos. Puede comprobarlo introduciendo pilas nuevas y/o ajustando el cinturón para asegurar que la colocación es correcta. Si los electrodos están desgastados, también aparecerá el símbolo Δ en la pantalla. Puede adquirir electrodos de recambio en el distribuidor de SLENDERTONE más próximo, en el sitio Web de SLENDERTONE (www.slendertone.com).

P Los electrodos no se pegan al cinturón aunque son bastante nuevos. ¿Hay algún modo de mejorar esto?

R Asegúrese de que la cara estampada de cada electrodo esté siempre colocada sobre el cinturón. La cara negra de los electrodos debería estar siempre orientada hacia usted. Presione los extremos de cada electrodo con firmeza sobre el cinturón antes y después de cada sesión.

P El estímulo es incómodo. ¿Cómo puedo mejorarlo?

R Asegúrese de que los electrodos estén colocados correctamente y de que estén apretados firmemente contra su piel. Puede comprobar su colocación apagando la unidad y volviendo a colocar el cinturón tal y como se describe en la página 3. También puede ser beneficioso aplicar una crema hidratante en la zona afectada entre las sesiones.

P La piel presenta enrojecimiento después de la sesión. ¿Supone esto algún problema?

R El enrojecimiento de la piel después de una sesión SLENDERTONE es normal. Se debe en parte a un aumento del flujo sanguíneo y debería desaparecer después del tratamiento. La piel también puede enrojecerse debido a la presión del cinturón apretado. Se trata de las mismas marcas surgidas

por la presión que produce la ropa ajustada. No debería preocuparse; sin embargo, sólo debería llevar el cinturón durante las sesiones con la unidad SLENDERTONE. Si el enrojecimiento es excesivo, tal vez la intensidad que aplica sea demasiado elevada, lo que puede aumentar el enrojecimiento en una piel sensible. Pruebe a utilizar la unidad con una intensidad más baja durante unos días. Se recomienda también aplicar una crema hidratante en la zona afectada entre las sesiones. Si el problema persiste, deje de utilizar la unidad.

P Siento un hormigueo en las piernas durante la sesión. ¿Qué debo hacer?

R Si mueve los dos electrodos más pequeños hacia arriba y hacia dentro sobre la cintura (es decir, hacia el centro de su cuerpo), esa sensación debería desaparecer.

P Noto que los músculos de la cintura se ejercitan, pero no los abdominales.

R Realice una pausa y coloque el electrodo central ligeramente hacia abajo sobre el abdomen. Si esto no ayuda, ajústese el cinturón en una talla más pequeña moviendo los dos electrodos hacia el electrodo central.

P Noto que los músculos abdominales se ejercitan, pero no los de la cintura.

R Pause el programa y coloque el electrodo central ligeramente hacia arriba sobre el abdomen. Si esto no ayuda, ajuste el cinturón en una talla mayor moviendo los dos electrodos lejos del electrodo central.

P ¿Puedo utilizar el cinturón SLENDERTONE para tratar músculos debilitados debido a la falta de movimiento tras una lesión?

R La unidad SLENDERTONE puede utilizarse de manera adicional para aliviar o ayudarle a recuperarse de una lesión. No obstante, primero deberá consultar a su médico para establecer un programa de rehabilitación con la unidad SLENDERTONE, que le permitirá experimentar una mejora en la fuerza y tonificación de los músculos abdominales sin ningún riesgo.

Guía Rápida de Solución de Problemas...

Problema	Posible Causa	Solución
La pantalla no se enciende y no hay señal procedente de la unidad	Las pilas se han colocado de manera incorrecta	Vuelva a colocar las pilas según se describe en la página 3
	Las pilas se han agotado	Sustituya las pilas
	Se están utilizando pilas de mala calidad	Utilice solamente pilas de primera calidad
La pantalla está encendida, pero no muestra ninguna señal	La unidad está en pausa	Pulse el botón de encendido/ apagado brevemente
El símbolo de la batería parpadea	Las pilas se están agotando	Sustituya las pilas
Las contracciones son muy débiles aunque la intensidad es elevada	Las pilas se están agotando	Sustituya las pilas
	Los electrodos están gastados	Póngase en contacto con su distribuidor local para adquirir nuevos electrodos SLENDERTONE
	Los electrodos están mal colocados	Consulte en la página 3 el posicionamiento correcto de los electrodos y el cinturón
	Los electrodos no cubren los pasadores	Modifique la posición de los electrodos
Sensación desagradable debajo de los electrodos	Se están utilizando pilas de mala calidad	Utilice solamente pilas de primera calidad
	Los electrodos están gastados	Póngase en contacto con su distribuidor local para adquirir nuevos electrodos SLENDERTONE
	Los electrodos no cubren los pasadores	Modifique la posición de los electrodos
	Demasiadas sesiones consecutivas	Debería dejar transcurrir como mínimo seis horas entre una sesión y la siguiente
Aparece el símbolo Δ en la pantalla*	Los electrodos no están en contacto con la piel	Ajuste la posición del cinturón
	Los electrodos no cubren los pasadores de metal	Modifique la posición de los electrodos.
	Los electrodos están gastados	Póngase en contacto con su distribuidor local para adquirir nuevos electrodos SLENDERTONE
	Los electrodos se han colocado al revés	Compruebe que la cara de color negro de los electrodos mira hacia usted
Ha aparecido el mensaje de error E002/E003/E004 en la pantalla	No se han retirado los protectores de los electrodos	Compruebe que ha retirado el protector de ambas caras de los electrodos
	La unidad no está completamente introducida en la funda	Vuelva a introducir la unidad en la funda, consulte la página 3 para obtener más información
	El cinturón no está ajustado o abrochado	Vuelva a abrocharse el cinturón. Consulte la página 3 para obtener más información
Cambio de programa accidental durante los programas Ab Crunch	Mensaje de error que indica un problema en la unidad	Active el bloqueo de los botones de intensidad. Consulte la página 7 para obtener más información

*El símbolo Δ aparece siempre junto con las flechas izquierda/derecha. Si aparece la flecha izquierda, se debe a que hay un problema con el electrodo izquierdo; si aparece la flecha derecha, existe un problema con el

electrodo derecho; si aparecen ambas flechas, puede haber algún problema tanto con el electrodo central como con los tres electrodos.

Consejos para SLENDERTONE

Los sistemas de entrenamiento abdominal SLENDERTONE puede ser utilizado por cualquier adulto sin problemas de salud. No obstante, al igual que con otros ejercicios, es preciso tomar algunas precauciones al utilizarlo, por lo cual le recomendamos que siga siempre las directrices que aparecen a continuación y que lea el Manual de Instrucciones antes de empezar a utilizar la unidad. Algunos de los siguientes puntos son específicos para usuarios de un determinado sexo.

No utilice la unidad si:

- Tiene un implante electrónico (p. ej., un marcapasos) o padece cualquier otro problema coronario.
- Está embarazada.
- Padece cáncer, epilepsia o está bajo supervisión médica por una disfunción cognitiva.
- La unidad está muy cerca (p. ej., a 1 m) de algún equipo terapéutico de onda corta o microonda.
- Está conectado a un equipo quirúrgico de alta frecuencia.
- El dispositivo debe colocarse sobre zonas donde se administran medicamentos mediante inyección (ya sea a corto o largo plazo), como por ejemplo, tratamiento hormonal.

No utilice el sistema de entrenamiento abdominal SLENDERTONE antes de:

- Al menos seis semanas después del nacimiento de su hijo (y previa consulta con su médico).
- Un mes después de que le hayan colocado un dispositivo anticonceptivo DIU (como, por ejemplo, una espiral).
- Al menos tres meses después de que le hayan practicado una cesárea (y previa consulta con su médico).
- Finalizar los días de su menstruación en los que el flujo es más abundante.

Deberá obtener el permiso de su médico o fisioterapeuta antes de utilizar el sistema de entrenamiento abdominal SLENDERTONE si:

- Desea utilizar la unidad SLENDERTONE y tiene problemas de espalda. También debería asegurarse de que la intensidad se mantenga baja.
- Sufre alguna enfermedad o lesión grave que no se menciona en esta guía.
- Le han operado recientemente.
- Trata su diabetes con insulina.
- Quiere usarla en un niño pequeño.
- Padece problemas musculares o articulares.
- Quiere utilizar la unidad como parte de un programa de rehabilitación.

Cuando utilice los electrodos y el cinturón, no olvide:

- Colocar los electrodos y el cinturón ÚNICAMENTE sobre el abdomen, tal y como se indica en este manual.
- Evitar colocar los electrodos o el cinturón delante o a los lados del cuello, a ambos lados del corazón (es decir, un electrodo delante del pecho y otro en la espalda), en la zona genital o en la cabeza (existen otras unidades de SLENDERTONE diseñadas para otras zonas del cuerpo sobre las que su distribuidor puede proporcionarle información).
- Evitar colocar los electrodos sobre cicatrices recientes, cortes o inflamaciones cutáneas, zonas infectadas o propensas al acné, trombosis u otros problemas vasculares (p. ej., venas varicosas), o sobre cualquier parte del cuerpo con sensibilidad limitada.

- Evitar zonas lesionadas o con movilidad limitada (p. ej., fracturas o esguinces).
- Evitar colocar los electrodos justo encima de implantes metálicos. Pueden colocarse en el músculo contiguo.

Posibles reacciones adversas:

- Se ha notificado un pequeño número de reacciones cutáneas aisladas en personas que utilizan dispositivos de estimulación muscular, como alergias, enrojecimiento prolongado de la piel y acné.

Para volver a colocar los electrodos durante una sesión:

- Pare el programa que esté ejecutándose, desabróchese el cinturón y vuelva a abrochárselo a la espalda una vez haya ajustado la posición de los electrodos.

Después de un ejercicio o esfuerzo agotador

- Emplee siempre una intensidad menor para evitar la fatiga muscular.

Póngase en contacto con SLENDERTONE o con un distribuidor autorizado si:

- Su unidad no funciona correctamente.

No la utilice mientras tanto:

- Nota cualquier irritación, reacción cutánea, hipersensibilidad u otra reacción adversa. No obstante, puede aparecer un cierto enrojecimiento en la zona donde estaba colocado el cinturón durante la sesión y tras la cual dicho enrojecimiento permanecerá durante un breve periodo de tiempo.

Notas:

- Un tratamiento eficaz no debería causar excesivas molestias.
- Recomendamos que el usuario pause el programa para caminar (pulsando el botón de encendido/apagado brevemente) en aquellas situaciones de mayor riesgo mientras camina, es decir, al cruzar una carretera, subir o bajar escaleras, etc. Estos programas están diseñados para utilizarse únicamente cuando esté caminando. No intente ninguna otra forma de ejercicio con estos programas.

Importante:

- Mantenga la unidad fuera del alcance de los niños.
- No conecte los pasadores y los electrodos a otros objetos.
- No utilice la unidad junto con otro dispositivo que transmita una corriente eléctrica al cuerpo (p. ej., otro estimulador muscular).
- No toque los electrodos ni los pasadores metálicos mientras la unidad esté encendida.
- No utilice la unidad mientras conduce o maneja maquinaria.
- SLENDERTONE no aceptará ninguna responsabilidad si no se siguen las directrices e instrucciones suministradas con esta unidad.

Nota: Si tiene alguna duda sobre si puede utilizar la unidad SLENDERTONE, consulte con su médico antes de hacerlo.

Características Técnicas

Cuidados de la unidad

No deje que la unidad se moje ni que esté expuesta a una luz solar excesiva. Debería limpiarla periódicamente utilizando un trapo suave y ligeramente humedecido en agua con jabón. No deje que penetre líquido en el interior de la unidad. No utilice detergentes, alcohol, aerosoles o disolventes fuertes en la unidad.

No es preciso acceder al interior de la unidad para realizar el mantenimiento.

No utilice la unidad si está dañada y devuélvala a SLENDERTONE o a su distribuidor local para que la sustituya o repare. Las reparaciones, el mantenimiento y las modificaciones sólo podrán ser realizadas por el personal de mantenimiento cualificado y autorizado por SLENDERTONE.

Nota: Se recomienda el uso de pilas a prueba de fugas. No deje las pilas dentro de la unidad si no va a utilizarla durante un periodo de tiempo prolongado. Si lo hace, podrían producirse fugas en las pilas que dañarían la unidad. Debería tener en cuenta que algunas de las pilas que se venden como "a prueba de fugas" pueden liberar sustancias corrosivas que dañarían la unidad. Bajo ningún concepto deberían utilizarse con la unidad pilas distintas a las indicadas (1,5 V LR03/ AAA). Debe introducir las pilas solamente de la forma especificada en este manual.

Cómo desechar los electrodos y las pilas

No arroje al fuego las pilas y electrodos usados; deséchelos de acuerdo con la legislación nacional que regula la eliminación de estos objetos vigente en su país.

Cuando aparece en pantalla el símbolo , el estímulo se reduce de forma considerable.

La señal aumenta de forma gradual hasta llegar a un nivel de intensidad máximo al comienzo de la fase de contracción (ascenso) y disminuye de forma gradual hasta llegar a cero al comienzo de la fase de relajación (descenso).

Accesorios

Cuando solicite electrodos nuevos, utilice solamente los que lleven la marca SLENDERTONE. Otros tipos de electrodos pueden no ser compatibles con su unidad y podrían no cumplir los niveles mínimos de seguridad.

- Electrodos adhesivos de SLENDERTONE:
 - 1 electrodo adhesivo grande Tipo 709 ó 706
 - 2 electrodos adhesivos pequeños Tipo 710 ó 707
- Cinturón SLENDERTONE
- Extensión de cinturón SLENDERTONE

Uso previsto: Estimulador muscular

Forma de onda: Onda cuadrada bifásica simétrica cuando se mide en una carga resistiva.

Características medioambientales:

En funcionamiento: Rango de temperatura: de 0 a 35°C
Humedad: de 20 a 65% HR
Almacenamiento: Rango de temperatura: de 0 a 55°C
Humedad: de 10 a 90% HR

Descripción de los símbolos de la unidad:

En la unidad encontrará una serie de marcas técnicas que pueden explicarse del siguiente modo:

Dentro del compartimento de las pilas, "+" indica polaridad positiva y "-", polaridad negativa. También se indica la forma de colocar las pilas mediante un esquema en relieve de las pilas en la base del compartimento.

La unidad y el cinturón han sido fabricadas para Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlanda.

La unidad funciona con tres pilas CC de 1,5 voltios (LR03). La corriente continua se indica mediante el siguiente símbolo: 

La frecuencia de salida indica el número de impulsos por segundo

transmitidos por la unidad. Se mide en hertzios y se indica con las letras "Hz".

La salida (RMSA) corresponde a la corriente media cuadrática de salida máxima en cada canal.

La salida (RMSV) corresponde al voltaje medio cuadrático de salida máxima en cada canal.

 Este símbolo significa "Atención, consulte los documentos adjuntos".

 Este símbolo significa equipo de tipo BF.

 Este símbolo en la unidad SLENDERTONE indica la conformidad con los requisitos de la Directiva sobre dispositivos médicos (93/42/CEE). 0366 es el número del organismo notificado (VDE).

SN significa "número de serie".

Dentro de la caja, en la parte posterior de la unidad, se encuentra el número de serie específico de esa unidad. La letra que precede al número indica el año de fabricación: "A" indica 1995; "J", 2004; "K", 2005, etc.

El número de lote viene en el embalaje del cinturón con su número correspondiente y el símbolo .

Nota: De acuerdo con las leyes aplicables en el estado miembro, el dispositivo deberá someterse a una prueba de seguridad cada dos años.

Nota: En cumplimiento de la normativa alemana, el dispositivo deberá someterse a una prueba de seguridad cada dos años que efectuará un servicio de prueba autorizado.

Voltaje/Corriente de salida nominal:

Tipo de producto: 514 (FLEX MAX para mujeres)

Parámetro	500Ω	1KΩ	1K5Ω
RMSV de salida	6.8V	10.7V	12.3V
RMSA de salida	14mA	11mA	8mA
Frecuencia de salida	50-95Hz.	50-95Hz.	50-95Hz.
Componente de CC (Aprox.)	0 C	0 C	0 C
Amplitud del impulso positivo	200-350 μs	200-350 μs	200-350 μs
Amplitud del impulso negativo	200-350 μs	200-350 μs	200-350 μs
Intervalo interfásico	100 μs	100 μs	100 μs

Tipo de producto: 517 (FLEX MAX para hombres)

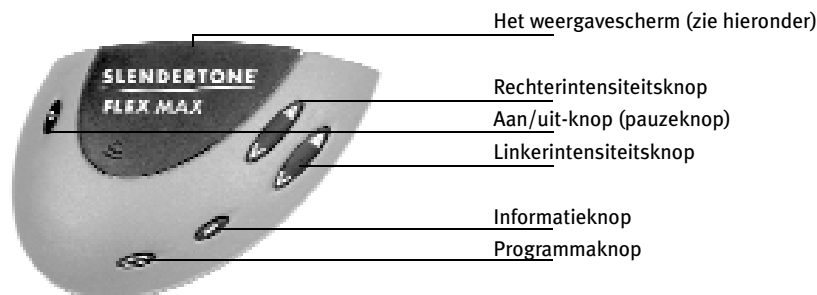
Parámetro	500Ω	1KΩ	1K5Ω
RMSV de salida	7.1V	10.7V	12.2V
RMSA de salida	14mA	11mA	8mA
Frecuencia de salida	55-99Hz.	55-99Hz.	55-99Hz.
Componente de CC (Aprox.)	0 C	0 C	0 C
Amplitud del impulso positivo	200-350 μs	200-350 μs	200-350 μs
Amplitud del impulso negativo	200-350 μs	200-350 μs	200-350 μs
Intervalo interfásico	100 μs	100 μs	100 μs

Tejidos:

Tejido externo: 100% nylon, Ribete: 82% nylon, 18% elastán
Gancho y presilla: 100% nylon, Espuma: 100% poliuretano

 Al finalizar la vida útil del producto, por favor no lo arroje al cubo de la basura habitual de su vivienda. Llévelo a un punto limpio para reciclado de equipos electrónicos. Algunos de los materiales de este producto pueden ser reutilizados si los lleva a un punto limpio. Al reutilizar algunas piezas o materias primas de productos usados, hace una importante contribución a la protección del medio ambiente. Por favor, póngase en contacto con las autoridades locales si necesita más información sobre puntos limpios en su zona. Los equipos eléctricos y electrónicos de desecho pueden tener efectos potencialmente dañinos para el medio ambiente. Si se desechan incorrectamente pueden hacer que se acumulen toxinas peligrosas en el aire, el agua y el suelo, que pueden resultar dañinas para la salud humana.

Uw SLENDERTONE-unit



Het SLENDERTONE-Weergavescherm

- | | |
|---|---|
| 1 Resterende batterijlading. | 11 Spieren trekken samen/ ontspannen. |
| 2 SLENDERTONE-unit man/vrouw indicator. | 12 Voortgang gebruiker. |
| 3 Hoogste intensiteitsniveau tot nu toe. | 13 Unit uitgeschakeld voordat sessie was voltooid. |
| 4 Elektrodencontactprobleem (zie pagina 9). | 14 Programmanummer. |
| 5 Aantal voltooide sessies. | 15 Toetsvergrendeling ingeschakeld. |
| 6 Functie geluidloos/ muziek geactiveerd. | 16 Aantal Sets (links) en Crunches (rechts) voltooid in Programma 9. |
| 7 Resterende tijd van de huidige trainingssessie/ foutberichten. | 17 Aantal Sets (links) en Crunches (rechts) voltooid in Programma 10. De pijlen links/rechts tonen welke zijde wordt gestimuleerd. |
| 8 Programma gepauzeerd. | |
| 9 Linkerintensiteit. | |
| 10 Rechterintensiteit. | |

SLENDERTONE-Weergavescherm



Instellen en Aan de Slag

- Verwijder de bescherm laag van de bedrukte zijde van de grote elektrode (FIG. A). Plaats de elektrode op de metalen contactknop tussen de parallelle lijnen op de binnenzijde van de band (FIG. B).
- Verwijder de bescherm lagen van de bedrukte zijde van de kleinere elektroden. Plaats nu met behulp van de markeringen die het best uw figuurmaat aangeven één van deze elektroden naast de grote elektrode (FIG. C).
- Zorg ervoor dat elke elektrode de metalen contactknop goed bedekt en druk de randen van elke elektrode stevig op de band aan. Bewaar de bescherm lagen goed, omdat u deze later weer nodig hebt.
- Wikkel de band strak om uw middel, zodat de grote elektrode middenvoor op uw navel komt en de twee kleinere elektroden aan weerszijden van uw middel tussen uw heupbeenderen en uw ribben.
- Druk op de aan/uit-knop en houd deze 2 seconden lang ingedrukt om de unit in te schakelen (FIG. E). De unit is voorgeprogrammeerd om met programma 1 te beginnen. Na een ingesteld aantal sessies van een programma gaat de unit automatisch over naar het volgende programma (zie pagina 4).
- U kunt de intensiteit naar een voor u prettig aanvoelend niveau verhogen (FIG. F). De unit verhoogt automatisch de intensiteit links of rechts zodat deze niet meer dan 10 punten met de ander verschilt.

Plaatsing van de batterij

- Open de batterijhouder door op de in reliëf aangebrachte pijl te drukken en het klepje van de unit af te schuiven. Met de unit naar u toe gericht, plaatst u de eerste van de drie 1,5V (LR03/AAA) batterijen met het platte (negatieve) uiteinde in de rechterraimte en duwt u vervolgens het positieve uiteinde op zijn plaats. Plaats de tweede batterij in de linkerruimte, weer met het platte uiteinde eerst. Tenslotte plaatst u de derde van de batterij in de middelste ruimte met het platte uiteinde laatst en schuift u het klepje weer terug.

Opmerking: Verwijderen van de batterijen

Als u de batterijen wilt verwijderen, tilt u eerst het negatieve uiteinde van de middelste batterij op en haalt u deze eruit. Vervolgens haalt u de linker- en rechterbatterij eruit.

Het batterijklepje moet dicht zijn wanneer de unit aan is.

- Duw de unit in de houder totdat deze op zijn plaats "klikt".
- Verwijder de bescherm lagen van de zwarte zijde van de elektroden (FIG. D). Bewaar deze bescherm lagen, want u hebt ze na afloop van de trainingssessie weer nodig.

Belangrijk:

Wacht tenminste 6 uur tussen twee trainingssessies.

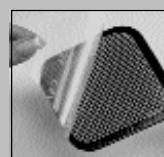


FIG. A

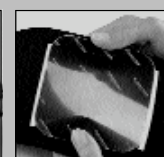


FIG. B

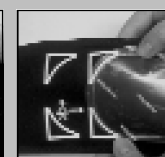


FIG. C

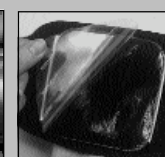


FIG. D



FIG. E



FIG. F

De SLENDERTONE-programma's

Opmerkingen bij de Programma's:

- Uw SLENDERTONE-unit is vooraf ingesteld om per programma een specifiek aantal sessies uit te voeren alvorens naar het volgende niveau over te schakelen. Als u van het ene naar het andere programma overschakelt, verschijnt het symbool ☺ en knippert het programmanummer drie keer.
- Sommige programma's moeten met de hand geselecteerd worden en gaan oneindig door totdat ze met de hand weer worden gewijzigd (prog. 7 tot en met 10).
- Selecteer met de programmaknop het gewenste programma.
- U kunt op elk gewenst moment een ander programma kiezen, maar dan begint de intensiteit weer bij nul en moet deze opnieuw worden verhoogd.
- Elk programma omvat een "warming-up-fase" en een "cooling-down-fase", behalve de programma's Ab Crunch.

Programma's van de SLENDERTONE FLEX MAX:

Programma	Duur (max.)	Aantal sessies	Intensiteit (max.)	Programma	Duur (max.)	Aantal sessies	Intensiteit (max.)
1 Inleiding	20	3	99	6 Specialist	30	Onbegrensd	120
2 Tussenfase	25	10	99	7 Sports Pro 1	35	Onbegrensd	130
3 Geavanceerd	30	20	99	8 Sports Pro 2	40	Onbegrensd	130
4 Expert	40	20	99	9 Ab Crunch 1	7	Onbegrensd	130
5 Professioneel	30	20	120	10 Ab Crunch 2	10	Onbegrensd	130

Ab Crunch-Programma's:

Ab Crunch 1 en 2 zijn bedoeld voor gebruik bij buikspieroefeningen om zo uw trainingssessie te verbeteren.

- Ab Crunch 1 is speciaal gericht op de rectus abdominis, de spier die precies in het midden van uw buik loopt.

- Ab Crunch 2 is bedoeld voor de oblique spieren die zich aan beide zijden van uw buik bevinden.

Raadpleeg onderstaande grafiek voor programmeergegevens:

Gegevens Ab Crunch-Programma

Programma	Oefening	Aantal sessies	Herhalingen per sessie	Rustpauze tussen sessies*	Rustpauze tussen Herhalingen
Ab Crunch 1	Beginner Crunch	3	10	20 seconden	3 seconden
	Standard Crunch	3	10	20 seconden	3 seconden
Ab Crunch 2	Side Crunch	3	20	20 seconden	3 seconden

* U kunt in Ab Crunch 1 and 2 de rustperiode tussen sessies overslaan door twee keer kort op de aan/uit-knop te drukken zodra de rustperiode begint.

Ab Crunch-Programma's

SLENDERTONE Ab Crunch – richtlijnen.

Bij het uitvoeren van de buikspieroefeningen:

- moet u voorkomen uw nek te verdraaien door uw handen altijd aan de zijanten van en niet achter uw hoofd te houden.
- moet u een zachte platte ondergrond gebruiken, bijvoorbeeld een sportmat.
- moet u onmiddellijk uw oefeningen staken zodra u op een of andere manier pijn voelt.

Specifieke richtlijnen bij de SLENDERTONE Ab Crunch-programma's.

- Doe geen buikspieroefeningen als u aan pijn in de nek of lendenen lijdt.
- Verg niet teveel van uzelf - als u twijfelt of rugpijn hebt, **moet u uw huisarts raadplegen** alvorens met deze oefeningen te beginnen.
- Wij adviseren deze programma's ALLEEN te gebruiken met de opgegeven buikspieroefeningen. U mag met deze programma's geen andere oefeningen uitvoeren.

Ab Crunches - Aan de Slag.

U begint bij beide Ab Crunch-programma's in de startpositie (FIG. A):

U ligt op uw rug met de band om. Uw knieën zijn ongeveer 90° gebogen. Plaats uw handen naast uw hoofd. Uw voeten zijn plat op de grond, op schouderbreedte van elkaar verwijderd en uw buikspieren zijn geheel ontspannen. Zet de unit aan en verhoog de intensiteit.

Ab Crunch 1 - instructies.

U kunt Ab Crunch 1 samen met een Beginner Crunch of Standard Crunch gebruiken. Diegenen die niet met Ab Crunch-oefeningen vertrouwd zijn, beginnen met een Beginner Crunch. Als uw buikspieren in kracht zijn toegenomen, kunt u overgaan op een Standard Crunch.

1(a) Beginner Crunch (FIG. A):

Bij het begin van de stimulatie drukt u uw onderrug voorzichtig tegen de grond en spant u uw buikspieren zo hard mogelijk in. Dit moet prettig

blijven aanvoelen. Til uw hoofd niet van de grond en houd uw nekspieren zo ontspannen mogelijk.

1(b) Standard Crunch (FIG. B):

Bij het begin van de stimulatie draait u uw schouders naar voren terwijl uw onderrug op de grond blijft. Let op dat u uw hoofd niet naar voren schokt. Wanneer u uw hoofd optilt, moet u voorkomen uw nek te verdraaien door een afstand van vuistgrootte tussen uw nek en borst te handhaven.

2 Houd de samentrekking ongeveer 3 seconden lang vast en ga dan terug naar de startpositie. Ontspan uzelf - de stimulatie stopt.

3 Na een rustperiode van 3 seconden begint de stimulatie opnieuw. Herhaal stap 1(a) of 1(b) en stap 2, afhankelijk van het type buikspieroefening dat u uitvoert.

Ab Crunch 2 - instructies.

Het is niet raadzaam dit programma uit te voeren totdat u met het programma Ab Crunch 1 een Standard Crunch hebt gedaan.

1 Side Crunch (FIG. C):

Zodra de stimulatie begint, draait u een schouder langzaam naar boven en naar binnen, naar het midden van uw lichaam. Uw schouder moet ongeveer 8 tot 10 cm van de grond af komen. Zorg ervoor dat uw onderrug op de grond blijft.

Belangrijk:

Draai uw rechterschouder naar boven en naar binnen wanneer de stimulatie aan de linkerzijde van uw buik is. Draai uw linkerschouder naar boven en naar binnen wanneer de stimulatie aan de rechterzijde van uw buik is. Zorg dat u uw onderrug hierbij altijd op de grond houdt en dat u uw bovenlichaam niet teveel verdraait.

2 Houd de samentrekking ongeveer 2 seconden lang vast en ga dan terug naar de startpositie. Ontspan uzelf - de stimulatie stopt.

3 Na een rustperiode van 2 seconden begint de stimulatie opnieuw. Herhaal stappen 1 en 2.

FIG. A



FIG. B



FIG. C



De Informatieknop (i)

Uw SLENDERTONE-unit slaat informatie over de huidige en voorgaande sessies op die u vervolgens kunt weergeven door de informatieknop te gebruiken. U kunt deze informatie weergeven terwijl u een programma uitvoert. De informatie wordt 3 seconden lang weergegeven waarna het scherm weer naar de programmateller terugkeert.

1. HUIDIGE INTENSITEIT - LINKS (FIG. A):

Druk één keer op de informatieknop om de intensiteit aan de linkerkant van de riem weer te geven.

2. HUIDIGE INTENSITEIT - RECHTS (FIG. B):

Druk twee keer op de knop om de intensiteit aan de rechterkant van de riem weer te geven.

3. GEMIDDELDE INTENSITEIT - LINKS (FIG. C):

Druk drie keer op de knop voor een weergave van de gemiddelde intensiteit die tijdens de laatste drie sessies aan de linkerkant van uw riem zijn gebruikt.

4. GEMIDDELDE INTENSITEIT - RECHTS (FIG. D):

Druk vier keer op de knop voor een weergave van de gemiddelde intensiteit die tijdens de laatste drie sessies aan de rechterkant van uw riem zijn gebruikt.

5. HOOGSTE INTENSITEIT - LINKS (FIG. E):

Door vijf keer op deze knop te drukken, geeft u de hoogste intensiteit weer die u ooit aan de linkerkant van de riem bereikt hebt.

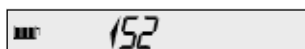


FIG. A

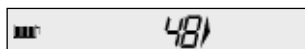


FIG. B

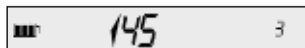


FIG. C

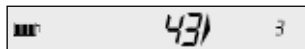


FIG. D

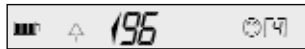


FIG. E

6. HOOGSTE INTENSITEIT - RECHTS (FIG. F):

Door zes keer op deze knop te drukken, geeft u de hoogste intensiteit weer die u ooit aan de rechterkant van de riem bereikt hebt.

7. AANTAL SESSIES IN HUIDIGE PROGRAMMA (FIG. G):

Door zeven keer op de knop te drukken, kunt u zien hoeveel sessies u in het huidige programma hebt voltooid. Zo weet u meteen hoe lang het nog duurt voordat de unit u verder laat gaan naar het volgende programma.

8. AANTAL SESSIES TOT NU TOE (FIG. H):

Als u acht keer op de knop drukt, krijgt u een weergave van het aantal sessies dat u tot nu in alle programma's samen hebt voltooid. Dit is een ideale manier om op de hoogte te blijven van uw vorderingen.

9. MUZIEKSELECTIE (FIG. I):

Als u negen keer op de knop drukt, krijgt u een weergave van het nu ingestelde melodieënpaar dat aan het begin en einde van elke sessie wordt afgespeeld.

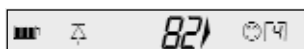


FIG. F



FIG. G

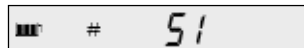


FIG. H

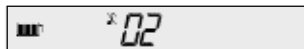


FIG. I

Productgarantie

Mocht de unit binnen twee jaar na aankoop een storing vertonen, dan verplicht SLENDERTONE zich om de unit of de defecte onderdelen daarvan te vervangen of te repareren zonder kosten voor arbeid of materiaal in rekening te brengen, mits de unit*:

- is gebruikt voor het doel en op de wijze zoals in deze gebruiksaanwijzing staan beschreven.
- niet is aangesloten op een ongeschikte stroomtoevoer.

- niet is blootgesteld aan misbruik of nalatigheid.
- niet gewijzigd of gerepareerd is door een persoon die geen erkende SLENDERTONE-vertegenwoordiger is.

Deze garantie is een aanvulling op bestaande nationale garantieregelingen en heeft geen invloed op wettelijk erkende rechten als consument.

* hiervan uitgesloten zijn verbruiksartikelen (bijv. elektroden, band, enz.) die bloot staan aan normale slijtage.

Geavanceerde Unitfuncties

1. Intensiteitsknopvergrendeling

Indien u tijdens een oefening een intensiteitsniveau bereikt dat u zeer comfortabel vindt, dan kunt u de intensiteitsknoppen "vergrendelen" door tegelijkertijd de bovenste en onderste helft van de LINKER intensiteitsknop in te drukken (FIG. A). Met deze knopvergrendeling vergrendelt u tevens de programmaknop. Indien u uw unit uitschakelt terwijl de functie knopvergrendeling is geactiveerd, is deze functie niet meer geactiveerd wanneer u de unit weer inschakelt. U kunt de vergrendeling opheffen en de intensiteit weer verhogen of verlagen door nogmaals op de bovenste en onderste helft van de linker intensiteitsknop te drukken. *Het wordt u aangeraden om deze functie te gebruiken gedurende de "Ab Crunch" programma's. Dit om niet bedoelde activering van knoppen te voorkomen.*

2. Functie Geluidloze Uitvoer

U kunt de functie geluidloze uitvoer gebruiken wanneer u de geluidseffecten op uw unit wilt schakelen. U doet dit door tegelijkertijd op de informatie- en de programmaknop te drukken (FIG. B). Indien u uw unit uitschakelt terwijl de functie geluidloze uitvoer ingesteld is, dan is deze functie nog steeds actief wanneer u de unit weer inschakelt. U schakelt de geluidseffecten weer in door nogmaals op dezelfde knoppen te drukken.

3. Foutberichten

In het onwaarschijnlijke geval dat zich een probleem met de unit voordoet, verschijnt in plaats van de teller een foutbericht op het display. Als het fout-bericht E002 verschijnt, zet u de unit uit en weer aan. De unit zou nu weer juist moeten werken. Als dit probleem zich echter blijft voordoen, moet u de unit laten repareren. Als het foutbericht E003 of E004 verschijnt, is er sprake van een interne fout en dient u de unit te laten repareren.

4. Muziekfunctie

Als u een persoonlijk tintje aan uw SLENDERTONE-unit wilt geven, kunt u uit de volgende reeks melodieënparen kiezen door op de bovenste en onderste helft van de rechterintensiteitsknop te drukken totdat u het gewenste paar vindt (FIG. C). Deze melodieën (per paar) zijn:

PAAR 01:

Begin van de sessie : SLENDERTONE start

Einde van de sessie: SLENDERTONE afsluiten

PAAR 02:

Begin van de sessie : Opus van Reidi

Einde van de sessie: That's It!

PAAR 03:

Begin van de sessie : Overture Willem Tell

Einde van de sessie: Mexican Hat

PAAR 04:

Begin van de sessie : Jingle Bells

Einde van de sessie: We wish you a Merry Christmas

5. Snelle Intensiteitstoename:

Als u uw intensiteitsniveau snel wilt verhogen, drukt u op de informatieknop en de bovenste helft van beide intensiteitsknoppen (FIG. D). Deze functie is alleen beschikbaar bij de programma's 5-10.

Uw Unit en Riem Onderhouden

U mag uw unit nooit nat laten worden, maar u mag de unit wel af en toe met een enigszins vochtige doek afnemen. De riem kan gewassen worden, maar u moet dan wel eerst de unit en de elektroden verwijderen. Als u de riem wilt wassen, moet u altijd de instructies op het waslabel volgen.



U mag de riem nooit in de wasmachine wassen. U moet de riem altijd met de hand in lauwarm water wassen. De interne bedrading kan namelijk in de wasmachine beschadigen. Het is raadzaam zelfs voorzichtig te zijn wanneer u de riem met de hand wast. U mag de riem NOOIT uitwringen om water te verwijderen.



U mag bij het wassen van de riem geen bleekmiddel gebruiken.



U mag uw riem niet chemisch laten reinigen.



U mag uw riem niet in de droogtrommel drogen. U moet de riem altijd op een vlakke ondergrond laten drogen. Laat de riem niet over een heet voorwerp drogen (bijv. een radiator) aangezien de riem plastic onderdelen bevat. Zorg ervoor dat de riem helemaal droog is alvorens deze te gebruiken.



U mag de riem niet strijken.

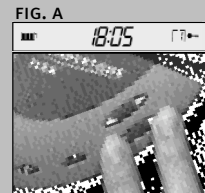


FIG. A
Intensiteitsknopvergrendeling



FIG. B
Functie Geluidloze Uitvoer



FIG. C
Muziekfunctie



FIG. D
Snelle Intensiteitstoename

Vragen en Antwoorden

V Kan ik de SLENDERTONE voor postnatale oefeningen gebruiken?

A Ja. Indien u uw SLENDERTONE-unit voor postnatale versteviging gebruikt, mag u pas 6 weken na de bevalling beginnen – en u moet eerst uw huisarts raadplegen. Indien u in de afgelopen drie maanden een keizersnede hebt gehad, moet u eerst uw huisarts ter goedkeuring raadplegen alvorens de SLENDERTONE te gebruiken.

V Wanneer moet ik de elektroden vervangen?

A Wellicht merkt u dat het signaal zwakker wordt, hoewel de batterijen goed zijn. Dit is meestal een aanwijzing dat de kussentjes versleten zijn en vervangen moeten worden. U kunt dit controleren door nieuwe batterijen te plaatsen en na te gaan of u verschil merkt. U kunt ook de riem bijstellen om te zorgen dat de kussentjes op de juiste plaats zitten. Als de kussentjes versleten raken, verschijnt bovendien het symbool $\triangle$ op het weergavescherm. U kunt nieuwe contactkussentjes aanschaffen via een SLENDERTONE-leverancier bij u in de buurt, of via de website van SLENDERTONE.

V De elektroden hechten niet aan de riem vast, hoewel deze nog vrij nieuw zijn. Kan ik dit verbeteren?

A Controleer of de bedrukte zijde van de elektrode aan de riem vastzit. Indien de bedrukte zijde naar u toe gericht is, dient u de elektroden om te wisselen zodat de zwarte zijde naar u toe gericht is. Terwijl de beschermlagen nog op de elektroden zitten, drukt u de randen van elke elektrode voor en na iedere sessie stevig op de riem.

V De stimulans voelt onprettig aan. Hoe kan ik dit veranderen?

A Controleer of de elektroden op juiste wijze geplaatst zijn en of deze stevig tegen uw huid gedrukt zitten. U kunt de positie van de elektroden controleren door de unit uit te schakelen en de riem opnieuw te plaatsen zoals staat beschreven op pagina 3. Misschien voelt het prettiger aan als u tussen de sessies een vochtinbrengende crème op uw huid aanbrengt.

V Ik vind het moeilijk om de riem aan te doen. Wat moet ik doen?

A Indien u problemen hebt om de riem om uw middel te passen, moet u de riem aan de uiteinden vasthouden, zoals altijd de positie van de middelste elektrode bepalen en de riem zover mogelijk uitstrekken voordat u deze achter uw rug vastmaakt. U kunt tevens een riemverlengstuk van uw SLENDERTONE-leverancier krijgen.

V Mijn huid is rood na de oefening. Is dit een probleem?

A Een enigszins rode huid na een SLENDERTONE-sessie is normaal. Dit wordt ten dele veroorzaakt door een toename in de bloedtoevoer onder de huid en trekt na de behandeling weer weg. Het kan ook zijn dat uw huid rood wordt door de druk van de elastieken riem. Dit is normaal en komt overeen met de markeringen die u kunt krijgen na het dragen van strakke kleding. U hoeft zich hierover geen zorgen te maken, maar u mag de riem uitsluitend tijdens een SLENDERTONE-sessie dragen. Indien de huid heel erg rood is, heeft u de intensiteit misschien te hoog ingesteld. Dit kan bij een gevoelige huid het rood worden verergeren. Probeer de unit een paar dagen met een lagere intensiteit te gebruiken. Tussen de sessies dient u een vochtinbrengende crème aan te brengen. Indien het probleem zich blijft voordoen, moet u de unit niet meer gebruiken.

V Tijdens een oefening voel ik een tintelende sensatie in mijn benen. Wat moet ik doen?

A U kunt dit voorkomen door de twee kleinere elektroden op uw middel naar boven en naar binnen te verplaatsen (d.w.z. meer naar het midden van uw lichaam).

V Ik voel wel mijn taillespieren samentrekken maar niet mijn buikspieren.

A Pauzeer het programma en verander de middelste elektrode op uw buik enigszins van plaats. Als dit niet helpt, kunt u de 2 kleinere elektroden verplaatsen naar de instelling voor een kleinere maat op de riem (in de richting van de middelste elektrode).

V Ik voel wel mijn buikspieren samentrekken, maar niet mijn taillespieren.

A Pauzeer het programma en verplaats de middelste elektrode op uw buik iets naar boven. Als dit niet helpt, kunt u de twee kleinere elektroden verplaatsen naar de instelling voor een grotere maat op de riem (van de middelste elektrode af).

V Kan ik de SLENDERTONE-band gebruiken voor de behandeling van spieren die zijn verzwakt door inactiviteit ten gevolge van een verwonding?

A U kunt uw SLENDERTONE gebruiken als extra verlichting van of compensatie voor letsel. U dient uw huisarts te raadplegen over het opstellen van een rehabilitatieprogramma met de SLENDERTONE-unit, waarmee u op veilige wijze een verbetering in de kracht en spanning van uw buikspieren kan bereiken.

Gids voor Probleemoplossingen

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Het weergavescherm verschijnt niet en er komt geen signaal van de unit	De batterijen zijn niet goed geplaatst	Plaats de batterijen opnieuw zoals is beschreven op pagina 3
	De batterijen zijn leeg	Vervang de batterijen
	U gebruikt batterijen van mindere kwaliteit	Gebruik alleen batterijen van goede kwaliteit
Het weergavescherm is aan maar er is geen signaal	De unit is onderbroken voor een pauze	Druk kort op de aan/uit-knop
Het batterijsymbool knippert	De batterijen zijn bijna leeg	Vervang de batterijen
De samentrekkingen zijn erg zwak, zelfs wanneer de intensiteit hoog is ingesteld	De batterijen zijn bijna leeg	Vervang de batterijen
	De elektroden zijn versleten	Neem contact op met uw plaatselijke leverancier voor nieuwe reserve-elektroden van SLENDERTONE
	De elektroden zijn niet goed geplaatst	Raadpleeg pagina 3 voor de juiste plaatsing van de elektroden en de band
	De elektroden bedekken de contactpunten niet	Breng de elektroden opnieuw aan
	U gebruikt batterijen van mindere kwaliteit	Gebruik alleen batterijen van goede kwaliteit
Onplezierig gevoel onder de elektroden	De elektroden zijn versleten	Neem contact op met uw plaatselijke leverancier voor nieuwe reserve-elektroden van SLENDERTONE
	De elektroden bedekken de contactpunten niet	Breng de elektroden opnieuw aan
	Te veel opeenvolgende sessies	Wacht tenminste 6 uur tussen twee trainingssessies
	De elektroden zijn niet in contact met de huid	Verplaats de band
Het symbool $\triangle$ verschijnt op het weergavescherm *	De elektroden bedekken de metalen contactpunten niet	Breng de elektroden opnieuw aan
	De elektroden zijn versleten	Neem contact op met uw plaatselijke leverancier voor nieuwe reserve-elektroden van SLENDERTONE
	De elektroden zijn verkeerd om aangebracht	Zorg dat de zwarte zijde van de elektroden naar u toe gericht is
	De beschermlagen zitten nog op de elektroden	Zorg ervoor dat de beschermlagen van beide zijden van de elektroden zijn verwijderd
	De unit zit niet goed in de houder	Plaats de unit opnieuw in de houder, raadpleeg pagina 3 voor meer gegevens
E002/E003/E004 is op het scherm verschenen	De band zit te los om uw lichaam of is open	Maak de band opnieuw vast, raadpleeg pagina 3 voor meer gegevens
	Foutmelding die aangeeft dat er een probleem is met de unit	Raadpleeg pagina 7 voor meer gegevens
Onopzettelijke programmawijziging tijdens Ab Crunch-programma's	Toetsen zijn per ongeluk ingedrukt	Zet de intensiteitsvergrenzing aan. Raadpleeg pagina 7 voor meer gegevens

* Het symbool $\triangle$ wordt altijd tegelijk met een pijl-naar-links/pijl-naar-rechts weergegeven. Als een pijl-naar-links wordt weergegeven, is er een probleem met het linkerkussentje. Een pijl-naar-rechts geeft een probleem

met het rechterkussentje aan, en als beide pijlen verschijnen, is er een probleem met het middelste kussentje of met alle drie de kussentjes.

WAT U WEL EN NIET KAN DOEN MET SLENDERTONE

SLENDERTONE is geschikt voor alle gezonde mannen en vrouwen. Maar net zoals met andere vormen van lichaamsbeweging zijn een aantal voorzorgsmaatregelen nodig voordat u SLENDERTONE gebruikt, dus volg altijd onderstaande aanwijzingen en lees de handleiding vóór gebruik. Sommige punten hieronder zijn specifiek voor mannen of voor vrouwen bedoeld.

Het gebruik wordt afgeraden indien:

- U een elektronische implantatie (bijvoorbeeld een pacemaker) of een andere hartafwijking hebt.
- U in verwachting bent.
- U lijdt aan kanker, epilepsie of onder medische behandeling bent voor cognitieve storingen.
- De unit in dichte nabijheid is (bijvoorbeeld 1 meter) van therapeutische kortegolf- of microgolffrequentie.
- U bent verbonden met chirurgische apparatuur met hoge frequentie.

U wordt verzocht met het gebruik van SLENDERTONE te wachten tot:

- Minstens 6 weken na de bevalling (en u dient eerst uw huisarts te raadplegen).
- Eén maand nadat een IUD-voorbereidingsmiddel (bijvoorbeeld een spiraaltje) is ingebracht.
- Tenminste 3 maanden nadat u een keizersnede hebt gehad (en u dient eerst uw huisarts te raadplegen).
- De eerste dagen van uw menstruatie voorbij zijn.

U wordt verzocht uw huisarts te raadplegen voordat u SLENDERTONE gebruikt indien:

- U SLENDERTONE wilt gebruiken, maar een slechte rug hebt. U moet er tevens voor zorgen dat de intensiteit laag is ingesteld.
- U een ernstige ziekte of verwondingen hebt die niet in deze handleiding vermeld staan.
- U onlangs een operatie hebt ondergaan.
- U insuline gebruikt voor diabetes.
- U SLENDERTONE wilt toepassen op een jong kind.

Als u de elektroden plaatst, moet u altijd onthouden om:

- De elektroden ALLEEN te plaatsen op de onderbuis en volgens de posities die in deze handleiding staan aangegeven.
- Plaatsing van de elektroden te vermijden op de voorzijde of zijden van de nek, over of door het hart (bijvoorbeeld één elektrode op de borst en de andere op de rug), nabij de genitaliën of op het hoofd. (Andere SLENDERTONE-units zijn beschikbaar voor andere delen van het lichaam – uw leverancier kan u hierover informeren)
- Plaatsing op recente littekens, een kapotte of ontstoken huid, geïnfecteerde lichaamsdelen of delen die ontvankelijk zijn voor acné, trombose of andere problemen met bloedvaten (bijvoorbeeld spataderen) of enig lichaamsdeel waar de gevoeligheid van de huid verzwakt is, te vermijden.

- Lichaamsdelen met verwondingen of beperkingen (bijvoorbeeld breuken of verstuikingen) te vermijden.
- Plaatsing van de elektroden rechtstreeks op een metalen implantatie te vermijden. De elektroden kunnen op de dichtstbijzijnde spier worden geplaatst.

Mogelijke contra-indicaties:

- Mensen die EMS-apparatuur gebruiken, hebben een gering aantal op zichzelf staande huidreacties ondervonden, waaronder allergieën, langdurige roodheid van de huid en acné.

De elektroden verplaatsen tijdens een oefensessie:

- Pauzeer altijd eerst het programma dat u uitvoert, maak de riem los en maak deze, nadat de positie van de elektroden veranderd is, weer achter uw rug vast.

Na een inspannende training of bij uitputting:

- Gebruik altijd een lagere intensiteit om te voorkomen dat uw spieren oververmoeid raken.

Neem contact op met SLENDERTONE of een erkende distributeur indien:

- De unit niet goed werkt. Gebruik deze unit in de tussentijd niet.
- U enige irritatie, huidreactie, overgevoeligheid of een andere nadelige reactie ondervindt. Het is echter wel zo dat een licht rood worden van de huid onder de riem tijdens en kort na een oefening vrij normaal is.

Opmerking:

- Een effectieve training mag niet onprettig aanvoelen.

Belangrijk:

- Houd de unit buiten bereik van kinderen.
- De metalen contactpunten en elektroden mogen niet op andere objecten aangesloten worden.
- De unit niet tegelijkertijd met een ander apparaat gebruiken dat een elektrisch signaal door het lichaam voert (bijvoorbeeld een andere spierstimulator).
- De elektroden of metalen contactpunten niet aanraken als de unit aan staat.
- Niet gebruiken tijdens het autorijden of het bedienen van machines.
- SLENDERTONE kan niet aansprakelijk worden gesteld indien de richtlijnen en aanwijzingen die bij deze unit zijn meegeleverd, niet worden opgevolgd.

NB: Indien u om wat voor reden dan ook twijfelt over het gebruik van SLENDERTONE, dient u altijd eerst uw huisarts te raadplegen.

Technische Specificaties

Het onderhoud van uw unit

Uw unit mag niet nat worden of aan overmatig zonlicht worden blootgesteld. U dient uw unit regelmatig te reinigen met een zachte, enigszins vochtige doek. De binnenzijde van uw unit mag nooit nat worden. Gebruik geen reinigingsmiddelen, alcohol, spuitbussen of sterke oplosmiddelen op de unit.

Toegang tot de binnenzijde van de unit voor onderhoudsdoeleinden is niet vereist.

Indien uw unit is beschadigd, mag u deze niet meer gebruiken en dient u deze voor vervanging of reparatie terug te brengen naar SLENDERTONE of uw plaatselijke distributeur. Reparaties, onderhoud en wijzigingen mogen alleen uitgevoerd worden door gekwalificeerd en door SLENDERTONE erkend servicepersoneel.

Opmerking: Het gebruik van lekvrije batterijen wordt aangeraden. U mag de batterijen niet in uw unit laten als u deze langere tijd niet gebruikt. Doet u dit wel, dan kunnen de batterijen gaan lekken en uw unit beschadigen. Batterijen die als 'lekvrij' worden verkocht, kunnen nog steeds bepaalde corrosieve bestanddelen afgeven die uw unit kunnen beschadigen. U mag onder geen enkele voorwaarde andere batterijen voor uw unit gebruiken, alleen het juiste type (1,5V, LR03/AAA). U dient de batterijen te plaatsen overeenkomstig de aanwijzingen in deze handleiding.

Het wegdoen van de elektroden en de batterijen

Gebruikte elektroden en batterijen mogen nooit in het vuur vernietigd worden, maar overeenkomstig de nationale wetgeving betreffende de vernietiging van dergelijke artikelen.

Wanneer het symbool $\triangle$ knippert, is de stimulans aanmerkelijk gereduceerd.

Het signaal neemt aan het begin van een samentrekkingsfase geleidelijk toe tot de maximale intensiteit (d.w.z. stijging) en neemt aan het begin van de ontspanningsfase geleidelijk af tot nul (d.w.z. daling).

Accessoires

Wanneer u nieuwe elektroden besteld, moet u alleen elektroden van het merk SLENDERTONE gebruiken. Andere merken zijn mogelijk niet compatibel met uw unit en kunnen de minimum veiligheidsniveaus verlagen.

- SLENDERTONE zelfhechtende elektroden:
 - 1 grote zelfhechtende elektroden Type 709/706
 - 2 kleine zelfhechtende elektroden Type 710/707
- SLENDERTONE riem
- SLENDERTONE riemverlengstuk

Bedoeld gebruik: Spierstimulator

Golfklasse: Symmetrische bi-fase rechte golfklasse indien gemeten in een standaard lichaamslading.

Omgevingsspecificaties:

Bedrijf: Temperatuurbereik: 0 tot 35°C
Vochtigheid: 20 tot 65% RV
Opslag: Temperatuurbereik: 0 tot 55°C
Vochtigheid: 10 tot 90% RV

Beschrijving van de unitsymbolen:

Uw unit bevat een aantal technische symbolen. De betekenis van die symbolen is als volgt:

Aan de binnenzijde van de batterijhouder geeft de '+' de positieve polariteit en de '-' de negatieve polariteit aan. Tevens wordt de manier waarop de batterijen geplaatst moeten worden, aangegeven door drie batterijcontouren op de bodem van de houder.

De unit en de riem zijn vervaardigd voor Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ierland.

U heeft voor de unit drie 1,5 volt DC (LR03) batterijen nodig. DC wordt aangegeven met het symbool: ---

Uitgangsfrequentie geeft het aantal prikkels per seconde aan die door het apparaat worden uitgevoerd. Dit wordt gemeten in hertz,

wat wordt aangegeven door "Hz".

Uitgang-RMSA duidt op de uitvoerbasis: blokstroom per kanaal, gemeten naar een lichaamslading van 500k Ω .

Uitgang-RMSV duidt op de uitvoerbasis: blokvoltage per kanaal, gemeten naar een lichaamslading van 500k Ω .



Dit symbool betekent "Pas op, raadpleeg de bijgeleverde documentatie".



Dit symbool betekent apparatuur van het type BF.



Dit symbool op uw SLENDERTONE-unit geeft aan dat de unit in overeenstemming is met de eisen van de Richtlijn voor Medische Apparatuur (93/42/EEG) nummer van de op de hoogte gestelde instantie (VDE).

SN stands for 'serial number'.

Binnenin de doos bevindt zich het unieke serienummer voor deze unit. De letter die aan het nummer voorafgaat, gaat, geeft het jaar van productie aan, waarbij "A" voor 1995 staat, "J" voor 2004, "K" voor 2005, enzovoort.

Het batch-nummer van de shorts staat op de verpakking van de shorts aangegeven met het nummer dat overeenkomt met het LOT symbool.

Opmerking: In overeenstemming met de wettelijke bepalingen in de lidstaten dient de apparatuur iedere twee jaar op veiligheid getest te worden.

Opmerking: Overeenkomstig de Duitse wetgeving moet de productveiligheid van de apparatuur iedere twee jaar door erkend testpersoneel worden gecontroleerd.

Gemeten voltage- / stroomuitvoer:

Producttype: 514 (FLEX MAX VOOR VROUWEN)

Parameter	500 Ω	1K Ω	1K5 Ω
Uitgang-RMSV	6.8V	10.7V	12.3V
Uitgang-RMSA	14mA	11mA	8mA
Uitgangsfrequentie	50-95Hz.	50-95Hz.	50-95Hz.
Gelijkstroomcomponent: ca.	0 C	0 C	0 C
Positieve pulsbreedte:	200-350 μ s	200-350 μ s	200-350 μ s
Negatieve pulsbreedte:	200-350 μ s	200-350 μ s	200-350 μ s
Interfase tussentijd:	100 μ s	100 μ s	100 μ s

Producttype: 517 (FLEX MAX VOOR MANNEN)

Parameter	500 Ω	1K Ω	1K5 Ω
Uitgang-RMSV	7.1V	10.7V	12.2V
Uitgang-RMSA	14mA	11mA	8mA
Uitgangsfrequentie	55-99Hz.	55-99Hz.	55-99Hz.
Gelijkstroomcomponent: ca.	0 C	0 C	0 C
Positieve pulsbreedte:	200-350 μ s	200-350 μ s	200-350 μ s
Negatieve pulsbreedte:	200-350 μ s	200-350 μ s	200-350 μ s
Interfase tussentijd:	100 μ s	100 μ s	100 μ s

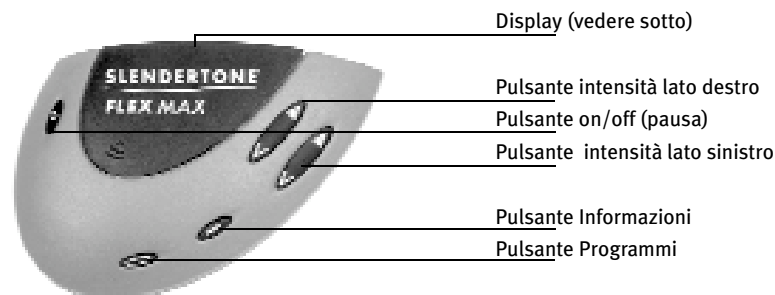
Materialen

Buitenzijde: 100% nylon, Band: 82% nylon, 18% elastane
Haak en lus: 100% nylon, Schuimrubber: 100% polyurethaan



Op het einde van de levenscyclus van het product mag u dit product niet bij het normale huishoudelijke afval gooien, maar moet u het naar een inzamelpunt brengen voor de recyclage van elektronische apparatuur. Sommige materialen van het product kunnen worden hergebruikt als u ze naar een inzamelpunt brengt. Door onderdelen of grondstoffen van gebruikte producten te hergebruiken, levert u een belangrijke bijdrage tot de bescherming van het milieu. Wend u tot uw lokale overheid voor meer informatie over de inzamelpunt in uw buurt. Afval van elektrische en elektronische toestellen kan een schadelijk effect op het milieu hebben. Wanneer u het op verkeerde manier weggooit, kunnen schadelijke stoffen ontstaan in de lucht, het water en de bodem en deze kunnen schadelijk zijn voor de mens.

L'unità SLENDERTONE



IL DISPLAY SLENDERTONE

- | | |
|---|---|
| 1 Livello batterie. | 11 Contrazione/rilassamento dei muscoli. |
| 2 Icona l'unità SLENDERTONE uomo/donna. | 12 Progresso. |
| 3 Massimo livello d'intensità raggiunto. | 13 Unità spenta prima del termine della seduta. |
| 4 Problema di contatto dell'elettrodo (vedere pagina 9). | 14 Numero del programma. |
| 5 Numero di sedute completate. | 15 Funzione blocco tasti attivata. |
| 6 Funzione Mute/musica attivata. | 16 Numero di set (sinistra) e crunch (destra) completati nel Programma 9. |
| 7 Tempo rimanente nell'attuale seduta/messaggi d'errore. | 17 Numero di set (sinistra) e crunch (destra) completati nel Programma 10. Le frecce sinistra/destra indicano il lato stimolato. |
| 8 Pausa programma. | |
| 9 Intensità lato sinistro. | |
| 10 Intensità lato destro. | |

IL DISPLAY SLENDERTONE



Per Iniziare

- 1 Rimuovere la protezione dal lato disegnato dell'elettrodo grande (FIG. A). Posizionare l'elettrodo sulla borchia posta tra le linee parallele nella parte interna della fascia (FIG. B).
- 2 Rimuovere le protezioni dal lato disegnato degli elettrodi piccoli. Posizionare gli elettrodi sui due lati dell'elettrodo grande, rispettando i contrassegni che meglio si adattano alla vostra corporatura (FIG. C).
- 3 Assicurarsi che ogni elettrodo copra la propria borchia metallica e premere i bordi di ciascun elettrodo in modo che aderisca fermamente alla fascia. Non buttare i rivestimenti in quanto serviranno in seguito.
- 7 Allacciare strettamente la fascia in vita, in modo che l'elettrodo grande sia centrato sull'ombelico e i due elettrodi piccoli si trovino tra le ossa delle anche e le costole su entrambi i lati della vita.
- 8 Per accendere l'unità tenere premuto il pulsante on/off per 2 secondi (FIG. E). Dopo un determinato numero di sedute di ogni programma l'unità passerà automaticamente al programma successivo (vedere pagina 4).
- 9 Aumentare l'intensità a un livello accettabile (FIG. F). L'unità aumenterà automaticamente l'intensità di sinistra o di destra per far sì che l'una non sia superiore rispetto all'altra di più di 10 punti.

Inserimento delle pile

- 4 Per aprire il vano batterie, esercitare pressione sulla freccia in rilievo e fare scorrere il coperchio verso l'esterno. Con l'unità rivolta verso l'alto, collocare la prima delle tre pile da 1,5 V (LR03/AAA) nello spazio di destra inserendo il lato piatto (ovvero l'estremità negativa) per primo ed esercitare una leggera pressione sull'estremità positiva per collocare la pila nella posizione corretta. Inserire quindi la seconda pila nello spazio a sinistra, iniziando sempre con il lato piatto. Collocare infine la terza pila nello spazio centrale, con il lato piatto per ultimo, e rimettere a posto il coperchio.

Nota: rimozione delle pile

Per rimuovere la pila centrale, sollevare l'estremità negativa ed estrarla. Quindi rimuovere le pile di sinistra e di destra.



Il vano batterie deve essere chiuso quando l'unità è accesa.

- 5 Spingere l'unità nell'alloggiamento fino a quando non si udrà un clic.
- 6 Rimuovere i rivestimenti dal lato nero degli elettrodi (FIG. D). Non gettare via queste protezioni poiché saranno necessarie alla fine della seduta.

- 12 Per le corporature più piccole, è possibile ridurre al massimo la lunghezza della fascia prima di indossarla, semplicemente ripiegando su se stessa l'estremità in gancio e anello elasticizzato nero/blu scuro e utilizzando la chiusura in gancio e anello dell'altra estremità per fermare la fascia nella posizione corretta. Per le corporature più grandi è disponibile una prolunga per la fascia.

Importante:

Devono trascorrere almeno sei ore tra una seduta e l'altra.

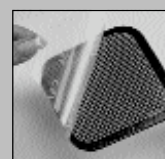


FIG. A

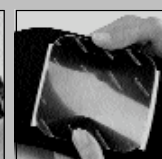


FIG. B

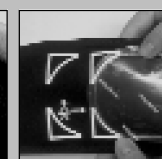


FIG. C

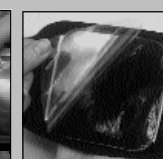


FIG. D



FIG. E

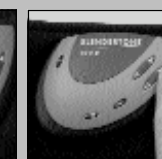


FIG. F

Note sui Programmi:

- L'unità SLENDERTONE è preimpostata in modo da completare un determinato numero di sedute di ciascun programma prima di passare al livello successivo. Quando si passa da un programma a quello successivo, viene visualizzato il simbolo 😊 e il numero del programma lampeggia per tre volte.
- Alcuni programmi devono essere selezionati manualmente e vengono eseguiti a tempo indeterminato fino a quando non vengono cambiati manualmente (programmi 7-10).
- Selezionare il programma desiderato mediante il pulsante Programma.
- È possibile passare in qualsiasi momento ad un altro programma, ma l'intensità tornerà a zero e dovrà essere di nuovo aumentata.
- Tutti i programmi ad eccezione di Ab Crunch prevedono fasi di riscaldamento e di raffreddamento.

Programmi SLENDERTONE FLEX MAX:

Programma	Durata (max.)	Numero di Sessioni	Intensità (max.)	Programma	Durata (max.)	Numero di Sessioni	Intensità (max.)
1 Introduttivo	20	3	99	6 Specialistico	30	Indefinito	120
2 Intermedio	25	10	99	7 Sports Pro 1	35	Indefinito	130
3 Avanzato	30	20	99	8 Sports Pro 2	40	Indefinito	130
4 Esperti	40	20	99	9 Ab Crunch 1	7	Indefinito	130
5 Professionale	30	20	120	10 Ab Crunch 2	10	Indefinito	130

Programmi Ab Crunch:

- Ab Crunch 1 e 2 sono stati ideati per i crunch degli addominali, così da migliorare l'allenamento.
 - Ab Crunch 1 riguarda il muscolo centrale dell'addome, detto Rectus Abdominis.
 - Ab Crunch 2 riguarda i muscoli obliqui, che si trovano ai lati dell'addome.
- Vedere il grafico seguente per i dettagli sui programmi:

Dettagli sui Programmi Ab Crunch

Programma	Esercizio	Numero di set	Ripetizioni per set	Riposo tra set*	Riposo tra ripetizioni
Ab Crunch 1	Crunch per principianti	3	10	20 secondi	3 secondi
	Crunch standard	3	10	20 secondi	3 secondi
Ab Crunch 2	Crunch laterale	3	20	20 secondi	2 secondi

* Nei programmi Ab Crunch 1 e 2 è possibile saltare il periodo di riposo tra set premendo brevemente due volte il pulsante on/off quando inizia il periodo di riposo.

SLENDERTONE Ab Crunch – Indicazioni generali.

Durante gli esercizi di crunch per gli addominali:

- (a) le mani devono essere tenute sempre ai lati della testa e non dietro di essa, per evitare strappi muscolari al collo;
- (b) usare sempre una superficie morbida e piana, ad esempio un materassino da palestra;
- (c) interrompere immediatamente gli esercizi se si avverte dolore.

Cose da fare e da non fare per i programmi

SLENDERTONE Ab Crunch.

- Gli esercizi di crunch per gli addominali sono fortemente sconsigliati per chi soffre di dolori al collo o lombari.
- Non esercitarsi mai oltre il proprio limite. In caso di dubbio o di dolore alla schiena, **rivolgersi al proprio medico** prima di svolgere questi esercizi.
- Questi programmi sono studiati per essere utilizzati SOLTANTO con gli esercizi di crunch specificati. Non devono essere associati ad alcun altro tipo di esercizio.

Ab Crunch - Per iniziare.

Iniziare i programmi Ab Crunch nella posizione di partenza (FIG. A):

Dopo aver indossato la fascia, mettersi supini. Piegare le ginocchia a circa 90°. Poggiare le mani ai lati della testa. Tenere i piedi appoggiati al suolo, le spalle aperte e i muscoli addominali completamente rilassati. Accendere l'unità e aumentare l'intensità.

Ab Crunch 1 - Istruzioni.

Ab Crunch 1 può essere usato insieme ad un esercizio di crunch per principianti o ad un esercizio di crunch standard. Chi non ha familiarità con gli esercizi Ab Crunch dovrebbe iniziare con un esercizio di crunch per principianti. È quindi possibile passare ad un esercizio di crunch standard quando la tonicità degli addominali risulta incrementata.

1(a) Crunch per principianti (FIG. A):

Quando la stimolazione inizia, premere delicatamente la parte bassa della schiena verso

il suolo contraendo contemporaneamente i muscoli addominali. Non sollevare la testa e tenere i muscoli del collo il più rilassati possibile.

1(b) Crunch standard (FIG. B):

Quando la stimolazione inizia, sollevare le spalle e piegarsi in avanti, facendo attenzione a mantenere appoggiata al suolo la parte bassa della schiena. Non spingere la testa in avanti. Quando si solleva la testa evitare gli strappi muscolari al collo mantenendo un po' di spazio tra collo e petto, all'incirca quanto la grandezza del pugno.

- 2 Tenere ogni contrazione per tre secondi, quindi tornare alla posizione di inizio e rilassarsi del tutto. La stimolazione si interrompe.
- 3 Dopo un periodo di rilassamento di tre secondi la stimolazione riprende. Ripetere le fasi 1(a) o 1(b) nonché la fase 2, a seconda del tipo di crunch che si esegue.

Ab Crunch 2 - Istruzioni.

Non usare questo programma fino a quando non si è passati al crunch standard con il programma Ab Crunch 1.

1 Crunch laterale (FIG. C):

All'inizio della stimolazione piegare lentamente una spalla in alto verso il centro del corpo. Il movimento deve portare la spalla a 8-10 cm da terra. Mantenere appoggiata al suolo la parte bassa della schiena.

Importante:

Piegare la spalla destra in alto e verso l'interno quando la stimolazione è sul lato sinistro dell'addome. Piegare la spalla sinistra in alto e verso l'interno quando la stimolazione è sul lato destro dell'addome. Mantenere sempre al suolo la parte bassa della schiena e non torcere mai eccessivamente il torso.

- 2 Tenere ogni contrazione per due secondi, quindi tornare alla posizione di inizio e rilassarsi del tutto. La stimolazione si interrompe.
- 3 Dopo un periodo di rilassamento di due secondi la stimolazione riprende. Ripetere le fasi 1 e 2.

FIG. A



FIG. B



FIG. C



Pulsante Informazioni (i)

L'unità SLENDERTONE memorizza le informazioni relative alla seduta in corso e a quelle precedenti, alle quali si può accedere utilizzando il pulsante Informazioni. È possibile accedervi quando il programma è in esecuzione. Le informazioni vengono visualizzate per tre secondi, trascorsi i quali verrà visualizzato nuovamente il timer del programma.

1 LIVELLI DI INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO IN CORSO – LATO SINISTRO (FIG. A)

Premendo una volta il pulsante Informazioni viene visualizzata l'intensità sul lato sinistro della fascia.

1 LIVELLI DI INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO IN CORSO – LATO DESTRO (FIG. B)

Premendo due volte il pulsante viene visualizzata l'intensità sul lato destro della fascia.

3. INTENSITÀ MEDIA - LATO SINISTRO (FIG. C):

Premendo tre volte il pulsante viene visualizzata l'intensità media sul lato sinistro della fascia durante le tre ultime sessioni.

4. INTENSITÀ MEDIA - LATO DESTRO (FIG. D):

Premendo quattro volte il pulsante viene visualizzata l'intensità media sul lato destro della fascia durante le tre ultime sessioni.

5. INTENSITÀ MASSIMA - LATO SINISTRO (FIG. E):

Premendo cinque volte il pulsante verrà visualizzata l'intensità massima raggiunta sul lato sinistro della fascia.

6. INTENSITÀ MASSIMA - LATO DESTRO (FIG. F):

Premendo sei volte il pulsante verrà visualizzata l'intensità massima raggiunta sul lato destro della fascia.

7. NUMERO DI SEDUTE EFFETTUATE CON IL PROGRAMMA IN CORSO (FIG. G):

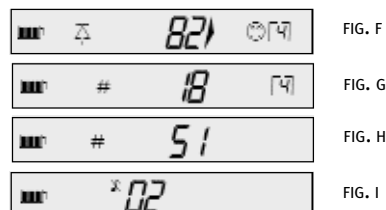
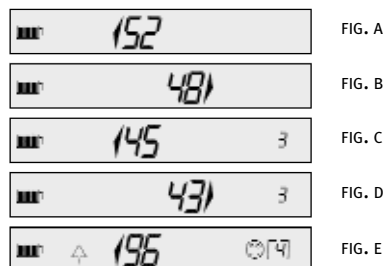
Premendo sette volte il pulsante viene visualizzato il numero delle sedute completate con il programma in corso. Ciò consente di capire con chiarezza entro quanto tempo l'unità passerà al programma successivo.

8. NUMERO DI SEDUTE EFFETTUATE (FIG. H):

Premendo otto volte il pulsante viene visualizzato il numero di sedute effettuate fino a quel momento con tutti i programmi. Si tratta di un metodo ideale per tenere il conto dei progressi fatti.

9. SELEZIONE DELLE MELODIE (FIG. I):

Premendo nove volte il pulsante viene visualizzato l'abbinamento di melodie attualmente impostate per l'inizio e la fine di ogni seduta.



Garanzia del Prodotto

Se si dovesse verificare un guasto entro i primi due anni dalla data d'acquisto, SLENDERTONE procederà alla sostituzione o alla riparazione dell'unità o della parte difettosa senza alcun addebito di manodopera o materiale, a condizione che l'unità *:

- sia stata utilizzata per lo scopo appropriato e nel modo descritto nel presente manuale di istruzioni;
- non sia stata collegata ad un alimentatore non adatto;

- non sia stata sottoposta ad utilizzi errati o trascuratezza;
- non sia stata modificata o riparata da persone diverse da un responsabile autorizzato SLENDERTONE.

Questa garanzia assolve gli obblighi nazionali sulla garanzia e non influisce sui diritti del consumatore.

* Sono esclusi i materiali di consumo (ad esempio, gli elettrodi, la fascia e così via), in quanto soggetti a normale usura e lacerazione.

Caratteristiche Avanzate dell'Unità

1 Blocco del Pulsante Intensità

Se raggiunge un livello di intensità reputato particolarmente soddisfacente, "bloccare" i pulsanti di intensità per premere contemporaneamente la metà superiore e quella inferiore del pulsante di intensità sinistro (FIG. A). Il blocco del tasto bloccherà anche il pulsante Programmi. Se si attiva il blocco del pulsante Intensità durante una seduta, esso rimarrà attivo soltanto per la durata di tale seduta. Per disattivare il blocco dei pulsanti, premere una seconda volta la metà superiore e quella inferiore del pulsante di intensità di sinistra. *Si raccomanda di utilizzare questa funzione durante i programmi Ab Crunch per evitare di agire accidentalmente sui tasti.*

2 Funzione Mute

Se desiderate disattivare le segnalazioni acustiche emesse dall'unità, premere contemporaneamente il pulsante delle informazioni e il pulsante dei programmi (FIG. B). La funzione mute rimarrà attiva a tempo indeterminato, in assenza di variazioni manuali, anche se l'unità viene spenta. Per riattivare gli effetti sonori, premere nuovamente gli stessi pulsanti.

3 Messaggi di Errore

Nell'improbabile eventualità in cui si riscontrino problemi relativi all'unità, sul display apparirà un messaggio d'errore al posto del timer e il segnale cesserà. Se appare il messaggio d'errore Eoo2, spegnere e riavviare l'unità, che dovrebbe tornare a funzionare correttamente. Se il messaggio non scompare, significa che l'unità deve essere riparata. Se appare il messaggio Eoo3 oppure Eoo4, significa che si è verificato un guasto interno e che l'unità deve essere inviata al servizio assistenza per la riparazione.

4 Funzione Musica

Se si desidera personalizzare l'unità SLENDERTONE, scegliere tra gli abbinamenti di melodie seguenti premendo la metà superiore o inferiore del pulsante di regolazione dell'intensità di destra fino a quando non si individua l'abbinamento preferito (FIG. C). Gli abbinamenti di melodie disponibili sono i seguenti.

ABBINAMENTO 01:

Inizio della seduta: avvio SLENDERTONE
Fine della seduta: arresto SLENDERTONE

ABBINAMENTO 02:

Inizio della seduta: Reidy's Opus
Fine della seduta: That's It!

ABBINAMENTO 03:

Inizio della seduta: William Tell Overture
Fine della seduta: Mexican Hat

ABBINAMENTO 04:

Inizio della seduta: Jingle Bells
Fine della seduta: We wish You A Merry Christmas

5 Rapido Aumento dell'Intensità

Se si desidera aumentare rapidamente il livello d'intensità, premere il pulsante Informazioni e le metà superiori di entrambi i pulsanti di regolazione dell'intensità (FIG. D). Questa funzione è presente solo nei programmi 5 al 10.

Manutenzione della fascia e dell'unità

L'unità non deve mai venire a contatto con l'acqua; può essere pulita regolarmente con un panno morbido leggermente inumidito. La fascia può essere lavata a mano; assicurarsi di aver rimosso l'unità e gli elettrodi. Per il lavaggio della fascia seguire sempre le istruzioni riportate sull'etichetta.



Non lavare mai la fascia SLENDERTONE in lavatrice. La fascia deve essere lavata sempre a mano in acqua tiepida. In questo modo i cavi interni saranno protetti da eventuali danni. Si consiglia di prestare la massima attenzione anche nel lavaggio a mano e di non strizzare mai la fascia per eliminare l'acqua in eccesso.



Non utilizzare candeggianti.



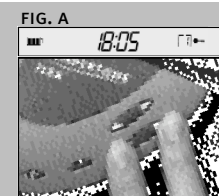
Non lavare a secco.



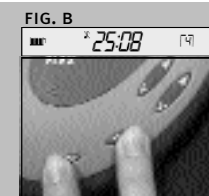
Non asciugare la fascia in un asciugabiancheria. Far asciugare sempre la fascia su una superficie piana. Non farla asciugare su superfici calde (ad esempio termosifoni) poiché contiene parti in plastica. Accertarsi che la cintura sia sempre completamente asciutta prima di utilizzarla.



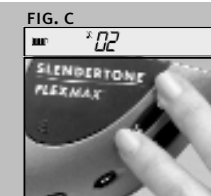
La fascia SLENDERTONE non deve essere stirata.



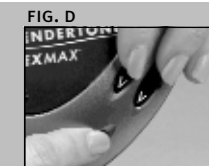
Caratteristiche avanzate dell'unità



Funzione Mute



Funzione Musica



Rapido Aumento dell'Intensità

Domande e Risposte

D È possibile utilizzare SLENDERTONE per gli esercizi post-parto?

R Sì. Se si utilizza l'unità SLENDERTONE per tonificare il corpo dopo il parto, è consigliabile non iniziare le sedute prima che siano trascorse almeno 6 settimane dalla nascita del bambino e solo dopo aver consultato il proprio medico. In caso di parto cesareo avvenuto negli ultimi tre mesi, è necessario consultare il proprio medico prima di utilizzare la fascia SLENDERTONE.

D Come capire quando è necessario sostituire gli elettrodi?

R Si potrebbe avvertire un indebolimento del segnale anche se le batterie sono cariche. Ciò indica di solito che gli elettrodi si stanno consumando e che sarà necessario sostituirli nel giro di breve tempo. È possibile accertarlo inserendo batterie nuove e/o regolando la fascia per assicurarsi che sia posizionata in maniera corretta. Quando gli elettrodi sono consumati, sul display apparirà il simbolo Δ . Gli elettrodi di ricambio possono essere acquistati presso il fornitore SLENDERTONE più vicino, sul sito Internet SLENDERTONE (www.slendertone.com).

D Gli elettrodi non aderiscono alla fascia sebbene non siano consumati. Quale può essere il motivo?

R Accertarsi che il lato stampato di ciascun elettrodo sia applicato sulla fascia. Il lato nero degli elettrodi deve essere sempre rivolto verso di voi. Premere i bordi di ciascun elettrodo con forza sulla fascia prima e dopo ogni seduta.

D La stimolazione non è gradevole. Come è possibile risolvere il problema?

R Accertarsi che gli elettrodi siano posizionati correttamente e che aderiscano bene alla pelle. È possibile verificarne il posizionamento spegnendo l'unità e riposizionando la fascia come descritto a pagina 3. Può anche essere di aiuto l'applicazione di una crema idratante sulla pelle tra una seduta e l'altra.

D Durante la seduta si avverte una sensazione di formicolio alle gambe. Cosa si può fare?

R Per evitare questa sensazione, dovrebbe essere sufficiente spostare i due elettrodi piccoli verso l'alto e verso l'interno del girovita (ovvero verso il centro del corpo).

D Dopo la sessione la pelle è arrossata. È un problema?

R Un certo arrossamento della pelle è normale dopo una seduta con SLENDERTONE. Ciò è in parte dovuto a un incremento del flusso sanguigno sotto la cute e l'arrossamento dovrebbe scomparire dopo il trattamento. Si potrebbe anche riscontrare un certo arrossamento della pelle dovuto alla pressione esercitata della fascia tesa, come accade quando si indossano abiti stretti. Anche se ciò non è preoccupante, indossare la fascia soltanto durante le sedute con SLENDERTONE. Se l'arrossamento è eccessivo, è possibile che l'intensità sia troppo elevata, cosa che può provocare un arrossamento maggiore su pelli sensibili. Provare a utilizzare l'unità per alcuni giorni a un livello di intensità più basso. È inoltre consigliabile l'applicazione di una crema idratante sulla pelle tra una seduta e l'altra. Se il problema persiste, è opportuno sospendere l'utilizzo dell'unità.

D I muscoli del girovita vengono stimolati, ma non avverto la stessa sensazione per i muscoli dell'addome.

R Mettere il programma in pausa e riposizionare l'elettrodo centrale leggermente più in basso sull'addome. Se il problema non si risolve, spostate i due elettrodi più piccoli su una sagoma più piccola sulla fascia (verso l'elettrodo centrale).

D I muscoli dell'addome vengono stimolati, quelli del girovita no.

R Mettere il programma in pausa e riposizionare l'elettrodo centrale leggermente più in alto sull'addome. Se il problema non si risolve, spostate i due elettrodi più piccoli su una sagoma più grande sulla cintura (lontano dall'elettrodo centrale).

D Posso utilizzare la fascia SLENDERTONE sui muscoli indeboliti da immobilità in seguito ad un incidente?

R L'unità SLENDERTONE può anche essere utilizzata per alleviare i danni causati da incidenti e per il recupero del tono muscolare. È necessario consultare il medico per elaborare un programma di riabilitazione abbinato all'uso dell'unità SLENDERTONE, grazie alla quale sarà possibile migliorare in maniera sicura la forza ed il tono muscolare dei muscoli addominali.

Guida Alla Risoluzione dei Problemi

Problema	Possibile causa	Soluzione
Il display non si accende e non arrivano segnali dall'unità	Le batterie non sono inserite in maniera corretta	Riposizionare le batterie seguendo le istruzioni a pagina 3
	Le batterie sono esaurite	Sostituire le batterie
	Le batterie utilizzate sono di qualità scadente	Utilizzare solo batterie di ottima qualità
Il display è acceso, ma non vengono emessi segnali	L'unità si trova in stato di pausa	Premere brevemente il pulsante on/off
Il simbolo delle batterie lampeggia	Le batterie sono scariche	Sostituire le batterie
Le contrazioni sono molto deboli sebbene l'intensità sia alta	Le batterie sono scariche	Sostituire le batterie
	Gli elettrodi sono usurati	Contattare il fornitore di zona per ottenere nuovi elettrodi sostitutivi SLENDERTONE per gli addominali
	La posizione degli elettrodi non è corretta	Vedere pagina 3 per il corretto posizionamento degli elettrodi e della fascia
	Gli elettrodi non coprono le borchie	Riposizionare gli elettrodi
	Le batterie utilizzate sono di qualità scadente	Utilizzare solo batterie di ottima qualità
	Gli elettrodi non coprono le borchie	Riposizionare gli elettrodi
Si avverte una sensazione sgradevole sotto gli elettrodi	Gli elettrodi sono usurati	Contattare il fornitore di zona per ottenere nuovi elettrodi sostitutivi SLENDERTONE per gli addominali
	Gli elettrodi non coprono le borchie	Riposizionare gli elettrodi
	Numero eccessivo di sedute consecutive	Devono trascorrere almeno sei ore tra una seduta e l'altra
Sul display è comparso il simbolo Δ *	Gli elettrodi non sono a contatto con la pelle	Riposizionare la fascia
	Gli elettrodi non coprono le borchie	Riposizionare gli elettrodi
	Gli elettrodi sono usurati	Contattare il fornitore di zona per ottenere nuovi elettrodi sostitutivi SLENDERTONE per gli addominali
Sul display vengono visualizzati i codici E002/E003/E004	Gli elettrodi sono stati posizionati in modo errato	Assicurarsi che la parte nera degli elettrodi sia rivolta verso di voi
	Le protezioni si trovano ancora sugli elettrodi	Accertarsi di aver rimosso le protezioni da entrambi i lati degli elettrodi
	L'unità non è completamente inserita nell'alloggiamento	Reinserire l'alloggiamento, vedere pagina 3 per ulteriori informazioni
	La fascia non è ben stretta o è aperta	Riallacciare la fascia, vedere pagina 3 per ulteriori informazioni
Il programma Ab Crunch è stato cambiato accidentalmente	Pressione accidentale dei tasti	Attivare il blocco del pulsante Intensità. Vedere pagina 7 per ulteriori informazioni

* Il simbolo Δ appare sempre insieme alle frecce sinistra/destra. Se appare la freccia sinistra, sussiste un problema con l'elettrodo sinistro. La freccia destra indica

un problema con l'elettrodo destro. Se appaiono entrambe le frecce, il problema riguarda l'elettrodo centrale o tutti e tre gli elettrodi.

Cose da Fare e da Non Fare con l'Unità SLENDERTONE

Il trattamento avanzato per la tonificazione dei muscoli addominali SLENDERTONE è adatto a tutte le persone adulte in buone condizioni di salute. Come per altre forme di esercizio fisico, è tuttavia necessaria una certa cautela durante l'uso; consigliamo pertanto di seguire i consigli riportati qui sotto e di leggere il manuale di istruzioni prima dell'uso. Alcuni consigli si riferiscono solo agli utenti di sesso femminile.

Non utilizzare l'unità se::

- si è portatori di protesi elettroniche (ad esempio pacemaker) o si soffre di altri problemi cardiaci;
- durante la gravidanza;
- se si è affetti da cancro, epilessia o si è sotto controllo medico a causa di disfunzioni sensoriali;
- se l'unità si trova nelle immediate vicinanze (es. 1 m) di un'apparecchiatura medica a onde corte o microonde;
- se si è collegati a un apparecchio chirurgico ad alta frequenza;
- se l'unità indossata viene a trovarsi su zone del corpo in cui vengono praticate iniezioni di medicinali per trattamenti brevi o prolungati, ad esempio cure ormonali.

Prima di utilizzare l'unità per il trattamento avanzato per la tonificazione dei muscoli addominali SLENDERTONE è necessario attendere:

- almeno sei settimane dopo il parto (e solo dopo aver consultato il medico);
- un mese dopo l'inserimento di un dispositivo di contracccezione IUD, ad esempio la spirale;
- almeno tre mesi dopo un parto cesareo (e solo dopo aver consultato il medico);
- il termine dei giorni critici del ciclo mestruale.

Richiedere l'autorizzazione del proprio medico o fisioterapista prima di utilizzare l'unità per il trattamento avanzato per la tonificazione dei muscoli addominali SLENDERTONE se:

- si desidera utilizzare una fascia SLENDERTONE e si soffre di mal di schiena. In questo caso, inoltre, è opportuno assicurarsi di mantenerne bassa l'intensità;
- si soffre di gravi patologie o in presenza di lesioni non menzionate in questa guida;
- si è stati recentemente sottoposti a un intervento chirurgico;
- si assume insulina per il diabete;
- si desidera utilizzare l'unità su un bambino piccolo;
- si soffre di problemi ai muscoli o alle articolazioni;
- si utilizza l'apparecchio nell'ambito di un programma di riabilitazione.

Quando si applicano gli elettrodi e la fascia, ricordarsi sempre di:

- collocare gli elettrodi e la fascia SOLO sull'addome e come indicato in questo manuale;
- evitare di posizionare gli elettrodi o la fascia sulla parte anteriore o sui lati del collo, in corrispondenza del cuore o attraverso di esso (ad esempio un elettrodo sulla parte davanti del petto e un altro sulla schiena), nella zona dei genitali o sulla testa (sono disponibili altre unità SLENDERTONE, progettate per parti specifiche del corpo. Per ulteriori informazioni rivolgersi al proprio rivenditore);

- evitare di posizionare gli elettrodi su cicatrici recenti, pelle screpolata o infiammata, aree di infezione o soggette ad acne, trombosi o altri problemi vascolari, ad esempio vene varicose, o qualunque parte del corpo particolarmente delicata;
- evitare di posizionare gli elettrodi su punti in cui ci sono lesioni o laddove il movimento è limitato (ad esempio fratture o distorsioni);
- evitare di posizionare gli elettrodi direttamente sopra protesi metalliche. Essi possono essere collocati sul muscolo più vicino.

Possibili effetti collaterali:

- Sono stati riscontrati casi isolati di reazioni cutanee nelle persone che usano dispositivi di stimolazione muscolare, tra cui allergie, arrossamento prolungato della pelle e acne.

Riposizionamento degli elettrodi durante una seduta:

- Mettere sempre in pausa il programma in esecuzione, slacciare la fascia riallacciandola dietro la schiena dopo aver regolato la posizione degli elettrodi.

Dopo un esercizio o un'attività impegnativa:

- Utilizzare sempre un'intensità più bassa per evitare l'affaticamento dei muscoli.

Contattare SLENDERTONE o un distributore autorizzato se:

- l'unità non funziona correttamente. Si consiglia di non utilizzarla fino alla risoluzione del problema;
- si riscontrano irritazioni, reazioni cutanee, ipersensibilità o altri effetti collaterali. Va comunque tenuto in considerazione il fatto che al termine della seduta per un breve periodo di tempo può manifestarsi un certo arrossamento della pelle al di sotto della fascia.

Nota:

- Un trattamento efficace non deve provocare malesseri indesiderati.

Importante:

- Tenere l'elettrostimolatore fuori dalla portata dei bambini.
- Le borchie e gli elettrodi non devono essere collegati ad altri oggetti.
- Non utilizzare l'unità contemporaneamente ad altri dispositivi che trasmettono al corpo una corrente elettrica, quale ad esempio un altro stimolatore muscolare.
- Non toccare gli elettrodi o le borchie metalliche mentre l'unità è accesa.
- Non utilizzarla mentre si guida o si utilizzano macchinari.
- SLENDERTONE non potrà essere ritenuta in alcun modo responsabile in caso di inosservanza delle linee guida e delle istruzioni fornite con l'unità.

NB: per qualsiasi dubbio sull'utilizzo di SLENDERTONE, consultare il proprio medico prima dell'uso.

Specifiche Tecniche

Manutenzione dell'unità

L'unità non deve venire a contatto con l'acqua o essere esposta a una luce solare eccessiva. Può essere pulita regolarmente utilizzando un panno soffice, leggermente inumidito in acqua e sapone. Non bagnare l'interno dell'unità. Non utilizzare detergenti, alcol, bombolette spray o solventi aggressivi per la sua pulizia. Non è necessario accedere alla parte interna dell'unità per ragioni di manutenzione.

Se l'unità è danneggiata, non utilizzarla e rinviarla a SLENDERTONE o al distributore di zona affinché venga riparata o sostituita. Le riparazioni, l'assistenza e le modifiche devono essere effettuate esclusivamente da personale di assistenza qualificato autorizzato da SLENDERTONE.

Nota: si consiglia l'utilizzo di batterie a prova di perdite. Non lasciare le batterie nell'unità se essa non viene utilizzata per un periodo di tempo prolungato. Le batterie potrebbero infatti rilasciare delle perdite e danneggiare l'unità. Alcune batterie vendute come a prova di perdite potrebbero ugualmente rilasciare sostanze corrosive e danneggiare l'unità. Non utilizzare mai pile diverse dal tipo indicato, da 1,5 V (LR03/AAA). Inserire le batterie seguendo le istruzioni specificate in questo manuale.

Smaltimento degli elettrodi e delle batterie

Assicurarsi che le batterie o gli elettrodi non vengano smaltiti tramite inceneritore; eliminarli in base alle leggi sullo smaltimento di tali prodotti in vigore nel proprio Paese.

Quando appare il simbolo Δ , la stimolazione viene ridotta in maniera significativa.

Il segnale aumenta gradualmente fino a raggiungere un livello massimo di intensità all'inizio della fase di contrazione (es. in salita) e diminuisce gradualmente fino a raggiungere lo zero all'inizio della fase di rilassamento (es. in discesa).

Accessori

Quando si ordinano nuovi elettrodi, accertarsi che siano contrassegnati dal marchio SLENDERTONE. Altri tipi di elettrodi potrebbero non essere compatibili con l'unità, diminuendone conseguentemente i livelli minimi di sicurezza.

- Elettrodi adesivi SLENDERTONE contengono:
 - 1 elettrodo adesivo grande Tipo 709 o 706
 - 2 elettrodi adesivi piccoli Tipo 710 o 707
- Fascia SLENDERTONE
- Estensione per fascia SLENDERTONE

Utilizzo: stimolatore muscolare

Forma d'onda: forma d'onda quadrata bifase simmetrica se misurata in un carico resistivo.

Specifiche ambientali

Funzionamento: gamma di temperatura: da 0 a 35°C
umidità: 20-65% RH (umidità relativa)

Conservazione: gamma di temperatura: da 0 a 55°C
umidità: 10-90% RH (umidità relativa)

Descrizione dei simboli dell'unità:

Sull'unità sono presenti numerosi simboli tecnici. Qui di seguito ne viene data la spiegazione.

All'interno del vano batterie "+" indica il polo positivo e "-" indica il polo negativo. La direzione in cui le batterie devono essere posizionate è indicata anche dai tre profili in rilievo delle batterie sulla base del comparto.

L'unità e la fascia sono prodotta per Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlanda.

L'unità richiede tre batterie CC da 1,5 V (LR03). La corrente continua è indicata dal simbolo: ---

La frequenza d'uscita indica il numero di impulsi al secondo trasmessi dall'unità. Tale frequenza viene misurata in hertz e indicata con "Hz".

Uscita (RMSA) indica la corrente efficace massima in uscita per ciascun canale.

Uscita (RMSV) indica la tensione efficace massima in uscita per ciascun canale.



Questo simbolo significa "Attenzione, consultare la documentazione allegata".



Questo simbolo significa apparecchio di tipo BF.



Questo simbolo sull'unità SLENDERTONE indica la conformità ai requisiti della direttiva 93/42/CEE sui dispositivi medici. 0366 è il numero dell'organismo notificato (VDE).

SN significa "numero di serie".

All'interno della confezione, sulla parte posteriore dell'unità è riportato il relativo numero di serie. La lettera che precede il numero indica l'anno di produzione, ad esempio "A" indica 1995, "J" 2004, "K" 2005, e così via.

Il numero della partita della fascia è rappresentato sulla confezione della fascia con il numero corrispondente al simbolo $\square$.

Nota: in conformità con la normativa vigente nello Stato membro, il dispositivo deve essere sottoposto alle opportune verifiche di sicurezza con cadenza biennale.

Nota: la normativa in vigore in Germania dispone che le verifiche di sicurezza sui prodotti vengano eseguite ogni due anni da un servizio autorizzato.

Tensione/Corrente uscita nominale:

Tipo di prodotto: 514 (FLEX MAX per donna)

Parametro	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Uscita RMSV	6.8V	10.7V	12.3V
Uscita RMSA	14mA	11mA	8mA
Frequenza di uscita	50-95Hz.	50-95Hz.	50-95Hz.
Componenti a corrente continua: circa	0 C	0 C	0 C
Larghezza impulsi positivi	200-350 μs	200-350 μs	200-350 μs
Larghezza impulsi negativi	200-350 μs	200-350 μs	200-350 μs
Intervallo interfase	100 μs	100 μs	100 μs

Tipo di prodotto: 517 (FLEX MAX per uomini)

Parametro	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Uscita RMSV	7.1V	10.7V	12.2V
Uscita RMSA	14mA	11mA	8mA
Frequenza di uscita	55-99Hz.	55-99Hz.	55-99Hz.
Componenti a corrente continua: circa	0 C	0 C	0 C
Larghezza impulsi positivi	200-350 μs	200-350 μs	200-350 μs
Larghezza impulsi negativi	200-350 μs	200-350 μs	200-350 μs
Intervallo interfase	100 μs	100 μs	100 μs

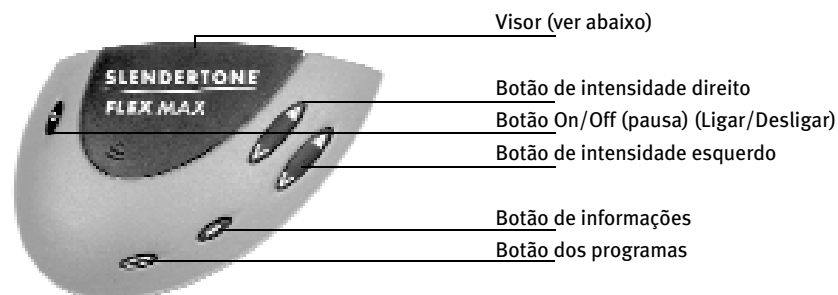
Materiali

Materiale esterno: 100% nylon, Giunture: 82% nylon, 18% elastan
Gancio e anello: 100% nylon, Materiale interno: 100% schiuma di poliuretano



Alla fine del periodo di vita utile non gettare il prodotto nella normale spazzatura domestica, ma portarlo presso un punto di raccolta per il riciclaggio delle apparecchiature elettroniche. Alcuni materiali possono infatti essere riutilizzati se il prodotto viene portato presso un punto di raccolta per il riciclaggio. Il riutilizzo di alcune parti o materiali grezzi ricavati da prodotti usati rappresenta un importante contributo alla protezione dell'ambiente. Per informazioni sul punto di raccolta più vicino, rivolgersi alle autorità locali. Lo smaltimento di apparecchiature elettriche ed elettroniche può avere possibili effetti dannosi sull'ambiente. Un'errata procedura di smaltimento può causare la dispersione di tossine che inquinano aria, acqua e suolo e possono risultare dannose per la salute umana.

O Seu Aparelho SLENDERTONE



O Visor SLENDERTONE

- | | |
|--|---|
| 1 Energia existente nas pilhas. | 11 Contracção/ relaxamento dos músculos. |
| 2 Indicador para mulheres/para homens. | 12 Progressão do utilizador. |
| 3 Intensidade máxima atingida até à data. | 13 Aparelho desligado antes de se completar a sessão. |
| 4 Problema no contacto dos eléctrodos (ver página 9). | 14 Número do programa. |
| 5 Número de sessões completadas. | 15 Bloqueio activado. |
| 6 Activada a função silencioso/música. | 16 Número de Séries (esquerda) e Compressões (direita) completada no Programa 9. |
| 7 Tempo que falta na actual sessão/mensagens de erro. | 17 Número de Séries (esquerda) e Compressões (direita) completada no Programa 10. Setas esquerda/direita mostram o lado que está sendo estimulado. |
| 8 Programa interrompido. | |
| 9 Intensidade esquerda. | |
| 10 Intensidade direita. | |

O Visor SLENDERTONE



Como se Levantar e Correr

- 1 Retire a protecção do lado estampado do eléctrodo grande (FIG. A). Coloque o eléctrodo no pino metálico entre as linhas paralelas na parte interior do cinto (FIG.B).
- 2 Retire as protecções do lado estampado dos eléctrodos mais pequenos. Coloque um de cada lado do eléctrodo grande, utilizando as guias de posicionamento que melhor se adaptam à sua figura (FIG.C).
- 3 Verifique se cada eléctrodo cobre o seu pino metálico e prima bem as bordas de cada eléctrodo contra o cinto. Não deite fora as protecções pois poderá precisar delas mais tarde.
- 6 Retire as protecções do lado preto dos eléctrodos (FIG. D). Não deite fora estas protecções, porque irá precisar delas no fim do exercício.
- 7 Aperte bem o cinto à volta da cintura, para que o eléctrodo grande fique centrado sobre o umbigo e os dois mais pequenos fiquem directamente entre as ancas e as costelas, de cada lado da cintura.
- 8 Prima e mantenha, o botão On/Off durante 2 segundos para ligar o aparelho (FIG.E). O aparelho está programado para começar no Programa 1. Após um número definido de sessões em cada programa, o aparelho avança automaticamente para o programa seguinte (ver página 4).

Introdução da Pilha

- 4 Para abrir o compartimento das pilhas, prima a seta gravada e faça deslizar a tampa para fora. Com o aparelho virado para si, coloque a primeira das três pilhas de 1,5V (LR03/AAA) no espaço direito, metendo primeiro a extremidade achatada (negativa) e, a seguir, empurre a extremidade positiva para o seu lugar. Introduza a segunda pilha no espaço esquerdo, novamente com a extremidade achatada primeiro. Finalmente, coloque a terceira pilha no espaço central com a extremidade achatada por último, e volte a colocar a tampa.

Nota: Retirar a Pilha

Quando retirar as pilhas levante a extremidade negativa da pilha central e puxe. A seguir, retire as pilhas esquerda e direita.

A tampa do compartimento das pilhas deve estar fechada quando o aparelho está a funcionar.

- 5 Coloque o aparelho dentro do suporte até ouvir um estalido.

Importante:

Deve fazer um intervalo de, pelo menos, seis horas entre as sessões.

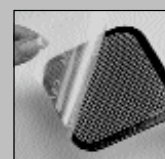


FIG. A



FIG. B

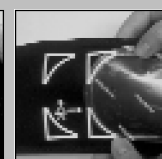


FIG. C

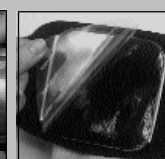


FIG. D



FIG. E



FIG. F

Os Programas SLENDERTONE

Notas dos Programas:

- O seu aparelho SLENDERTONE está predefinido para realizar um número específico de sessões em cada programa, antes de avançar para o nível seguinte. À medida que progride de um programa para o seguinte, aparecerá o símbolo e 😊 o número do programa piscará três vezes.
- Alguns programas devem ser manualmente seleccionados e manter-se-ão indefinidamente activos a não ser que sejam manualmente alterados (prog. 7-10).
- Seleccione o programa desejado utilizando o botão de programas.
- Pode alterar para um programa diferente em qualquer altura, mas a intensidade voltará para zero e deve ser novamente aumentada.
- Todos os programas, excepto os programas Ab Crunch têm fases de aquecimento e de relaxamento.

Programas SLENDERTONE FLEX MAX:

Programa	Duração (max.)	Nº. de Sessões	Intensidade (max.)	Programa	Duração (max.)	Nº. de Sessões	Intensidade (max.)
1 Introdução	20	3	99	6 Especialista	30	Indefinido	120
2 Intermédio	25	10	99	7 Sports Pro 1	35	Indefinido	130
3 Avançado	30	20	99	8 Sports Pro 2	40	Indefinido	130
4 Perito	40	20	99	9 Ab Crunch 1	7	Indefinido	130
5 Profissional	30	20	120	10 Ab Crunch 2	10	Indefinido	130

Programas Ab Crunch:

Ab Crunch 1 e 2 são concebidos para serem utilizados com compressões abdominais, intensificando desta forma o seu exercício.

- Ab Crunch 1 destina-se os músculos do seu abdómen (rectus abdominis), o músculo no centro do abdómen.

- Ab Crunch 2 destina-se aos oblíquos, os músculos de ambos os lados do abdómen.

Ver o diagrama abaixo para pormenores sobre os programas:

Detalhes do Programa Ab Crunch

Programa	Exercício	Nº. de Séries	Repetições por Série	Descanso Entre Séries*	Descanso Entre Repetições
Ab Crunch 1	Compressão para Principiante	3	10	20 segundos	3 segundos
	Compressão Standard	3	10	20 segundos	3 segundos
Ab Crunch 2	Compressão Lateral	3	20	20 segundos	3 segundos

* Pode contornar o período de descanso entre séries no Ab Crunch 1 e 2, premindo levemente duas vezes o botão on/off (ligar/desligar) quando se iniciar o período de descanso.

Os Seus Programas SLENDERTONE Ab Crunch

SLENDERTONE Ab Crunch - Directrizes.

Quando executar compressões abdominais:

- evite esforço excessivo do pescoço mantendo sempre as mãos de ambos os lados da cabeça e não por detrás;
- utilize sempre uma superfície lisa macia, por ex. o tapete do ginásio;
- pare o exercício imediatamente se sentir algum tipo de dor.

O Que se Deve e Não deve Fazer nos Programas SLENDERTONE Ab Crunch.

- Nunca faça compressões abdominais se sofrer de dores de pescoço ou lombares.
- Nunca exceda o seu nível de conforto - se tiver dúvidas ou se tiver dores nas costas consulte o seu médico antes de tentar estas actividades.
- Avisamos que estes programas são concebidos para serem utilizados SÓ com as compressões abdominais especificadas. Não deve ser tentada outra forma de exercício com estes programas.

Ab Crunches - Começar.

Inicie ambos os Programas Ab Crunch na Posição Inicial (FIG. A):

Com o cinto colocado, deite-se de costas. Dobre os joelhos aprox. 90°. Coloque as mãos de cada lado da cabeça. Os pés devem estar assentes no chão, os ombros afastados e os músculos abdominais completamente relaxados. Ligue o aparelho e aumente a intensidade.

Ab Crunch 1 - Instruções.

O Ab Crunch 1 pode ser utilizado em conjunto com a Compressão do Principiante ou a Standard. Aqueles que não estão familiarizados com os exercícios Ab Crunch devem começar com uma Compressão de Principiante. Progrida para uma Compressão Standard quando a sua força abdominal tiver melhorado.

1(a) Compressão de Principiante (FIG. A):

Quando a estimulação se inicia, comprima suavemente a parte inferior das costas contra o chão e contra os músculos abdominais com força mas

de uma forma confortável. Não levante a cabeça do chão e mantenha o pescoço tão relaxado quanto possível.

1(b) Compressão Standard (FIG. B):

Quando a estimulação se inicia, encolha lentamente os ombros para a frente, assegurando-se que a parte inferior das costas se mantém em contacto com o chão. Não movimente a cabeça para a frente. Quando levantar a cabeça, evite esforçar o pescoço mantendo um espaço de, aproximadamente, o tamanho do seu punho entre o pescoço e o peito.

2 Mantenha cada contracção durante três segundos, voltando a seguir para a posição inicial e relaxe completamente - a estimulação pára.

3 Após um período de relaxamento de três segundos, a estimulação inicia-se novamente. Repita o passo 1(a) ou 1(b) e o passo 2 dependendo do tipo de compressão que esta a executar.

Ab Crunch 2 - Instruções.

Não tente este programa até ter progredido para uma Compressão Standard utilizando o programa Ab Crunch 1.

1 Compressão Lateral (FIG. C):

Quando a estimulação se inicia, encolha lentamente um ombro para cima, e na direcção da linha intermédia/ central do seu corpo. O ombro deve ficar 8 a 10cm do chão. Mantenha a parte inferior das costas no chão.

Importante:

Encolha o ombro direito para cima e para dentro quando a estimulação estiver no lado esquerdo do seu abdómen. Encolha o ombro esquerdo para cima e para dentro quando a estimulação estiver no lado direito do seu abdómen. Mantenha sempre a parte inferior das costas no chão e nunca torça excessivamente a parte superior do corpo.

2 Mantenha cada contracção durante dois segundos, voltando a seguir para a posição inicial e relaxe completamente - a estimulação pára.

3 Após um período de relaxamento de dois segundos, a estimulação inicia-se novamente. Repita os passos 1 e 2.

FIG. A



FIG. B



FIG. C



O Botão de Informação (i)

O seu aparelho SLENDERTONE armazena informação sobre as sessões actuais e anteriores, a que pode ter acesso utilizando o botão de Informação. Pode aceder a esta informação durante a execução do programa. A informação é visualizada durante três segundos e seguidamente volta para o temporizador dos programas.

1. INTENSIDADE ACTUAL (FIG. A)

Prima uma vez o botão de informação para visualizar a intensidade do lado esquerdo do cinto

2. INTENSIDADE ACTUAL (FIG. B)

Prima duas vezes o botão de informação para visualizar a intensidade do lado direito do cinto

3. INTENSIDADE MÉDIA (FIG. C)

Prima três vezes para visualizar a intensidade média utilizada no lado esquerdo do cinto, durante as últimas três sessões.

4. INTENSIDADE MÉDIA (FIG. D)

Prima quatro vezes para visualizar a intensidade média utilizada no lado direito do cinto, durante as últimas três sessões.

5. INTENSIDADE MÁXIMA - ESQUERDO (FIG. E)

Prima cinco vezes para visualizar a intensidade máxima atingida no lado esquerdo do cinto.

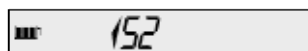


FIG. A

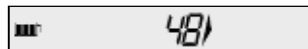


FIG. B

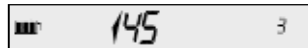


FIG. C

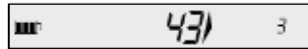


FIG. D

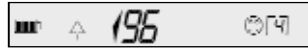


FIG. E

6. INTENSIDADE MÁXIMA - DIREITO (FIG. F)

Prima seis vezes para visualizar a intensidade máxima atingida no lado direito do cinto.

7. NÚMERO DE SESSÕES NO PROGRAMA ACTUAL (FIG. G)

Prima sete vezes para ver quantas sessões completou no programa actual.

8. NÚMERO DE SESSÕES ATÉ À DATA (FIG. H):

Prima oito vezes para visualizar o número de sessões que completou até à data, através de todos os programas.

9. SELECÇÃO DE MÚSICA (FIG. I):

Prima nove vezes para apresentar as duas melodias que, actualmente, estão definidas para tocar no início e no final de cada sessão.

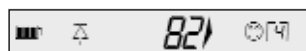


FIG. F



FIG. G

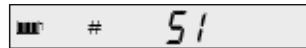


FIG. H

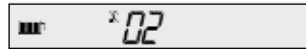


FIG. I

Funcionalidades Avançadas do Aparelho

1 Bloqueio do Botão de Intensidade

Se, durante um exercício, alcançar um nível de intensidade que ache muito confortável, prima tanto a parte superior como a inferior do botão de intensidade ESQUERDO, ao mesmo tempo. Esta acção "bloqueará" os botões de intensidade (FIG. A). O bloqueio do botão também bloqueará o botão de programas. Se desligar o seu aparelho com a função de bloqueio activada, esta não continuará activada quando ligar novamente o aparelho. Para desligar o bloqueio do botão e permitir que a intensidade seja outra vez aumentada ou diminuída, basta premir novamente ambas as partes do botão de intensidade esquerdo. *Recomenda-se a utilização desta função durante os programas Ab Crunch para impedir a activação inadvertida das teclas.*

2 Função de "Silenciamento"

Pode utilizar a função de silenciamento se desejar desligar os efeitos de som no seu aparelho. Para isso, basta premir, simultaneamente, o botão de informação e o botão de programas (FIG. B). Se desligar o seu aparelho com a função de "silenciamento" activada, esta continuará activada quando ligar novamente o aparelho. Para voltar a ligar os efeitos de som, basta premir novamente os mesmos botões.

3 Mensagens de Erro

Na eventualidade pouco provável de uma avaria na unidade, pode aparecer uma de três mensagens de erro. Se aparecer E002, desligue a unidade e ligue-a novamente. Isso deve resolver o problema. Se a mensagem se mantiver, devolva a unidade para reparação. Se aparecer a mensagem E003 ou E004, a sua unidade tem uma avaria interna e deve ser devolvida para reparação.

4 Função Música

Se desejar personalizar o aparelho SLENDERTONE FLEX MAX, escolha da seguinte gama de duas melodias premindo a metade superior e inferior do botão de intensidade direito até encontrar as duas melodias de que gosta (FIG. C). Os pares de melodias são:

PAR 01:

Início da sessão: Arranque SLENDERTONE

Fim da sessão: Fecho SLENDERTONE

PAR 02:

Início da sessão: Opus de Reidy

Fim da sessão: That's It!

PAR 03:

Início da sessão: Abertura de Guilherme Tell

Fim da sessão: O Chapéu Mexicano

PAR 04:

Início da sessão: Jingle Bells

Fim da sessão: We wish You A Merry Christmas

5 Aumento Rápido da Intensidade

Se desejar avançar rapidamente o nível de intensidade, prima o botão de informação e as metades superiores de ambos os botões de intensidade (FIG. D). Esta função só se encontra disponível nos programas 5-10.

Cuidados a Ter Com o Seu Aparelho e Cinto

Não deixe que o seu aparelho SLENDERTONE se molhe mas pode limpá-lo, de vez em quando, com um pano húmido. O cinto SLENDERTONE pode ser lavado mas, em primeiro lugar, deve retirar o aparelho e os eléctrodos. Quando lavar o cinto siga sempre as instruções da etiqueta.

 Nunca lave o cinto na máquina. Deve lavá-lo sempre à mão e em água tépida. Assim impedirá que os fios internos possam ser danificados na máquina de lavar. Aconselha-se a que se seja cuidadoso, mesmo ao lavar à mão, e nunca torça o cinto para retirar a água.

 Não utilize qualquer detergente quando lavar o seu cinto.

 Não utilize a limpeza a seco para o cinto.

 Não utilize a máquina de secar. Deve por sempre o cinto a secar em cima de uma superfície lisa. Não o ponha a secar em cima de qualquer coisa quente (por ex. um radiador) porque o cinto tem peças em plástico. Deve certificar-se que o cinto está completamente seco antes de o utilizar.

 O cinto não deve ser passado a ferro.



FIG. A
Bloqueio do Botão de Intensidade

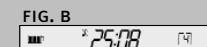


FIG. B
Função de "Silenciamento"

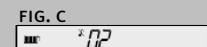


FIG. C
Função Música



FIG. D
Aumento Rápido da Intensidade

Garantia do Produto

Se o seu aparelho tiver uma avaria, dentro do prazo de dois anos após a data de aquisição, a SLENDERTONE compromete-se a substituir ou reparar o aparelho ou quaisquer peças que estejam defeituosas, sem quaisquer encargos de mão-de-obra ou materiais, desde que o aparelho *:

- tenha sido utilizado para o seu fim específico e da forma descrita neste manual de instruções.
- não tenha sido ligado a uma fonte de energia inadequada.

- não tenha sido sujeito a uma utilização incorrecta ou a negligência.
- não tenha sido modificado ou reparado por uma pessoa que não seja um agente autorizado da SLENDERTONE.

Esta garantia complementa a possível obrigatoriedade de uma garantia nacional e não afecta os seus direitos legais como consumidor.

* Exclui bens de consumo (ex. eléctrodos, cinto, etc.) quando sujeitos ao desgaste normal.

Perguntas E Respostas

P *Possa utilizar o cinto SLENDERTONE para exercícios após a maternidade?*

R Sim. Se desejar utilizar o seu aparelho SLENDERTONE para uma tonacidade após a maternidade, só deve começar os exercícios, no mínimo, 6 semanas depois do parto - e deve, primeiramente, consultar o seu médico. Se fez uma cesariana nos últimos três meses, deve consultar o seu médico antes de utilizar o SLENDERTONE.

P *Quando é que se devem substituir os eléctrodos?*

R Com o tempo, os eléctrodos agarram pequenas partículas de pele e poderão ter de ser substituídos, para que a estimulação não se torne desconfortável. Poderá notar que o sinal se está a tornar mais fraco, mesmo que as pilhas estejam OK. Indica normalmente que os eléctrodos estão a ficar gastos e devem ser brevemente substituídos. Pode-se confirmar, colocando novas pilhas no aparelho e/ou ajustando o cinto para assegurar um posicionamento correcto. Se os eléctrodos estiverem gastos, o símbolo Δ aparece também no visor. Os novos eléctrodos podem ser adquiridos junto de um representante SLENDERTONE.

P *Os eléctrodos não aderem bem ao cinto, apesar de serem relativamente novos. Qual a razão para tal?*

R Assegure-se que o lado estampado do eléctrodo está agarrado ao cinto. O lado preto dos eléctrodos deve estar sempre virado para si. Prima bem as bordas da cada eléctrodo contra o cinto, antes e depois de cada sessão.

P *A estimulação é desconfortável. Como posso melhorá-la?*

R Assegure-se que os eléctrodos estão correctamente posicionados e aderem bem à sua pele. Pode verificar a sua colocação, desligando o aparelho e recolocando o cinto, conforme indicado na página 3. Poderá também ser benéfico esfregar um hidratante na pele, entre as sessões.

P *Durante o exercício, sinto uma sensação de formiguelo nas pernas. Que devo fazer?*

R Se mover os dois eléctrodos mais pequenos, para cima e para dentro (isto é, para o centro do seu corpo) na cintura, deverá evitar esta sensação.

P *A minha pele fica avermelhada após o exercício. É perigoso?*

R É normal haver alguma vermelhidão da pele após uma sessão com SLENDERTONE. Isto deve-se, em parte, a um aumento do fluxo sanguíneo subcutâneo e desaparece após o tratamento. Poderá também verificar alguma vermelhidão da pele devido à pressão do cinto esticado. É comum e idêntico às marcas feitas pela roupa apertada. Não se deve preocupar com estas marcas, mas só deve usar o cinto durante as sessões com o SLENDERTONE. Se a vermelhidão for excessiva, poderá estar a utilizar a uma intensidade muito elevada e que provoca o seu aparecimento numa pele sensível. Durante alguns dias, utilize o aparelho com uma intensidade mais baixa. Antes das sessões, esfregue a pele com um hidratante. Se o problema persistir, pare com a utilização do aparelho.

P *Sinto os músculos da cintura a serem exercitados mas não os do estômago.*

R Faça uma pausa no programa e mude o eléctrodo central para uma posição levemente mais abaixo, no estômago. Se esta alteração não ajudar, movimente os 2 eléctrodos pequenos para uma figura mais pequena no cinto (em direcção ao eléctrodo central).

P *Sinto os músculos do estômago a serem exercitados mas não os da cintura.*

R Faça uma pausa no programa e mude o eléctrodo central para uma posição levemente mais acima, no estômago. Se esta alteração não ajudar, movimente os 2 eléctrodos pequenos para uma figura maior no cinto (afastando-os do eléctrodo central).

P *Posso utilizar o cinto SLENDERTONE para tratar músculos enfraquecidos pela falta da sua utilização devido a um ferimento?*

R O SLENDERTONE pode ser utilizado, adicionalmente, para aliviar ou compensar um ferimento. Deve consultar o seu médico para estabelecer um programa de reabilitação com o SLENDERTONE, que seguramente poderá proporcionar uma melhoria no fortalecimento e dar tonicidade aos seus músculos abdominais.

Guia de Resolução de Problemas

Problema	Causa possível	Solução
O visor não liga e o aparelho não emite qualquer sinal	As pilhas não foram correctamente introduzidas	Volte a colocar as pilhas conforme descrito na página 3
	As pilhas estão descarregadas	Substitua as pilhas
	Utilizadas pilhas de fraca qualidade	Use apenas pilhas de alta qualidade
O visor está ligado mas não há sinal	O aparelho foi interrompido	Prima rapidamente o botão on/off
O símbolo da pilha está a piscar	As pilhas estão fracas	Substitua as pilhas
As contracções são muito fracas, mesmo quando a intensidade é elevada	As pilhas estão fracas	Substitua as pilhas
	Os eléctrodos estão gastos	Contacte o seu armazenista local para novos eléctrodos abdominais de substituição SLENDERTONE
	Má colocação dos eléctrodos	Consultar a página 3 para o correcto posicionamento dos eléctrodos e do cinto
	Os eléctrodos não cobrem os pinos	Recolocação dos eléctrodos
Sensação desagradável por debaixo dos eléctrodos	Utilizadas pilhas de fraca qualidade	Use apenas pilhas de alta qualidade
	Os eléctrodos estão gastos	Contacte o seu armazenista local para novos eléctrodos abdominais de substituição SLENDERTONE
	Os eléctrodos não cobrem os pinos	Recolocação dos eléctrodos
	Demasiados exercícios consecutivos	Deve fazer um intervalo de, pelo menos, seis horas entre as sessões
Apareceu o símbolo Δ no visor *	Os eléctrodos não estão em contacto com a pele	Recolocação do cinto
	Os eléctrodos não cobrem os pinos metálicos	Recolocação dos eléctrodos
	Os eléctrodos estão gastos	Contacte o seu armazenista local para novos eléctrodos abdominais de substituição SLENDERTONE
	Os eléctrodos estão ao contrário	Verifique se a superfície preta dos eléctrodos está virada para si
Apareceu E002/E003/E004 no visor	As protecções encontram-se ainda postas nos eléctrodos	Verifique se as protecções foram retiradas de ambos os lados dos eléctrodos
	O aparelho não se encontra bem colocado no suporte	Volte a introduzir o aparelho, ver página 3 para mais detalhes
	O cinto está desapertado ou aberto no corpo	Volte a apertar o cinto, ver página 3 para mais detalhes
Mudança não intencional do programa durante os programas Ab-Crunch	Mensagem de erro, indicando problemas no aparelho	Ver a página 7 para mais detalhes
Pressão acidental das teclas		Active o bloqueio de intensidade. Veja a página 7 para mais detalhes

* O símbolo Δ aparece sempre juntamente com as setas esquerda/direita. Se aparece a seta esquerda, há um problema no eléctrodo esquerdo, e a seta direita indica

um problema com o eléctrodo direito, e se aparecem ambas as setas, há um problema quer com o eléctrodo intermédio quer com os três eléctrodos.

Contra-Indicações

O SLENDERTONE FLEX MAX é adequado para ser utilizado por todos os adultos saudáveis. No entanto, tal como com outros tipos de exercício, é necessário ter algum cuidado ao utilizá-los; portanto, siga sempre os pontos abaixo e leia o pacote de apoio antes da utilização. Alguns dos pontos abaixo são específicos do sexo.

Por favor, não utilize se:

- Tiver um implante electrónico (por ex., um pacemaker) ou sofrer de qualquer outro problema do coração.
- Estiver grávida.
- Tiver cancro, epilepsia ou estiver sob vigilância médica devido a disfunção cognitiva.
- O aparelho estiver muito perto (por ex., 1 m) de ondas curtas ou de equipamento de terapia por microondas.
- Estiver ligado a equipamento cirúrgico de alta frequência.
- A utilização do dispositivo necessita de colocação sobre áreas onde fármacos/medicamentos são administrados através de injeção (curto ou longo prazo), por exemplo, tratamento hormonal.

Por favor, aguarde antes de utilizar o seu aparelho

SLENDERTONE :

- Pelo menos seis semanas após o nascimento do seu bebé (tem que consultar o seu médico primeiro).
- Um mês após a colocação de um dispositivo contraceptivo DIU (por ex., cone).
- Pelo menos três meses após uma Cesariana (primeiro tem que consultar o seu médico).
- Os dias de mais fluxo do seu período terem terminado.

Por favor, antes de utilizar este produto, obtenha primeiro a autorização do seu médico se:

- Desejar utilizar o cinto SLENDERTONE e tiver dores nas costas. Também deverá garantir que a intensidade é mantida baixa.
- Tiver uma doença grave ou lesão não mencionadas neste guia.
- Tiver feito uma operação recentemente.
- Tomar insulina para a diabetes.
- Desejar utilizá-lo numa criança.
- Sofrer de problemas musculares ou das articulações.
- Utilizar o dispositivo como parte de um programa de reabilitação.

Quando aplicar os eléctrodos, o cinto e a fita para o peito, nunca se esqueça de:

- Colocar os eléctrodos e o cinto APENAS conforme indicado neste manual.
- Evitar colocar os eléctrodos ou o cinto na parte da frente ou dos lados do pescoço, transversalmente ou sobre o coração (ou seja, uma electrodo na frente do peito e outra nas costas), na região genital ou na cabeça. (Estão disponíveis outros aparelhos SLENDERTONE para outras áreas do corpo; no seu representante local poderá obter pormenores)
- Evitar quaisquer cicatrizes recentes, pele lesionada ou inflamada, áreas de infecção ou susceptibilidade ao acne, trombose ou outros problemas vasculares (por ex., veias

varicosas), ou quaisquer partes do corpo onde a sensibilidade seja limitada.

- Evitar áreas lesionadas ou de movimento restringido (por ex., fracturas ou entorses).
- Evitar colocar os eléctrodos directamente sobre implantes metálicos. Podem ser colocadas no músculo mais próximo.

Possíveis reacções adversas:

- Foi relatado um pequeno número de reacções da pele isoladas, em pessoas que utilizaram dispositivos de estimulação muscular, incluindo alergias, uma vermelhidão prolongada da pele e acne.

Voltar a posicionar os eléctrodos durante uma sessão:

- Fazer sempre uma pausa no programa em curso, despertar o cinto e depois apertá-lo novamente atrás das suas costas quando a posição dos eléctrodos tiver sido ajustada.

Após exercício ou esforço vigoroso:

- Utilizar sempre uma intensidade mais baixa para evitar a fadiga muscular.

Contactar a SLENDERTONE ou um distribuidor autorizado se:

- O seu aparelho não estiver a funcionar correctamente. Entretanto, não o utilize.
- Sentir irritação, reacção da pele, hipersensibilidade ou outra reacção adversa. No entanto, deverá ter em atenção que alguma vermelhidão da pele pode aparecer por baixo do cinto durante um curto período de tempo numa sessão e após a mesma.

Nota:

- Um tratamento eficaz não deverá causar desconforto indevido.

Importante:

- Mantenha o aparelho fora do alcance das crianças.
- Os pernos, os fios e as eléctrodos não devem ser ligados a outros objectos.
- Não utilize o seu aparelho ao mesmo tempo que qualquer outro dispositivo que transmita uma corrente eléctrica para o corpo (por ex., outro estimulador muscular).
- Não toque nas eléctrodos nem nos pernos metálicos enquanto o aparelho estiver ligado.
- Evite utilizar enquanto conduzir, andar na rua, trabalhar com máquinas ou andar de bicicleta.
- O seu aparelho SLENDERTONE não deve ser utilizado com uma peça de qualquer outro produto SLENDERTONE. Tal procedimento pode resultar numa estimulação desequilibrada e numa sessão de tonificação ineficaz.
- A SLENDERTONE não aceita quaisquer responsabilidades se as directrizes e as instruções fornecidas com este aparelho não forem seguidas.

NB: Se, por qualquer motivo, tiver quaisquer dúvidas acerca da utilização de um cinto SLENDERTONE, antes de utilizá-lo, por favor, consulte o seu médico.

Especificações Técnicas

Cuidados a ter com o seu aparelho

Não deixe que o seu aparelho se molhe ou seja deixado ao sol. Deve ser limpo com regularidade, usando um pano macio e levemente embebido em água com sabão. Não deixe que o interior do seu aparelho fique molhado. Não use detergentes, álcool, aerossóis ou solventes fortes no seu aparelho.

Para a manutenção do aparelho não é necessário o acesso ao seu interior.

Se o seu aparelho estiver danificado, não o deve utilizar e deve devolvê-lo à SLENDERTONE ou ao seu representante local, para substituição ou reparação. As reparações, serviços e modificações não podem ser efectuadas senão por pessoal especializado, autorizado pela SLENDERTONE.

Nota: Aconselha-se a utilização de pilhas estanques. Nunca deixe as pilhas dentro do aparelho se não o utilizar durante bastante tempo. Se o fizer, as pilhas podem derramar e danificar o aparelho. Não se esqueça que algumas pilhas vendidas como "estanques" podem mesmo assim derramar certas substâncias corrosivas, o que danificará o seu aparelho. Em nenhuma circunstância deve utilizar outras que não sejam as de tipo adequado (1.5V, LR03/AAA) para o aparelho. Só deve introduzir as pilhas da forma indicada neste manual.

Eliminação dos eléctrodos e das pilhas

Os eléctrodos e pilhas fora de utilização nunca devem ser destruídos pelo fogo mas de acordo com as leis do seu país e que regulam a eliminação destes produtos.

Quando o símbolo  aparecer a piscar a estimulação é significativamente reduzida.

O sinal aumenta gradualmente até um nível de intensidade máximo no início da fase de contracção (ou seja, rampa ascendente) e diminui gradualmente até zero no início da fase de relaxamento (ou seja, rampa descendente).

Acessórios

Quando encomendar eléctrodos novos deverá utilizar apenas os da marca SLENDERTONE. Quaisquer outros podem não ser compatíveis com o seu aparelho e degradar os níveis de segurança mínimos.

- Eléctrodos adesivos SLENDERTONE:
 - 1 eléctrodos adesivos grande Tipo 706 / 708
 - 2 eléctrodos adesivos pequenos Tipo 707 / 710
- Cintura SLENDERTONE
- Estensione per cintura SLENDERTONE

Utilização prevista: Estimulador muscular

Forma da onda: Forma de onda quadrada bifásica simétrica quando medida numa carga de resistência.

Especificações ambientais:

Funcionamento: Gama de temperaturas: 0 a 35°C / 95°F
Humidade: 20 a 65 % HR

Armazenamento: Gama de temperaturas: 0 a 55°C / 131°F
Humidade: 10 a 90 % HR

Descrição dos símbolos do aparelho:

No seu aparelho existem várias marcações técnicas. As explicações das mesmas são as seguintes:

“+” no interior do compartimento da pilha indica a polaridade positiva e “-” indica a polaridade negativa. A forma como as pilhas devem ser posicionadas é também indicada pelos três contornos em relevo das pilhas na base do compartimento.

O aparelho e os calções são fabricados para a Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlanda.

O aparelho necessita de três pilhas de 1,5 volt (LR03) CC. CC está indicado pelo símbolo: 

A Frequência de saída indica o número de impulsos por segundo transmitidos pelo aparelho. Esta medição é feita em hertz, indicada por ‘Hz’.

Saída (RMSA) significa a corrente média quadrática da saída máxima para cada canal, medida numa carga resistiva.

Saída (RMSV) significa a tensão média quadrática da saída máxima para cada canal, medida numa carga resistiva.



Este símbolo significa “Atenção, consulte os documentos incluídos”.



Este símbolo significa equipamento do tipo BF.



Este símbolo no seu aparelho SLENDERTONE serve para indicar a conformidade com as exigências da Directiva de Dispositivos Médicos (93/42/CEE). 0366 é o número do organismo notificado (VDE).

SN significa “Número de série”.

No interior da caixa, na parte de trás do aparelho, encontra-se o número de série específico deste aparelho. A letra precedente ao número indica o ano de fabrico, onde “A” indica 1995, “J” indica 2004, “K” indica 2005, etc.

O número do lote dos calções está representado na embalagem dos calções pelo número correspondente ao símbolo [LOT].

Nota: De acordo com as legislações nos Estados-Membros, o teste de segurança do dispositivo tem de ser feito de dois em dois anos.

Nota: Em conformidade com a legislação alemã, o teste de segurança do produto tem que ser realizado de dois em dois anos por um serviço de teste autorizado.

Potências Nominais Tensão / Corrente:

Tipo de Produto: 514 (FLEX MAX para Mulheres)

Parâmetro	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Saída RMSV	6.8V	10.7V	12.3V
Saída RMSA	14mA	11mA	8mA
Frequência de Saída	50-95Hz.	50-95Hz.	50-95Hz.
Componente CC: Aprox.	0 C	0 C	0 C
Largura de Impulso Positivo:	200-350 µs	200-350 µs	200-350 µs
Largura de Impulso Negativo:	200-350 µs	200-350 µs	200-350 µs
Intervalo Entre Fase:	100 µs	100 µs	100 µs

Tipo de Produto: 517 (FLEX MAX para Homens)

Parâmetro	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Saída RMSV	7.1V	10.7V	12.2V
Saída RMSA	14mA	11mA	8mA
Frequência de Saída	55-99Hz.	55-99Hz.	55-99Hz.
Componente CC: Aprox.	0 C	0 C	0 C
Largura de Impulso Positivo:	200-350 µs	200-350 µs	200-350 µs
Largura de Impulso Negativo:	200-350 µs	200-350 µs	200-350 µs
Intervalo Entre Fase:	100 µs	100 µs	100 µs

Materiais:

Material exterior: 100% Nylon, Cobertura: 82% Nylon, 18% Lycra
Gancho e Laço: 100% Nylon, Espuma: 100% Poliuretano



No final do ciclo de vida do produto, não o deite fora no lixo doméstico normal; leve-o a um ponto de recolha para reciclagem de equipamento electrónico.

Alguns materiais do produto podem ser reutilizados se levar o produto a um ponto de reciclagem. Ao permitir a reutilização de algumas partes ou matérias primas de produtos usados, está a contribuir de forma significativa para a protecção do ambiente. Por favor contacte as autoridades locais se necessitar de mais informações sobre pontos de recolha na sua área.

Os detritos de Equipamentos eléctricos e electrónicos podem ter efeitos potencialmente nocivos para o ambiente. A eliminação incorrecta destes equipamentos pode provocar a acumulação de toxinas nocivas no ar, água e solo, o que pode ser nocivo para a saúde dos seres humanos.