

SLENDERTONE®



United Kingdom 0845 070 77 77
Republic of Ireland 1890 92 33 88
France 0810 347 450
España: 900994467
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, SLENDERTONE FLEX and C.S.I. are trademarks of
Bio-Medical Research Ltd.
Irish Patent No. S81372, UK Patent No. 2359758.
US & European patents pending.
SLENDERTONE is a division of Bio-Medical Research Ltd.
PART NUMBER: 2400-0018 REVISION NUMBER: 2 ISSUE DATE: 11/05

SLENDERTONE®

FLEX™

Abdominal Training System



Instructions For Use

Mode D'emploi
Bedienungsanleitung
Instrucciones de Uso

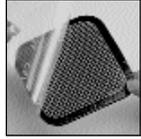
Gebbruiksaanwijzingen
Istruzioni per l'Uso
Instruções Para a Utilização

www.slendertone.com

Quick Start Guide

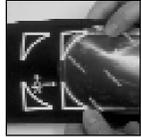
If this is your first time using the SLENDERTONE FLEX Abdominal Training System, you must read the rest of this manual before you begin. This guide offers a quick reminder for using your SLENDERTONE FLEX correctly.

Fig. a



- 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. Ensure the pad completely covers the metal stud.

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. b). Make sure the studs are fully covered by the pads.

Fig. c



- 3 Press the embossed arrow  and slide the battery cover off. With the unit facing towards you, place the first battery in the left-hand space with the flat (negative) end first (Fig. c). Place the second battery in the right-hand space (flat end first - Fig. d). Finally, place the third battery in the central space with the flat end last (Fig. e). Replace the battery cover.

Battery Removal

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

Fig. d



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

Fig. e



- 6 Wrap the belt tightly around your waist with the large pad centred over your navel and the two smaller pads directly between your hip-bones and ribs.

Fig. f



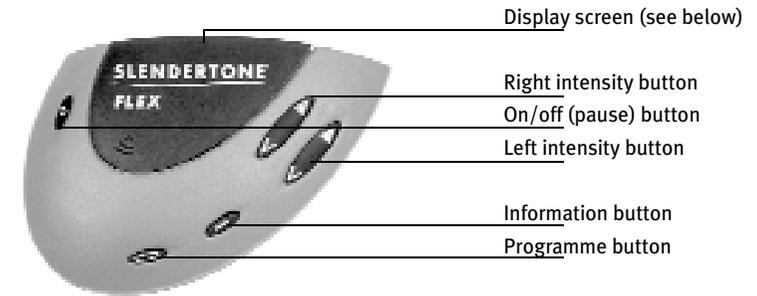
- 7 Press and hold the On/off button for two seconds to switch the unit on (Fig. f).

Fig. g



- 8 Select your programme and increase the intensity to a level you find comfortable (Fig. g).
- 9 When the session is finished, the unit stops automatically. Press and hold the On/off button for two seconds to switch the unit off.
- 10 Replace the covers on the black surface of the pads and pack away your unit ready for its next use.

Your SLENDERTONE Unit



Your SLENDERTONE Display

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  Battery power remaining. | 9  Left-hand intensity. |
| 2  Male/female unit indicator. | 10  Right-hand intensity. |
| 3  Highest intensity reached to date. | 11  Muscles contracting/relaxing. |
| 4  Pad contact problem (see page 6). | 12  User progressing. |
| 5  Number of sessions completed. | 13  Unit switched off before session complete. |
| 6  Mute function activated. | 14  Programme number. |
| 7  Program timer/ error messages. | 15  Keylock activated. |
| 8  Programme paused. | |



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

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.

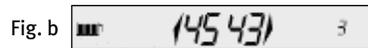
1 CURRENT INTENSITY LEVELS (FIG. A)

Press the information button once to display the intensity of the current programme.



2 AVERAGE INTENSITY LEVELS (FIG. B)

Press twice to see the average intensity used on both the right and left sides of the belt over the past three sessions.



3 HIGHEST INTENSITY LEVELS (FIG. C)

Press three times to display the highest intensity to date from either side of the belt.



4 NUMBER OF SESSIONS TO DATE (FIG. D)

Press four times to see how many sessions you have completed to date. Please note that the unit will reset itself to 0 after 250 sessions.



Advanced Unit Features

Fig. a



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.

Fig. b



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.

Programme Information

- Your unit will complete a specific number of sessions and then progress to the next level. As it progresses, the 😊 symbol will appear and the programme number will flash three times.
- Programmes 6 and 7 must be manually selected and will run indefinitely unless manually changed.
- You may change programmes at any time, but the intensity will always return to zero.
- All programmes **except** programmes 6 and 7 have warm-up and warm down phases.

Programme	Duration	No. of Sessions	Intensity (max.)
1 Introduction	20	3	99
2 Intermediate	25	10	99
3 Advanced	30	20	99
4 Expert	30	20	99
5 Professional	30	Indefinite	99
6 Comfort 1	30	Indefinite	99
7 Comfort 2	30	Indefinite	99

Questions and Answers

Q Can I use FLEX for post natal exercise?

A Yes, but you must wait a minimum of six weeks after childbirth and consult your doctor first. If you have had a Caesarean in the past three months, consult your doctor before using FLEX.

Q How do I know when to replace the pads?

A If the signal is weakening when the batteries are still OK, it usually indicates that the pads are worn and need replacing. Check this by inserting new batteries and/or adjusting the belt to ensure correct positioning. If the pads are worn, the △ symbol will appear on the display. Replacement pads can be purchased from your nearest SLENDERTONE stockist, from www.slendertone.com or, by calling your local SLENDERTONE Careline.

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

A Move the two small pads upward and inward on your waist (i.e. towards the centre of your body).

Q My skin is red after a session. Why?

A Some skin redness after a session may occur. It is partly due to an increase in blood-flow and should fade after the treatment. It can also occur due to the pressure of the stretched belt. You should not be concerned about this, but should only wear the belt during a session. If it is excessive, you may have the intensity too high. If the problem persists, you should stop using the unit.

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

A Ensure the pads are correctly positioned and pressed firmly against your skin. Switch off your unit and position the belt as described on page 4.

Q The pads won't stick to the belt even though they are fairly new. Why is this?

A Ensure the **patterned** side of each pad is placed on the belt. The black side of the pads goes onto your skin. Press the edges of each pad very firmly onto the belt before and after each session.

Q My waist muscles are exercising but not my stomach muscles. Why?

A Move the large pad down slightly. If this doesn't help, move the small pads to a smaller figure setting.

Q My stomach muscles are exercising but not my waist muscles. Why?

A Move the large pad up slightly. If this doesn't help, move the small pads to a larger figure setting.

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

A Your FLEX 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 FLEX unit, which would safely provide improvement to the strength and tone of the abdominal muscles.

CARING FOR YOUR BELT AND UNIT

You should not let your unit get wet, but you may wipe it clean with a lightly dampened cloth. The belt can be washed, but you must first remove the unit and pads. Always follow the instructions on the label when washing the belt.



Never machine wash your belt. Always hand wash it in lukewarm water. This protects the internal wiring from damage in the washing machine. You should 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. Dry the belt on a flat surface, but not on anything hot (e.g. a radiator) as the belt contains plastic parts. Ensure the belt is completely dry before use.



The SLENDERTONE belt must not be ironed.

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 2
	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 2 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 holster	Push the unit into the holster until it clicks into place
E002/E003/E004 has appeared on the display	Belt is loose or open on body	Refasten the belt properly
	Error message, indicating a problem with the unit	E002 - switch unit off and on again. If it persists, return unit for repair. E003 or E004 indicate an internal fault. Return unit for repair.

* 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 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/ defibrillator) 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 where 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 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.

Caring for your unit

Your unit should not be left in excessive sunlight. 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 unit's interior 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 corrosive substances, which may damage your unit. Under no circumstance should anything other than the correct type of batteries 1.5V (LR03) be used with your unit. You must 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.

 The battery compartment must be closed when the unit is on. 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 706 or 709
 - 2 small adhesive pads Type 707 or 710
- 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, 'G' denotes 2001, 'H' denotes 2002 etc.

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

 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.

Rated Outputs Voltage/Current:

Product Type: 510 (female FLEX)

Parameter	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Output RMSV	6.9V	12.9V	13.2V
Output RMSA	13.7mA	12.9mA	8.8mA
Output Frequency	40-70Hz.	40-70Hz.	40-70Hz.
DC Component: Approx.	0 C	0 C	0 C
Positive Pulse Width:	200-300 μs	200-300 μs	200-300 μs
Negative Pulse Width:	200-300 μs	200-300 μs	200-300 μs
Interphase Interval:	100 μs	100 μs	100 μs

Product Type: 515 (male FLEX)

Parameter	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Output RMSV	7.1V	13.4V	13.7V
Output RMSA	14.2mA	13.4mA	9.1mA
Output Frequency	45-75Hz.	45-75Hz.	45-75Hz.
DC Component: Approx.	0 C	0 C	0 C
Positive Pulse Width:	200-300 μs	200-300 μs	200-300 μs
Negative Pulse Width:	200-300 μs	200-300 μs	200-300 μs
Interphase Interval:	100 μs	100 μs	100 μs

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.

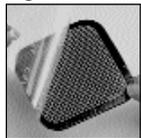
Material fabrics

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

Guide de Démarrage Rapide

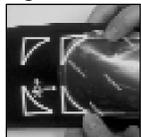
Si vous utilisez le système de musculation abdominale SLENDERTONE FLEX pour la première fois, lisez le reste de ce manuel avant de commencer. Par la suite, ce guide constituera un aide-mémoire pour l'utilisation de votre appareil SLENDERTONE FLEX.

Fig. a



1 Retirez le cache qui protège la face à dessin de la grande électrode (Fig. a). Placez l'électrode sur la tige métallique entre les lignes parallèles à l'intérieur de la ceinture. Veillez à ce que l'électrode couvre parfaitement le plot métallique.

Fig. b



2 Retirez le cache qui protège la face à dessin des petites électrodes. Placez une petite électrode de chaque côté de la grande, sur les repères de positionnement les mieux adaptés à votre taille (Fig. b). Veillez à ce que les électrodes recouvrent parfaitement les plots.

Fig. c



3 Appuyez sur la flèche en relief  et faites coulisser le couvercle du compartiment à piles. Orientez l'appareil vers vous et mettez en place la première pile dans le logement de gauche en prenant soin d'introduire la borne négative (extrémité plate) en premier (Fig. c). Procédez de la même manière pour mettre en place la deuxième pile dans le logement de droite (extrémité plate en premier - Fig. d). Enfin, introduisez la troisième pile dans le logement central, extrémité plate en dernier cette fois (Fig. e). Remplacez le couvercle du compartiment à piles.

Retrait des piles

Pour retirer les piles, soulevez la borne négative de la pile du milieu pour sortir cette dernière du compartiment. Sortez ensuite les deux autres piles.

Fig. d



4 Faites glisser l'appareil sur le support jusqu'à ce qu'il se verrouille en position.

Fig. e



6 Ajustez la ceinture autour de votre taille : la grande électrode doit se trouver sur votre nombril, les deux petites exactement entre vos hanches et vos côtes.

Fig. f



7 Appuyez sur le bouton de marche/arrêt pendant deux secondes pour allumer l'appareil (Fig. f).

Fig. g

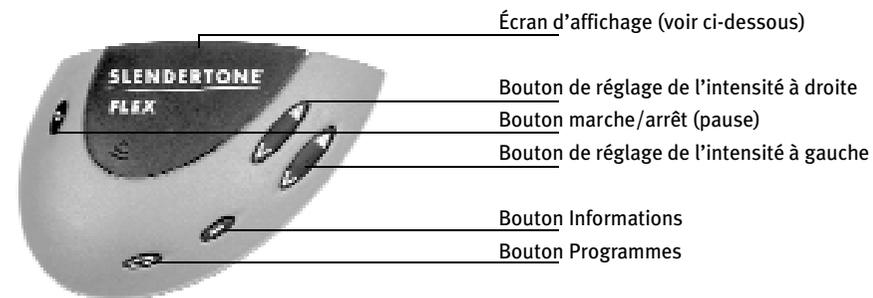


8 Sélectionnez votre programme et augmentez l'intensité jusqu'à un niveau que vous jugez confortable (Fig. g).

9 L'appareil s'arrête automatiquement à la fin de la séance. Appuyez sur le bouton de marche/arrêt pendant deux secondes pour éteindre l'appareil.

10 Remettez les caches sur la face noire des électrodes et rangez l'appareil jusqu'à la prochaine séance.

Votre Appareil SLENDERTONE



Écran d'Affichage SLENDERTONE

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



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.

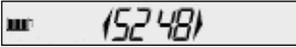
* A l'exception de l'usure normale des consommables (électrodes, ceinture, etc.).

Bouton Information (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.

1 NIVEAUX D'INTENSITÉ DU PROGRAMME EN COURS (FIG. A)

Appuyez sur le bouton Information une fois pour afficher l'intensité du programme en cours.

Fig. a 

2 NIVEAUX D'INTENSITÉ MOYENS (FIG. B)

Appuyez deux fois pour afficher l'intensité moyenne délivrée par les côtés droit et gauche de la ceinture au cours des trois dernières séances.

Fig. b 

3 NIVEAUX D'INTENSITÉ LES PLUS ÉLEVÉS (FIG. C)

Appuyez trois fois pour afficher l'intensité la plus forte délivrée jusqu'à présent par l'un ou l'autre des côtés de la ceinture.

Fig. c 

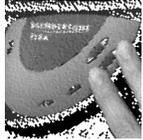
4 NOMBRE DE SÉANCES À CE JOUR (FIG. D)

Appuyez quatre fois pour afficher le nombre de séances que vous avez déjà effectuées. Veuillez noter que le compteur se remet à zéro au bout de 250 séances.

Fig. d 

Caractéristiques Avancées de l'Appareil

Fig. a



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.

Fig. b



2 Fonction de Discrétion

Vous pouvez utiliser la fonction silence pour désactiver les effets sonores de votre SLENDERTONE FLEX. 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.

Informations Relatives aux Programmes

- Votre appareil SLENDERTONE a été configuré pour réaliser un certain nombre de séances avec chaque programme à l'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.
- Les programmes 6 et 7 doivent être sélectionnés manuellement et s'exécutent indéfiniment tant que vous ne les changez pas manuellement.
- Vous pouvez changer de programmes à tout moment. Toutefois, l'intensité revient toujours à zéro après un changement.
- Tous les programmes à l'exception des programmes 6 et 7 comprennent une phase d'échauffement ainsi qu'une phase de récupération.

Programme	Durée	Nombre de séances	Intensité (maximum)
1 Introduction	20	3	99
2 Intermédiaire	25	10	99
3 Avancé	30	20	99
4 Expert	30	20	99
5 Professionnel	30	Indéfini	99
6 Confort 1	30	Indéfini	99
7 Confort 2	30	Indéfini	99

Questions et Réponses

Q Puis-je utiliser le FLEX pour me remuscler après un accouchement ?

R Oui, mais vous devez attendre un minimum de six semaines après l'accouchement et consulter votre médecin au préalable. Si vous avez subi une césarienne au cours des trois derniers mois, consultez votre médecin avant d'utiliser le FLEX.

Q Comment savoir quand remplacer les électrodes ?

R Un affaiblissement du signal alors que les piles ne sont pas usées indique qu'il est temps de changer les électrodes. Pour vérifier que c'est bien le cas, remplacez les piles ou réglez la ceinture de manière à assurer un positionnement correct. Le symbole (△) s'affiche si les électrodes sont usées. Vous pouvez vous procurer des électrodes de rechange auprès de votre revendeur SLENDERTONE le plus proche, sur le site Web www.slendertone.com ou en appelant le service clients.

Q Je ressens des fourmillements dans les jambes pendant la séance. Que dois-je faire ?

R Déplacez les deux petites électrodes vers le haut et vers le nombril.

Q Ma peau est rouge après la séance. Pourquoi ?

R Des rougeurs peuvent apparaître après une séance. Elles sont en partie dues à l'augmentation du flux sanguin et disparaissent après le traitement. Elles peuvent également être provoquées par la pression exercée par la ceinture. Elles ne doivent pas vous inquiéter. Toutefois, évitez de porter la ceinture en dehors des séances. Une intensité trop forte peut également être à l'origine de rougeurs importantes. Si le problème persiste, n'utilisez pas l'appareil.

Q La stimulation m'est inconfortable. Comment puis-je remédier à cet inconfort ?

R Assurez-vous que les électrodes sont correctement positionnées et bien en contact avec la peau. Éteignez l'appareil et placez la ceinture comme indiqué page 2.

Q Les électrodes n'adhèrent pas à la ceinture alors qu'elles sont relativement neuves. Pourquoi ?

R Vérifiez que c'est bien la face à dessin de chaque électrode qui se trouve en contact avec la ceinture. La face noire doit être en contact avec la peau. Appuyez très fermement sur le pourtour des électrodes pour les faire adhérer à la ceinture, avant et après chaque séance.

Q Mes muscles de la taille travaillent mais pas mes muscles abdominaux. Pourquoi ?

R Déplacez légèrement la grande électrode vers le bas. Si cela ne résout pas le problème, déplacez les petites électrodes sur les repères correspondant à une taille plus petite.

Q Mes muscles abdominaux travaillent mais pas mes muscles de la taille. Pourquoi ?

R Déplacez légèrement la grande électrode vers le haut. Si cela ne résout pas le problème, déplacez les petites électrodes sur les repères correspondant à une plus grande taille.

Q Puis-je utiliser ma ceinture FLEX pour raffermir des muscles non sollicités pendant une longue période suite à une blessure ou un accident ?

R Votre ceinture FLEX peut également être utilisée pour atténuer ou compenser l'atrophie des muscles suite à une blessure. Vous devez obligatoirement consulter votre médecin afin d'établir avec lui un programme de rééducation prévoyant l'utilisation du FLEX qui vous permettra de renforcer en toute sécurité la tonicité de vos muscles abdominaux.

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 sécher 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.

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 2
	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 2
	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
	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 2 pour de plus amples informations
	La ceinture est ouverte ou trop lâche	Attachez la ceinture, voir page 2 pour de plus amples informations
E002/E003/E004 apparaît à l'écran	Message d'erreur indiquant un problème au niveau de l'appareil	E002 - éteignez votre appareil puis le remettre en marche. E003/E004 - dysfonctionnement interne. Il doit alors être renvoyé pour être réparé.

* 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.

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 ou défibrillateur 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. Veuillez 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 rattachiez-la dans le dos une fois les électrodes remises en place.

près 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 reliés 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.

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, LRO3) 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.

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

Lorsque le symbole  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 706 ou 709
2 petites électrodes adhésives Type 707 ou 710
- 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. (LRO3). 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, "G" à 2001, "H" à 2002, etc.

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



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.

Certains matériaux du produit peuvent être réutilisés 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.

Intensité/tension nominales de sortie :

Type de produit : 510 (FLEX pour femmes)

Paramètre	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Sortie RMSV	6.9V	12.9V	13.2V
Sortie RMSA	13.7mA	12.9mA	8.8mA
Fréquence de sortie	40-70Hz.	40-70Hz.	40-70Hz.
Composant c.c. : Approx.	0 C	0 C	0 C
Largeur d'impulsion positive :	200-300 μs	200-300 μs	200-300 μs
Largeur d'impulsion négative :	200-300 μs	200-300 μs	200-300 μs
Intervalle d'interphase :	100 μs	100 μs	100 μs

Type de produit : 515 (FLEX pour hommes)

Paramètre	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Sortie RMSV	7.1V	13.4V	13.7V
Sortie RMSA	14.2mA	13.4mA	9.1mA
Fréquence de sortie	45-75Hz.	45-75Hz.	45-75Hz.
Composant c.c. : Approx.	0 C	0 C	0 C
Largeur d'impulsion positive :	200-300 μs	200-300 μs	200-300 μs
Largeur d'impulsion négative :	200-300 μs	200-300 μs	200-300 μs
Intervalle d'interphase :	100 μs	100 μs	100 μs

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.

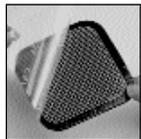
Tissus :

Extérieur : 100 % Nylon
Coutures : 82 % Nylon, 18 % Elasthane
Crochet Et Boucle : 100 % Nylon
Mousse : 100 % Polyuréthane

Kurzanleitung

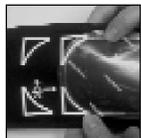
Sollten Sie den SLENDERTONE FLEX Bauchtrainer zum ersten Mal verwenden, müssen Sie die gesamte Anleitung gründlich durchlesen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Diese Anleitung gibt Ihnen einen schnellen Überblick darüber, wie Sie den SLENDERTONE FLEX richtig verwenden.

Abb. a



- 1 Entfernen Sie den Schutz von der gemusterten Seite des großen Pads (Abb. a). Legen Sie das Pad (Elektrode) auf den Metallstift zwischen den parallelen Linien auf den Innenseite des Gürtels. Stellen Sie sicher, dass die Elektrode den Metallstift vollständig bedeckt.

Abb. b



- 2 Entfernen Sie den Schutz von der gemusterten Seite der kleineren Pads. Platzieren Sie ein kleines Pad links und rechts vom großen Pad. Verwenden Sie dabei die Positionierungsrichtlinien für Ihre Figur (Abb. b). Stellen Sie sicher, dass die Knöpfe vollständig von der Elektroden abgedeckt sind.

Abb. c



- 3 Drücken Sie auf den eingepprägten Pfeil  und öffnen Sie die Abdeckung des Batteriegehäuses. Legen Sie die erste Batterie mit der flachen Seite (Minuspol) zuerst in das linke Fach, wobei das Gerät vor Ihnen liegt (Abb. c). Legen Sie die zweite Batterie in das rechte Fach ein (mit der flachen Seite zuerst – Abb. d). Legen Sie zum Schluss die dritte Batterie mit dem flachen Ende zuletzt in das Fach in der Mitte ein (Abb. e). Schließen Sie die Batteriefachabdeckung wieder.

Entfernen der Batterien

Zum Entfernen der Batterien heben Sie den Minuspol der mittleren Batterie an, und nehmen Sie diese heraus. Entnehmen Sie dann die linke und rechte Batterie.

Abb. d



- 4 Schieben Sie das Kontrollgerät in die Halterung, bis es einrastet.
- 5 Entfernen Sie den Schutz von den schwarzen Seiten der Pads. Diese Schutzfolien nicht entsorgen, da Sie diese am Ende Ihrer Sitzung benötigen.

Abb. e



- 6 Legen Sie den Gürtel eng um Ihre Taille, so dass sich das große Pad über Ihrem Nabel, und die beiden kleineren Pads direkt zwischen Ihren Hüftknochen und Rippen befinden.

Abb. f



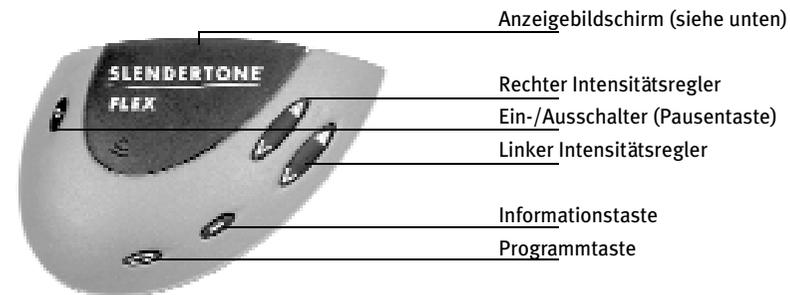
- 7 Drücken und halten Sie den Ein/Aus-Schalter 2 Sekunden lang gedrückt, um das Kontrollgerät einzuschalten (Abb. f).

Abb. g



- 8 Wählen Sie Ihre Trainingsstufe und erhöhen Sie die Intensität auf ein für Sie angenehmes Maß (Abb. g).
- 9 Das Kontrollgerät stoppt automatisch, wenn die Sitzung beendet ist. Drücken und halten Sie den Ein/Aus-Schalter 2 Sekunden lang gedrückt, um das Gerät auszuschalten.
- 10 Bringen Sie die Schutzfolie wieder auf der schwarzen Seite der Pads an, und packen Sie Ihr System bis zur nächsten Verwendung weg.

Ihr SLENDERTONE-Gerät



Ihr SLENDERTONE-Anzeige

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  Ladezustand der Batterien. | 9  Linker Intensitätsregler. |
| 2  Anzeige: Gerät für Damen/ Herren. | 10  Rechter Intensitätsregler. |
| 3  Höchste bisher erreichte Intensität. | 11  Muskelkontraktion / Muskelentspannung. |
| 4  Problem mit dem Sitz der Elektroden (siehe Seite 6). | 12  Fortschritte des Benutzers. |
| 5  Anzahl abgeschlossener Anwendungen. | 13  Gerät wurde vor Ende der Trainingseinheit abgeschaltet. |
| 6  Stummschaltung aktiviert. | 14  Programmnummer. |
| 7  Verbleibende Trainingszeit in Minuten / Fehlermeldungen. | 15  Tastensperre aktiviert. |
| 8  Programm angehalten. | |



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.

Die Informations-Taste (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.

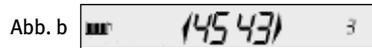
1 AKTUELLE INTENSITÄT (Abb. a)

Drücken Sie die Informations-Taste einmal, um die Intensität des aktuellen Programms anzuzeigen.



2 DURCHSCHNITTLICHE INTENSITÄT (Abb. b)

Drücken Sie die Taste zweimal, um die durchschnittliche Intensität der rechten und linken Seite des Gürtels verteilt auf die letzten drei Sitzungen anzuzeigen.



3 HÖCHSTE INTENSITÄT (Abb. c)

Drücken Sie die Taste dreimal, um die bisher höchste Intensität jeder Seite des Gürtels anzuzeigen.



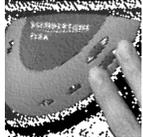
4 ANZAHL DER SITZUNGEN (Abb. d)

Drücken Sie die Taste viermal, um anzuzeigen, wie viele Sitzungen Sie bisher absolviert haben. Bitte beachten Sie, dass sich das Kontrollgerät nach 250 Sitzungen auf 0 zurückstellt.



Weitere Funktionen Ihres SLENDERTONE-Gerätes

Abb. a



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. a). Diese Tastensperre gilt auch für die Programmtaste. Wenn Sie die Tastensperre aufheben möchten, drücken Sie einfach erneut dieselben Tasten.

Abb. b



2 Stummschaltung

Sie können die Stummschaltung benutzen, wenn Sie die Soundeffekte Ihres Gerätes ausschalten möchten. Dazu drücken Sie gleichzeitig die Informationstaste 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.

Programminformationen

- 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.
- Trainingsprogramme 6 und 7 müssen manuell ausgewählt werden und laufen so lange, bis sie von Hand geändert werden.
- Sie können jederzeit das Trainingsprogramm wechseln. Die Intensität kehrt jedoch immer auf Null zurück.
- Alle Trainingsprogramme außer Programme 6 und 7 verfügen über Aufwärm- und Auslaufphasen.

Programme	Länge	Anzahl der Einheiten	Intensität (max.)
1 Anfänger	20	3	99
2 Zwischenphase	25	10	99
3 Fortgeschrittene	30	20	99
4 Experte	30	20	99
5 Profi	30	Unendlich	99
6 Komfort 1	30	Unendlich	99
7 Komfort 2	30	Unendlich	99

Fragen und Antworten

F Kann ich FLEX für ein postnatales Training verwenden?

A Ja. Sie müssen jedoch nach der Geburt mindestens 6 Wochen warten, und zunächst Ihren Arzt befragen. Wurde bei Ihnen in den vergangenen drei Monaten ein Kaiserschnitt durchgeführt, sollten Sie erst mit Ihrem Arzt sprechen, bevor Sie FLEX verwenden.

F Wie erkenne ich, dass die Pads erneuert werden müssen?

A Wird bei vollen Batterien das Signal schwächer, zeigt dies gewöhnlich an, dass die Pads abgenutzt sind und ausgetauscht werden müssen. Prüfen Sie dies, indem Sie neue Batterien einlegen und/oder den Gürtel so einstellen, dass dieser richtig sitzt. Sind die Pads abgenutzt, wird das (Δ) Symbol auf dem Display angezeigt. Ersatz-Pads können über Ihren SLENDERTONE-Händler, über www.slendertone.com oder über Ihre SLENDERTONE-Careline vor Ort bestellt werden.

F Während einer Sitzung fühle ich ein Kribbeln in meinen Beinen. Was soll ich tun?

A Verlagern Sie die kleinen Pads nach oben und an Ihrer Hüfte nach innen (d.h. in Richtung Körpermitte).

F Meine Haut ist nach einer Sitzung gerötet. Warum?

A Nach einer Sitzung kann eine gewisse Rötung der Haut auftreten. Dies liegt teilweise an einer erhöhten Durchblutung, und sollte nach der Sitzung wieder abklingen. Eine Rötung kann auch durch den Druck des Gürtels auftreten. Dies ist kein Grund zur Beunruhigung, Sie sollten den Gürtel jedoch nur während einer Sitzung tragen. Tritt die Rötung verstärkt auf, ist die Intensität eventuell zu hoch eingestellt. Bleibt das Problem bestehen, sollten Sie das Gerät nicht weiter verwenden.

F Die Stimulation ist unangenehm. Wie kann ich dies verbessern?

A Stellen Sie sicher, dass die Pads richtig positioniert sind und eng an Ihrer Haut anliegen. Schalten Sie das Kontrollgerät aus und positionieren Sie den Gürtel wie auf Seite 2 beschrieben.

F Die Pads haften nicht am Gürtel, obwohl sie relativ neu sind. Warum?

A Stellen Sie sicher, dass die gemusterte Seite jedes Pads auf den Gürtel aufgelegt ist. Die schwarze Seite wird auf Ihre Haut aufgelegt. Drücken Sie die Ränder jedes Pads vor und nach jeder Sitzung fest auf den Gürtel.

F Meine Hüftmuskeln trainieren – meine Bauchmuskeln jedoch nicht. Warum?

A Schieben Sie das große Pad etwas nach unten. Hilft dies nicht, stellen Sie die kleinen Pads auf eine kleinere Figur ein.

F Meine Bauchmuskeln trainieren – meine Hüftmuskeln jedoch nicht. Warum?

A Schieben Sie das große Pad etwas nach oben. Hilft dies nicht, stellen Sie die kleinen Pads auf eine größere Figur ein.

F Kann ich den FLEX-Gürtel verwenden, um Muskeln zu trainieren, die durch eine Verletzung geschwächt sind?

A Sie können den FLEX-Gürtel zusätzlich für die Linderung oder den Ausgleich von Verletzungen einsetzen. Sie sollten jedoch Ihren Arzt konsultieren, um ein Rehabilitationsprogramm mit dem FLEX-Kontrollgerät zu erstellen, das die Kraft und den Tonus der Bauchmuskeln auf sichere Weise aufbaut.

PFLEGE IHRES SLENDERTONE-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.

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 2 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 2 für die richtige Positionierung von Elektroden und Gurt
	Die Elektroden decken die Metallstifte nicht vollständig ab	Korrigieren Sie die Position der Elektroden
	Minderwertige Batterien	Benutzen Sie nur qualitativ hochwertige Batterien
Unangenehmes Gefühl unter den Elektroden	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
	Die Elektroden haben keinen Hautkontakt	Korrigieren Sie den Sitz des Gurts
Das Symbol Δ ist auf der Anzeige zu sehen*	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 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 2
	Der Gurt sitzt locker oder wurde nicht geschlossen	Legen Sie den Gurt richtig an. Einzelheiten siehe Seite 2
Die Anzeige zeigt E002/ E003/ E004 an	Fehlermeldung; es besteht ein Defekt im Inneren des Geräts	E002 - schalten Sie das Gerät einmal aus und dann wieder ein. E003 / E004 - das Gerät ist defekt und sollte zur Reparatur gebracht werden.

* 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 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 Herzschritt-macher/ defibrillator) 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 Dauertropfen) 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 ernsten 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:

- Platzieren 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).
- Platzieren 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.

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, Reinigungsprays 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) 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.

 Das Batteriefach muss bei laufendem Gerät geschlossen sein.

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/ 709
 - 2 kleine selbstklebende Elektroden Typ 707/ 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 Batterieumrisse 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, "G" für 2001, usw. steht.

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

 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 Aufbereitungs-stelle abgibt. Mit der Wiederverwertung einiger Teile oder Roh-materialen aus gebrauchten Produkten liefern Sie einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz. Wenden Sie sich bitte an Ihre örtlichen Behörden, wenn Sie weitere Informationen über die Sammel-punkte 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.

Nennleistung Spannung/Strom:

Produkttyp: 510 (FLEX für Frauen)

Parameter	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Ausgangs-RMSV	6.9V	12.9V	13.2V
Ausgangs-RMSA	13.7mA	12.9mA	8.8mA
Ausgangsfrequenz	40-70Hz.	40-70Hz.	40-70Hz.
GS-komponente ungefähr	o C	o C	o C
Positive Pulsbreite	200-300 µs	200-300 µs	200-300 µs
Negative Pulsbreite	200-300 µs	200-300 µs	200-300 µs
Phasenintervall	100 µs	100 µs	100 µs

Produkttyp: 515 (FLEX für Männer)

Parameter	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Ausgangs-RMSV	7.1V	13.4V	13.7V
Ausgangs-RMSA	14.2mA	13.4mA	9.1mA
Ausgangsfrequenz	45.75Hz.	45.75Hz.	45.75Hz.
GS-komponente ungefähr	o C	o C	o C
Positive Pulsbreite	200-300 µs	200-300 µs	200-300 µs
Negative Pulsbreite	200-300 µs	200-300 µs	200-300 µs
Phasenintervall	100 µs	100 µs	100 µs

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.

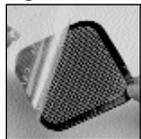
Material:

Außenmaterial: 100 % Nylon
Überzug: 82 % Nylon, 18 % Elastane
Haken u. Schleife: 100 % Nylon
Schaumstoff: 100 % Polyurethan

Guía de Inicio Rápido

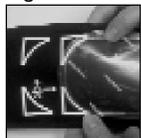
Si es la primera vez que utiliza el sistema de entrenamiento abdominal SLENDERTONE FLEX, debe leer este manual antes de empezar con los ejercicios. Esta guía le proporciona una referencia rápida para usar el SLENDERTONE FLEX de forma correcta.

Fig. a



1 Retire el plástico protector del lado estampado del electrodo grande (Fig. a). Coloque el electrodo en el pasador metálico situado entre las líneas paralelas del interior del cinturón. Asegúrese de que la electrodo cubre por completo el conector de metal.

Fig. b



2 Retire los plásticos protectores del lado estampado de los electrodos más pequeños. Coloque uno a cada lado del electrodo grande, y use las marcas de colocación que mejor se adapten a su figura (Fig. b). Asegúrese de que los conectores están totalmente cubiertos por los electrodos.

Fig. c



3 Presione la flecha en relieve  y deslice la tapa del compartimento de las pilas. Con la unidad mirando hacia usted, coloque la primera pila en el espacio de la izquierda introduciendo el extremo plano (negativo) en primer lugar (Fig. c). Coloque la segunda pila en el espacio de la derecha (el extremo plano primero - Fig. d). Por último, coloque la tercera pila en el espacio central introduciendo el extremo plano al final (Fig. e). Vuelva a colocar la tapa del compartimento de las pilas.

Extracción de las pilas

Cuando tenga que extraer las pilas, levante el polo negativo de la pila central y sáquela. A continuación, retire las pilas situadas a la izquierda y a la derecha.

Fig. d



4 Deslice la unidad dentro de la funda hasta que encaje en su sitio.

Fig. e



6 Colóquese el cinturón alrededor de la cintura de manera que quede bien ajustado, con el electrodo grande centrado sobre el ombligo y los dos electrodos más pequeños situados directamente entre los huesos de la cadera y las costillas.

Fig. f



7 Mantenga pulsado el botón de encendido/apagado durante dos segundos para encender la unidad (Fig. f).

Fig. g

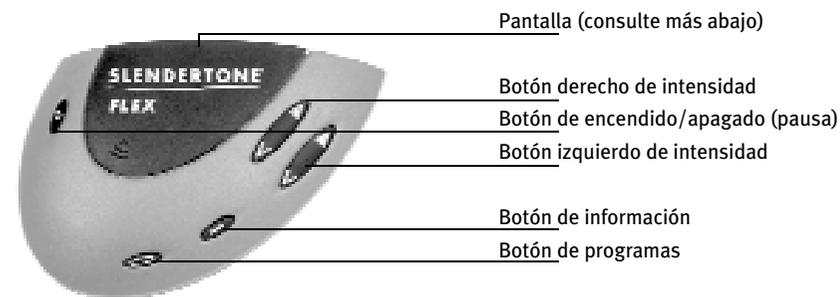


8 Seleccione el programa y aumente la intensidad hasta que alcance un nivel que le resulte cómodo (Fig. g).

9 Una vez terminada la sesión, la unidad se detendrá automáticamente. Mantenga pulsado el botón de encendido/apagado durante dos segundos para apagar la unidad.

10 Vuelva a colocar los plásticos protectores sobre la superficie negra de los electrodos y guarde la unidad lista para la siguiente sesión.

La Unidad SLENDERTONE



La Pantalla SLENDERTONE

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



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.

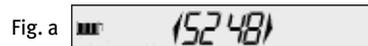
- * Quedan excluidos los artículos consumibles (p. ej., electrodos, cinturón, etc.) sujetos a un desgaste y rotura normales.

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.

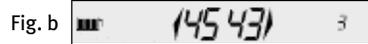
1 NIVELES DE INTENSIDAD ACTUAL (Fig. a)

Pulse el botón de información una vez para ver la intensidad del programa actual.



2 NIVELES DE INTENSIDAD MEDIA (Fig. b)

Pulse el botón dos veces para ver la intensidad media que se ha utilizado en el lado derecho e izquierdo del cinturón en las tres últimas sesiones.



3 NIVELES DE INTENSIDAD MÁXIMA (Fig. c)

Pulse el botón tres veces para ver la intensidad máxima que se ha utilizado hasta ese momento en cualquier lado del cinturón.



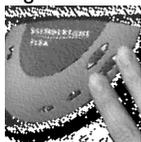
4 NÚMERO DE SESIONES HASTA LA FECHA (Fig. d)

Pulse el botón cuatro veces para ver cuántas sesiones ha completado hasta la fecha. Recuerde que la unidad se pondrá a o tras 250 sesiones.



Funciones Avanzadas de la Unidad

Fig. a



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.

Fig. b



2 Modo Silencioso

Si quiere desactivar el sonido de su unidad SLENDERTONE 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.

Información del Programa

- La unidad 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.
- Los programas 6 y 7 deben seleccionarse manualmente y seguirán activos de forma indefinida hasta que se cambien manualmente.
- Puede cambiar los programas en cualquier momento, pero la intensidad siempre volverá a cero.
- Todos los programas, exceptuando los programas 6 y 7, constan de una fase de calentamiento y enfriamiento.

Programa	Duración	Nº de sesiones	Intensidad (máx.)
1 Introducción	20	3	99
2 Intermedio	25	10	99
3 Avanzado	30	20	99
4 Experto	30	20	99
5 Profesional	30	Indefinido	99
6 Comodidad 1	30	Indefinido	99
7 Comodidad 2	30	Indefinido	99

Preguntas y Respuestas

P ¿Puedo utilizar el sistema FLEX para realizar ejercicios tras el parto?

R Sí, pero debe esperar un mínimo de seis semanas tras el parto y primero debe consultar a su médico. Si se ha sometido a una intervención de cesárea en los últimos tres meses, consulte a su médico antes de utilizar el sistema FLEX.

P ¿Cómo sé cuándo tengo que cambiar los electrodos?

R Cuando la señal se debilita pero las pilas aún están en buen estado, esto normalmente suele indicar que los electrodos están desgastados y deben cambiarse. Compruébelo cambiando las pilas por unas nuevas y ajustándose el cinturón para asegurarse de que esté bien colocado. Si los electrodos están desgastados, el símbolo (△) aparecerá en la pantalla. Puede comprar electrodos de recambio en su distribuidor de SLENDERTONE más cercano, en www.slendertone.com, o bien llamando al teléfono de atención al cliente de SLENDERTONE.

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

R Mueva los dos electrodos pequeños hacia arriba y hacia el interior de la cintura (es decir: hacia el centro del cuerpo).

P La piel aparece enrojecida después de una sesión. ¿Por qué?

R Es posible que la piel se enrojezca un poco tras una sesión. En parte, se debe al incremento en el flujo sanguíneo y debería desaparecer una vez finalizado el tratamiento. También puede producirse a causa de la presión que ejerce el cinturón apretado. Esto no debe ser motivo de preocupación; de todos modos, lleve el cinturón solamente durante la sesión. Si el enrojecimiento es excesivo, es posible que la intensidad sea demasiado elevada. Si el problema persiste, deje de utilizar la unidad.

P El estímulo es incómodo. ¿Cómo puedo mejorarlo?

R Asegúrese de que los electrodos estén colocados de forma correcta y bien apretados contra la piel. Apague la unidad y coloque el cinturón tal y como se describe en la página 2.

P Los electrodos no quedan sujetos al cinturón, a pesar de que son bastante nuevos. ¿A qué se debe?

R Asegúrese de que el lado estampado de cada electrodo se coloque en el cinturón. El lado negro del electrodo se coloca sobre la piel. Presione los bordes de cada uno de los electrodos con firmeza sobre el cinturón antes y después de cada sesión.

P Los músculos de la cintura se están ejercitando, pero no ocurre lo mismo con los músculos del estómago. ¿Por qué?

R Mueva el electrodo grande un poco hacia abajo. Si con esto no se consigue una mejora, mueva los electrodos pequeños según la guía para una talla más pequeña.

P Los músculos del estómago se están ejercitando, pero no ocurre lo mismo con los músculos de la cintura. ¿Por qué?

R Mueva el electrodo grande un poco hacia arriba. Si con esto no se consigue una mejora, mueva los electrodos pequeños según la guía para una talla más grande.

P ¿Puedo utilizar el cinturón FLEX para el tratamiento de músculos que estén debilitados debido a la inactividad causada por una lesión?

R El cinturón FLEX puede utilizarse como un complemento para la mejora o la recuperación de una lesión. Es necesario que consulte a su médico para elaborar un programa de rehabilitación con la unidad FLEX, que le permita experimentar una mejora en la fuerza y la tonificación de los músculos abdominales sin ningún riesgo.

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, 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.

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 2
	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 2 el posicionamiento correcto de los electrodos y el cinturón
	Los electrodos no cubren los pasadores	Modifique la posición de los electrodos
	Se están utilizando pilas de mala calidad	Utilice solamente pilas de primera calidad
Sensación desagradable debajo de los electrodos	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
	Los electrodos no están en contacto con la piel	Ajuste la posición del cinturón
Aparece el símbolo \triangle en la pantalla*	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
	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 2 para obtener más información
	El cinturón no está ajustado o abrochado	Vuelva a abrocharse el cinturón. Consulte la página 2 para obtener más información
Ha aparecido el mensaje de error E002/E003/E004 en la pantalla	Mensaje de error que indica un problema en la unidad	E002 - debería apagar la unidad y, a continuación, volver a encenderla. E003 / E004 - un fallo interno. Su unidad debe devolverla para llevar a cabo su reparación.

*El símbolo \triangle 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.

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/ defibrilador) 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 abrocharse 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 período 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). 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.

 El compartimento de las pilas debe estar cerrado mientras la unidad está en marcha.

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 706 ó 709
2 electrodos adhesivos pequeños Tipo 707 ó 710

- 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; "G", 2001; "H", 2002, etc.

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

 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.

Características Técnicas

Voltaje/Corriente de salida nominal:

Tipo de producto: 510 (FLEX para mujeres)

Parámetro	500Ω	1KΩ	1K5Ω
RMSV de salida	6.9V	12.9V	13.2V
RMSA de salida	13.7mA	12.9mA	8.8mA
Frecuencia de salida	40-70Hz.	40-70Hz.	40-70Hz.
Componente de CC (Aprox.)	0 C	0 C	0 C
Amplitud del impulso positivo	200-300µs	200-300µs	200-300µs
Amplitud del impulso negativo	200-300µs	200-300µs	200-300µs
Intervalo interfásico	100µs	100µs	100µs

Tipo de producto: 515 (FLEX para hombres)

Parámetro	500Ω	1KΩ	1K5Ω
RMSV de salida	7.1V	13.4V	13.7V
RMSA de salida	14.2mA	13.4mA	9.1mA
Frecuencia de salida	45-75Hz.	45-75Hz.	45-75Hz.
Componente de CC (Aprox.)	0 C	0 C	0 C
Amplitud del impulso positivo	200-300µs	200-300µs	200-300µs
Amplitud del impulso negativo	200-300µs	200-300µs	200-300µs
Intervalo interfásico	100µs	100µs	100µs

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

Tejidos:

Tejido externo: 100% nylon

Ribete: 82% nylon, 18% elastán

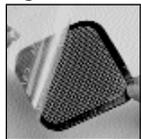
Gancho y Lazo: 100% nylon

Espuma: 100% poliuretano

Snel Aan de Slag

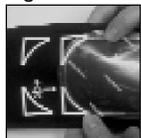
Als dit de eerste keer is dat u het SLENDERTONE FLEX trainingssysteem voor de buikspieren gebruikt, moet u voordat u begint de rest van deze handleiding grondig doorlezen. In deze handleiding wordt kort omschreven hoe u de SLENDERTONE FLEX op de juiste manier gebruikt.

Fig. a



- 1 Haal de beschermhoes van het grote pad (gedessineerde kant, Fig. a). Plaats het pad op het metalen plaatje tussen de parallel lopende lijnen aan de binnenkant van de band. Zorg ervoor dat de pad de metalen knop helemaal bedekt.

Fig. b



- 2 Haal de beschermhoes van de kleine pads af (gedessineerde kant). Plaats ze aan weerszijden van het grote pad met behulp van de positioneringsrichtlijnen voor die het geschiktst zijn voor uw figuur (Fig. b). Zorg ervoor dat de studs volledig bedekt zijn door de pads.

Fig. c



- 3 Druk op de reliëfpijl en schuif het batterijdeksel eraf. Plaats terwijl u voor het apparaat staat, de eerste batterij in de linkeropening, het vlakke (negatieve) uiteinde eerst (Fig. c). Plaats de tweede batterij in de rechteropening (het vlakke uiteinde eerst – Fig. d). Plaats als laatste de derde batterij in de middelste opening, het vlakke uiteinde eerst (Fig. e). Plaats het beschermdeksel van de batterij terug.

Verwijderen van de batterijen

Til bij het verwijderen van de batterijen het negatieve uiteinde van de middelste batterij omhoog en haal de batterij uit de opening. Verwijder vervolgens de linker en rechter batterij.

Fig. d



- 4 Schuif het apparaat in de houder totdat hij met een klik op zijn plaats schiet.
- 5 Haal het hoesje van de achterkant van de pads af. Gooi deze hoesjes niet weg, u hebt ze aan het eind van uw trainingssessie weer nodig.

Fig. e



- 6 Wikkel de band strak om uw taille met het grote pad in het midden over uw navel en de twee kleinere pads precies tussen uw heupen en ribben.
- 7 Om het apparaat aan te zetten drukt u op de aan/uit-knop en houdt u hem twee seconden ingedrukt (Fig. f).

Fig. f



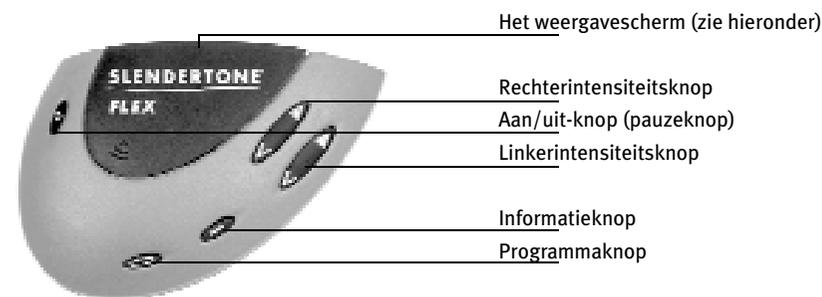
- 8 Selecteer een programma en kies een intensiteitsniveau dat voor u comfortabel is (Fig. g).

Fig. g



- 9 Na afloop van de trainingssessie stopt het apparaat automatisch. Om het apparaat uit te zetten drukt u op de aan/uit-knop en houdt u hem twee seconden ingedrukt.
- 10 Plaats de beschermhoezen terug op de zwarte kant van de pads en berg het apparaat op. Het is nu weer klaar voor het volgende gebruik.

Uw SLENDERTONE-unit



Het SLENDERTONE-Weergavescherm

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



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 garantieverplichtingen en heeft geen invloed op uw wettelijk erkende rechten als consument.

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

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.

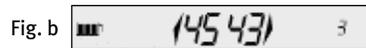
1 HUIDIGE INTENSITEITSNIVEAUS (Fig. a)

Druk één keer op de informatieknop om de intensiteit van het huidige programma weer te geven.



2 GEMIDDELDE INTENSITEITSNIVEAUS (Fig. b)

Druk twee keer om de gemiddelde intensiteit van de rechter- en linkerkant van de band van de laatste drie trainingssessies weer te geven.



3 HOOGSTE INTENSITEITSNIVEAUS (Fig. c)

Druk drie keer om het hoogste intensiteitsniveau dat u tot nu toe hebt gebruikt weer te geven.



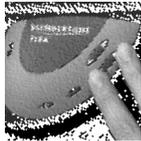
4 AANTAL TRAININGSSESSIES TOT NU TOE (Fig. d)

Druk vier keer om weer te geven hoeveel trainingssessies u tot nu toe hebt voltooid. Houd er rekening mee dat het apparaat na 250 trainingssessies vanzelf weer op 0 springt.



Geavanceerde Unitfuncties

Fig. a



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.

Fig. b



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.

Programma-Informatie

- 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.
- Programma 6 en 7 moeten handmatig worden geselecteerd en gewijzigd anders blijft het apparaat in die programma's staan.
- U kunt op elk moment van programma veranderen, maar het intensiteitsniveau keert altijd terug naar nul.
- Alle programma's hebben warm-up en cooling-down fases, met uitzondering van programma 6 en 7.

Programma	Duur	Aantal sessies	Intensiteit (max.)
1 Inleiding	20	3	99
2 Tussenfase	25	10	99
3 Geavanceerd	30	20	99
4 Expert	30	20	99
5 Professioneel	30	Onbegrensd	99
6 Comfort 1	30	Onbegrensd	99
7 Comfort 2	30	Onbegrensd	99

Vragen en Antwoorden

V Kan ik de FLEX gebruiken na een zwangerschap?

A Ja, maar u moet na de bevalling minimaal zes weken wachten en eerst uw huisarts raadplegen. Als u in de afgelopen drie maanden een keizersnede hebt ondergaan moet u voordat u de FLEX gebruikt, eerst uw huisarts raadplegen.

V Hoe weet ik wanneer ik de pads moet vervangen?

A Als het signaal zwakker wordt maar er nog niets mis is met de batterijen betekent dit meestal dat de pads versleten zijn en aan vervanging toe zijn. U kunt dit controleren door nieuwe batterijen te gebruiken en/of door de band anders te bevestigen zodat hij op de goede plaats zit. Als de pads versleten zijn, verschijnt het (△) symbool op het display. U kunt reserve-pads bestellen bij uw plaatselijke SLENDERTONE leverancier, op www.slendertone.com of door te bellen met uw plaatselijke SLENDERTONE klantenservice.

V Mijn benen beginnen tijdens een trainingssessie te tintelen. Wat moet ik doen?

A Verplaats de twee kleine pads omhoog en in de richting van uw taille (d.w.z. meer naar het midden van uw lichaam).

V Na een trainingssessie is mijn huid rood. Hoe komt dit?

A De huid kan rood zijn na een trainingssessie. Dit komt onder andere doordat het bloed sneller gaat stromen en trekt na de behandeling vanzelf weg. De druk van de uitgerekte band kan ook een oorzaak zijn. U hoeft zich hierover geen zorgen te maken. Zorg wel dat u de band alleen tijdens een trainingssessie draagt. Als het erg vaak voorkomt kan het zijn dat u met een te hoog intensiteitsniveau werkt. Als het probleem blijft aanhouden moet u het apparaat niet langer gebruiken.

V De impulsen voelen onprettig aan. Hoe kan ik dit verbeteren?

A Zorg ervoor dat de pads op de goede plaats zitten en stevig tegen uw huid aangedrukt zijn. Zet het apparaat af en doe de band om aan de hand van de uitleg op pagina 2.

V De pads blijven niet aan de band plakken terwijl ze nog vrij nieuw zijn. Hoe komt dit?

A Zorg ervoor dat de pads met de gedessineerde kant op de band zijn geplaatst. De zwarte kant van de pads moet tegen uw huid zitten. Druk de randen van alle pads voor en na iedere trainingssessie steeds stevig op de band.

V De spieren in mijn taille worden gestimuleerd maar mijn buikspieren niet. Hoe komt dit?

A Verplaats het grote pad een beetje. Plaats als dat niet helpt de kleine pads dichter bij elkaar.

V Mijn buikspieren worden gestimuleerd maar de spieren in mijn taille niet. Hoe komt dit?

A Verplaats het grote pad iets naar boven. Plaats als dat niet helpt de kleine pads verder uit elkaar.

V Kan ik mijn FLEX band gebruiken om spieren te stimuleren die ik vanwege een blessure een tijd niet heb kunnen gebruiken?

A U kunt uw FLEX band ook gebruiken voor verzachting van of na blessures. Raadpleeg wel eerst uw huisarts, die kan u helpen met het opstellen van een revalidatieprogramma waarbij u de FLEX gebruikt om op een veilige manier uw buikspieren sterker te maken en die ervoor zorgt dat u strakker in uw vel komt te zitten.

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 lauwwarm 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.

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 2
	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 2 voor de juiste plaatsing van de elektroden en de band
	De elektroden bedekken de contactpunten niet	Breng de elektroden opnieuw aan
Onplezierig gevoel onder de elektroden	U gebruikt batterijen van mindere kwaliteit	Gebruik alleen batterijen van goede kwaliteit
	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
	Teveel opeenvolgende sessies	Wacht tenminste 6 uur tussen twee trainingssessies
Het symbool \triangle verschijnt op het weergavescherm *	De elektroden zijn niet in contact met de huid	Verplaats de band
	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 beschermplaten zitten nog op de elektroden	Zorg ervoor dat de beschermplaten 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 2 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 2 voor meer gegevens
	Foutmelding die aangeeft dat er een probleem is met de unit	E002 - zet u de unit uit en weer aan. E003 of E004 - Interne fout. U dient de unit te laten repareren.

* Het \triangle teken verschijnt altijd in combinatie met de linker/ rechter pijlen. Wanneer de linker pijl verschijnt, dan is er een probleem met de linker elektrode, de rechter pijl geeft een probleem met de rechter elektrode aan. Als beide pijlen zichtbaar zijn, is er een probleem met de midden elektrode of met alle drie.

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/ defibrillator) 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 microgolffiguur.
- 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-voorbodermiddel (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 onderbuik 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 verstuingen) 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.

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 gekwalificeerden 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.

 Het batterijklepje moet dicht zijn wanneer de unit aan is.

Wanneer het symbool  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 FLEX-zelfhechtende elektroden:
 - 1 grote zelfhechtende elektrodenType 706/ 709
 - 2 kleine zelfhechtende elektrodenType 707/ 710

- SLENDERTONE riem

- SLENDERTONE riemverlungstuk

Bedoeld gebruik: Spierstimulator

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

Omgevingspecificaties:

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/AAA) 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 500kΩ.

Uitgang-RMSV duidt op de uitvoerbasis: blokspanning per kanaal, gemeten naar een lichaamslading van 500kΩ.

 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 vereisten van de Richtlijn voor Medische Apparatuur (93/42/EEG) nummer van de op de hoogte gestelde instantie (VDE).

SN betekent 'serienummer'.

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, "G" voor 2001, "H" voor 2002, enzovoort.

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

 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.

Gemeten voltage- / stroomuitvoer:

Producttype: 510 (FLEX voor vrouwen)

Parameter	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Uitgang-RMSV	6.9V	12.9V	13.2V
Uitgang-RMSA	13.7mA	12.9mA	8.8mA
Uitgangsfrequentie	40-70Hz.	40-70Hz.	40-70Hz.
Gelijkstroomcomponent: ca.	0 C	0 C	0 C
Positieve pulsbreedte:	200-300 μs	200-300 μs	200-300 μs
Negatieve pulsbreedte:	200-300 μs	200-300 μs	200-300 μs
Interfase tussentijd:	100 μs	100 μs	100 μs

Producttype: 515 (FLEX voor mannen)

Parameter	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Uitgang-RMSV	7.1V	13.4V	13.7V
Uitgang-RMSA	14.2mA	13.4mA	9.1mA
Uitgangsfrequentie	45-75Hz.	45-75Hz.	45-75Hz.
Gelijkstroomcomponent: ca.	0 C	0 C	0 C
Positieve pulsbreedte:	200-300 μs	200-300 μs	200-300 μs
Negatieve pulsbreedte:	200-300 μs	200-300 μs	200-300 μs
Interfase tussentijd:	100 μs	100 μs	100 μs

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.

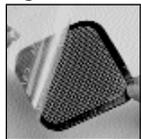
Materialen

Buitenzijde: 100% nylon
 Band: 82% nylon, 18% elastane
 Klettband: 100% nylon
 Schuimrubber: 100% polyurethaan

Guida All'uso Rapida

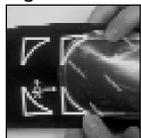
Leggere tutto il manuale prima di usare il trattamento per la tonificazione e il rinforzo dei muscoli addominali SLENDERTONE FLEX per la prima volta. La presente guida offre una sintesi rapida delle istruzioni per l'uso corretto di SLENDERTONE FLEX.

Fig. a



- 1 Rimuovere la copertura dal lato modellato dell'elettrodo grande (Fig. a). Collocare l'elettrodo sul perno di metallo tra le linee parallele all'interno della cintura. Assicuratevi che l'elettrodo copra completamente la borchia in metallo.

Fig. b



- 2 Rimuovere le coperture dal lato modellato degli elettrodi piccoli. Collocarli ai lati dell'elettrodo grande usando le guide di posizionamento più adatte al vostro corpo (Fig. b). Assicurarvi che le borchie siano completamente ricoperte dagli elettrodi.

Fig. c



- 3 Premere la freccia in rilievo  e togliere il coperchio delle batterie. Con l'unità rivolta verso di voi, collocare la prima batteria nello spazio a sinistra introducendo per prima l'estremità piatta negativa (Fig. c). Posizionare la seconda batteria nello spazio a destra (introducendo per prima l'estremità piatta, Fig. d). Infine, collocare la terza batteria nello spazio centrale introducendo l'estremità piatta per seconda (Fig. e). Riposizionare il coperchio delle batterie.

Rimozione delle batterie

Sollevare per prima l'estremità negativa della batteria in posizione centrale e rimuovere la batteria sollevandola. Rimuovere quindi le batterie di destra e di sinistra.

Fig. d



- 4 Far scorrere l'unità nel supporto finché non si blocca in posizione.
- 5 Rimuovere le coperture dal lato di colore nero degli elettrodi. Non gettare le coperture, che saranno riutilizzate alla fine della sessione.

Fig. e



- 6 Avvolgere la cintura attorno alla vita in modo che sia aderente, con l'elettrodo grande in posizione centrale sull'ombelico e i due elettrodi piccoli collocati tra le ossa iliache e le costole.

Fig. f



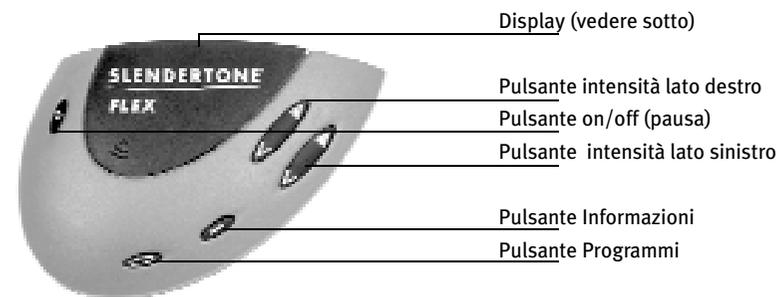
- 7 Tenere premuto il pulsante di accensione/spengimento per due secondi per accendere l'unità (Fig. f).

Fig. g



- 8 Selezionare il programma e aumentare l'intensità a un livello confortevole (Fig. g).
- 9 Una volta terminata la sessione, l'unità si ferma automaticamente. Tenere premuto il pulsante di accensione/spengimento per due secondi per spegnere l'unità.
- 10 Riposizionare le coperture sui lati neri degli elettrodi e riporre l'unità fino al prossimo uso.

L'unità SLENDERTONE



Il Display SLENDERTONE

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



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.

Il 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 IN USO (Fig. a)

Premere il pulsante Informazioni una volta per visualizzare l'intensità del programma in uso.

2 MEDIA DEI LIVELLI DI INTENSITÀ (Fig. b)

Premere due volte per visualizzare l'intensità media usata sia sul lato destro che sinistro della cintura nelle ultime tre sessioni.

3 MASSIMO DEI LIVELLI DI INTENSITÀ (Fig. c)

Premere tre volte per visualizzare l'intensità più alta usata in entrambi i lati della cintura.

4 NUMERO DI SESSIONI PRATICATE (Fig. d)

Premere quattro volte per visualizzare il numero di sessioni praticate. L'unità verrà azzerata automaticamente quando il numero delle sessioni raggiunge 250.

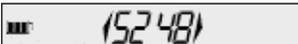
Fig. a 

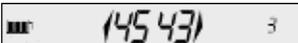
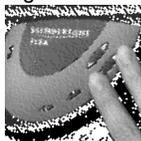
Fig. b 

Fig. c 

Fig. d 

Funzioni Automatiche dell'Unità

Fig. a



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.

Fig. b



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 SLENDERTONE viene spenta. Per riattivare gli effetti sonori, premere nuovamente gli stessi pulsanti.

Informazioni sul Programma

- 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.
- I programmi 6 e 7 sono a selezione manuale e la loro esecuzione deve essere interrotta manualmente.
- È possibile cambiare programma in qualsiasi momento, ma l'intensità ritorna sempre a zero.
- Tutti i programmi, eccetto 6 e 7, hanno fasi di riscaldamento e di defaticamento.

Programma	Durata	Numero di Sessioni	Intensità (max.)
1 Introduttivo	20	3	99
2 Intermedio	25	10	99
3 Avanzato	30	20	99
4 Esperti	30	20	99
5 Professionale	30	Indefinito	99
6 Comodità 1	30	Indefinito	99
7 Comodità 2	30	Indefinito	99

Domande e Risposte

D Posso usare FLEX per gli esercizi post parto?

R Sì, ma è necessario consultare un medico a questo riguardo e attendere almeno sei settimane dopo il parto. Consultare un medico prima di usare FLEX se si è subito un parto cesareo negli ultimi tre mesi.

D Come faccio a sapere quando devo cambiare gli elettrodi?

R L'indebolimento del segnale quando le batterie sono ancora cariche è sintomo che gli elettrodi sono deteriorati e devono essere sostituiti. Per confermare che l'indebolimento del segnale è dovuto agli elettrodi, installare batterie nuove e controllare che la cintura sia posizionata correttamente. Se gli elettrodi sono deteriorati, il simbolo (△) verrà visualizzato sul display. Gli elettrodi di ricambio possono essere acquistati dal rivenditore SLENDERTONE di fiducia, sul sito web www.slendertone.com oppure rivolgendosi al servizio di assistenza SLENDERTONE di zona.

D Ho una sensazione di formicolio alle gambe durante la sessione. Cosa devo fare?

R Spostare i due elettrodi piccoli verso l'alto e l'interno sulla vita, cioè verso la parte centrale del corpo.

D Ho la pelle arrossata dopo una sessione. Perché?

R È possibile che una sessione provochi arrossamenti della pelle. Ciò è dovuto in parte all'aumento del flusso sanguigno e il rossore si attenua dopo il trattamento. Un'altra possibile causa è la pressione della cintura. Questo sintomo non deve destare preoccupazioni, ma occorre ricordare che la cintura deve essere indossata solo durante la sessione. Se l'arrossamento è eccessivo, l'intensità potrebbe essere impostata troppo alta. Se il problema persiste, si consiglia di interrompere l'uso dell'unità.

D sento disagio durante la stimolazione. Come posso migliorare questa sensazione?

R Accertarsi che gli elettrodi siano posizionati correttamente e aderiscano alla pelle. Spegnerne l'unità e posizionare la cintura come descritto a pagina 2.

D Gli elettrodi non si attaccano alla cintura anche se sono quasi nuovi. Perché?

R Accertarsi che il lato modellato degli elettrodi sia posizionato sulla cintura. Il lato nero degli elettrodi deve essere a contatto con la pelle. Premere lungo i bordi degli elettrodi in modo deciso sulla cintura prima e dopo ogni sessione.

D Sento che i muscoli della vita sono stimolati, ma quelli dello stomaco no. Perché?

R Spostare l'elettrodo grande leggermente verso il basso. Se ciò non migliora la situazione, spostare gli elettrodi piccoli su un numero minore.

D Sento che i muscoli dello stomaco sono stimolati, ma quelli della vita no. Perché?

R Spostare l'elettrodo grande leggermente verso l'alto. Se ciò non migliora la situazione, spostare gli elettrodi piccoli su un numero maggiore.

D Posso usare la cintura FLEX per stimolare i muscoli che si sono indeboliti a causa dell'immobilità a seguito di un trauma?

R La cintura FLEX può essere usata come mezzo supplementare per alleviare o rigenerare la muscolatura a seguito di un trauma. È necessario consultare un medico per stabilire un programma di riabilitazione che preveda l'uso dell'unità FLEX, un metodo perfettamente sicuro per migliorare il tono e la potenza dei muscoli addominali.

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 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 non deve essere stirata.

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 2
	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 2 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
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
	Gli elettrodi non sono a contatto con la pelle	Riposizionare la fascia
Sul display è comparso il simbolo \triangle *	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
	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 2 per ulteriori informazioni
La fascia non è ben stretta o è aperta	Riallacciare la fascia, vedere pagina 2 per ulteriori informazioni	
Sul display vengono visualizzati i codici E002/E003/E004	Messaggio di errore che indica un problema nell'unità	E002 - spegnere e riavviare l'unità. E003 / E004 - Un guasto interno. L'unità deve essere inviata al servizio assistenza per la riparazione.

* Il simbolo \triangle 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.

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/defibrillatore) 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 contraccezione 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 impegnativi:

- 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.

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.

 Il vano batterie deve essere chiuso quando l'unità è accesa. Quando appare il simbolo , 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 706 o 709
 - 2 elettrodi adesivi piccoli Tipo 707 o 710
- 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/AAA). 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 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, "G" 2001, "H" 2002, e così via.

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

 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.

Tensione/Corrente uscita nominale:

Tipo di prodotto: 510 (FLEX per donna)

Parametro	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Uscita RMSV	6,9V	12,9V	13,2V
Uscita RMSA	13,7mA	12,9mA	8,8mA
Frequenza di uscita	40-70Hz.	40-70Hz.	40-70Hz.
Componenti a corrente			
continua: circa	0 C	0 C	0 C
Larghezza impulsi positivi	200-300 μs	200-300 μs	200-300 μs
Larghezza impulsi negativi	200-300 μs	200-300 μs	200-300 μs
Intervallo interfase	100 μs	100 μs	100 μs

Tipo di prodotto: 515 (FLEX per uomini)

Parametro	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Uscita RMSV	7,1V	13,4V	13,7V
Uscita RMSA	14,2mA	13,4mA	9,1mA
Frequenza di uscita	45-75Hz.	45-75Hz.	45-75Hz.
Componenti a corrente			
continua: circa	0 C	0 C	0 C
Larghezza impulsi positivi	200-300 μs	200-300 μs	200-300 μs
Larghezza impulsi negativi	200-300 μs	200-300 μs	200-300 μs
Intervallo interfase	100 μs	100 μs	100 μs

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.

Materiali

Materiale esterno: 100% nylon

Giunture: 82% nylon, 18% elastan

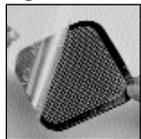
Gancio & Ciclo: 100% nylon

Materiale interno: 100% schiuma di poliuretano

Guia de Utilização Rápida

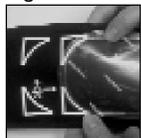
Se for a primeira vez que utiliza o Sistema de Tonificação Abdominal SLENDERTONE FLEX, leia primeiro o resto deste manual antes de começar. Este guia fornece-lhe um conjunto de instruções simples para a utilização correcta do seu sistema SLENDERTONE FLEX.

Fig. a



1 Retire a cobertura da parte com relevo do eléctrodo adesivo grande (Fig. a). Coloque o eléctrodo adesivo no tubo de metal, entre as linhas paralelas no interior da cinta. Certifique-se de que a eléctrodo tapa totalmente o perno metálico.

Fig. b



2 Retire as coberturas da parte com relevo dos eléctrodos adesivos mais pequenos. Coloque um eléctrodo adesivo pequeno em cada lado do eléctrodo adesivo grande, utilizando os métodos para colocação que melhor se adequem ao seu corpo (Fig. b). Certifique-se de que os pernos são completamente cobertos pelos eléctrodos.

Fig. c



3 Prima a seta embutida  e deslize a tampa do compartimento de pilhas para fora. Com a unidade virada para si, coloque a primeira pilha no espaço do lado esquerdo, introduzindo a parte lisa (terminal negativo) em primeiro lugar (Fig. c). Coloque a segunda pilha no espaço do lado direito (introduza a parte lisa em primeiro lugar - Fig. d). Por fim, coloque a terceira pilha no espaço central, introduzindo a parte lisa por último (Fig. e). Volte a colocar a tampa do compartimento de pilhas.

Remoção das Pilhas

Para retirar as pilhas, levante a parte de terminal negativo da pilha central e puxe a pilha para fora. Em seguida, retire as pilhas dos lados esquerdo e direito.

Fig. d



4 Deslize a unidade até ao suporte, até que esta encaixe no lugar.

Fig. e



6 Coloque a cinta firmemente em volta da cintura, com o eléctrodo adesivo grande centrado sobre o umbigo e os dois eléctrodos adesivos mais pequenos directamente entre os ossos da anca e as costelas.

Fig. f



7 Prima e segure o botão Ligar/desligar durante dois segundos para ligar a unidade (Fig. f).

Fig. g

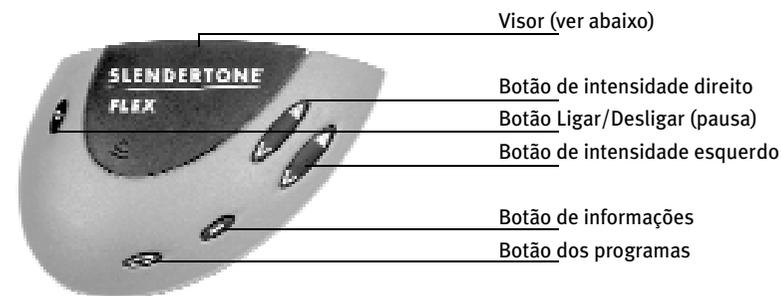


8 Selecione o seu programa e aumente a intensidade até um nível confortável (Fig. g).

9 Quando a sessão terminar, a unidade desliga automaticamente. Prima e segure o botão Ligar/desligar durante dois segundos para desligar a unidade.

10 Volte a colocar as coberturas na superfície negra dos eléctrodos adesivos e guarde a unidade até à próxima utilização.

O Seu Aparelho SLENDERTONE



O Visor SLENDERTONE

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



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.

Botão de Informações (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.

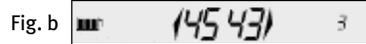
1 NÍVEIS DE INTENSIDADE ACTUAL (Fig. a)

Prima o botão de informações uma vez para exibir a intensidade do programa actual.



2 NÍVEIS DE INTENSIDADE MÉDIA (Fig. b)

Prima duas vezes para exibir a intensidade média utilizada nos lados direito e esquerdo da cinta durante as três últimas sessões.



3 NÍVEIS DE INTENSIDADE MÁXIMA (Fig. c)

Prima três vezes para exibir a intensidade máxima até à data em qualquer um dos lados da cinta.



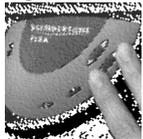
4 NÚMERO DE SESSÕES JÁ REALIZADAS (Fig. d)

Prima quatro vezes para exibir o número de sessões já realizadas. Note que o contador da unidade voltará a 0 após 250 sessões.



Funcionalidades Avançadas do Aparelho

Fig. a



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 FLEX 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.

Fig. a



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). Para desligar o seu aparelho FLEX 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.

Informações do Programa

- 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.
- Os programas 6 e 7 devem ser seleccionados manualmente e funcionam indefinidamente a não ser que sejam alterados pelo utilizador.
- É possível alterar os programas em qualquer altura, contudo, a intensidade regressará sempre a 0.
- Todos os programas, excepto os programas 6 e 7, possuem fases de aquecimento e de arrefecimento.

Programa	Duração	Nº. de Sessões	Intensidade (max.)
1 Introdução	20	3	99
2 Intermédio	25	10	99
3 Avançado	30	20	99
4 Perito	30	20	99
5 Profissional	30	Indefinido	99
6 Conforto 1	30	Indefinido	99
7 Conforto 2	30	Indefinido	99

Perguntas e Respostas

P Posso utilizar o sistema SLENDERTONE FLEX para exercícios pós-parto?

R Sim, mas deve esperar um mínimo de seis semanas após o parto e deverá consultar o seu médico primeiro. Se tiver sido submetida a uma Cesariana nos últimos três meses, consulte o seu médico antes de utilizar o sistema SLENDERTONE FLEX.

P Qual a altura em que os eléctrodos adesivos devem ser substituídos?

R Se o sinal estiver a enfraquecer embora as pilhas ainda estejam boas, isso indica, normalmente, que os eléctrodos adesivos estão gastos e devem, portanto, ser substituídos. Verifique isto introduzindo pilhas novas e/ou ajustando a cinta para uma posição correcta. Se os eléctrodos adesivos estiverem gastos, o símbolo (Δ) aparecerá no visor. Os eléctrodos adesivos para substituição podem ser adquiridos junto do seu representante SLENDERTONE mais próximo, através do website www.slendertone.com ou ligando para o número de Apoio ao Cliente local da SLENDERTONE.

P Sinto "picadas" nas pernas durante a sessão. O que devo fazer?

R Mova os dois eléctrodos adesivos pequenos para cima e para baixo na cintura (i.e., em direcção à parte central do corpo).

P A minha pele fica vermelha após uma sessão. Porquê?

R Poderá ocorrer alguma vermelhidão da pele após uma sessão. Isto deve-se, em parte, a um aumento do fluxo de sangue, mas a vermelhidão deverá desaparecer após o tratamento. Isto também poderá ocorrer devido à pressão exercida por uma cinta esticada. Isto não deve ser motivo para preocupação. Contudo, utilize a cinta apenas durante uma sessão. Se a vermelhidão for excessiva, a intensidade poderá ter sido ajustada para um nível demasiado elevado. Se o problema persistir, pare de utilizar a unidade.

P A estimulação é desconfortável. Como poderei resolver o problema?

R Certifique-se de que os eléctrodos adesivos estão devidamente colocados e aplicados firmemente contra a pele. Desligue a unidade e coloque a cinta tal como é descrito na página 2.

P Os eléctrodos adesivos não aderem à cinta embora sejam relativamente novos. Porque é que isto acontece?

R Certifique-se de que a parte com relevo de cada eléctrodo adesivo é colocado na cinta. A parte negra dos eléctrodos adesivos deve ficar colocada contra a pele. Aplique firmemente as extremidades de cada eléctrodo adesivo contra a cinta antes e após cada sessão.

P Os músculos do peito estão a ser exercitados mas os músculos do estômago não. Porquê?

R Mova o eléctrodo adesivo grande para baixo ligeiramente. Se isto não ajudar a resolver o problema, coloque os eléctrodos adesivos pequenos mais próximos do eléctrodo adesivo grande.

P Os músculos do estômago estão a ser exercitados mas os músculos do peito não. Porquê?

R Mova o eléctrodo adesivo grande para cima ligeiramente. Se isto não ajudar a resolver o problema, coloque os eléctrodos adesivos pequenos mais afastados do eléctrodo adesivo grande.

P Posso utilizar a cinta SLENDERTONE FLEX para tratar os músculos enfraquecidos por falta de uso devido a uma lesão?

A cinta SLENDERTONE FLEX pode também ser utilizada para aliviar ou compensar os efeitos de uma lesão. Consulte o seu médico para estabelecer um programa de reabilitação com a unidade SLENDERTONE FLEX, que possa fornecer, com segurança, uma melhoria da força e tonificação dos músculos abdominais.

CUIDADOS A TER COM O SEU APARELHO E CINTO

Não deixe que o seu aparelho se molhe mas pode limpá-lo, de vez em quando, com um pano húmido. O cinto 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 sempre usar 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.

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 2
	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 2 para o correcto posicionamento dos eléctrodos e do cinto
	Os eléctrodos não cobrem os pinos	Recolocação dos eléctrodos
	Utilizadas pilhas de fraca qualidade	Use apenas pilhas de alta qualidade
Sensação desagradável por debaixo dos eléctrodos	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
	Os eléctrodos não estão em contacto com a pele	Recolocação do cinto
Apareceu o símbolo \triangle no visor *	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
	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 2 para mais detalhes
	O cinto está desapertado ou aberto no corpo	Volte a apertar o cinto, ver página 2 para mais detalhes
Apareceu E002/E003/E004 no visor	Mensagem de erro, indicando problemas no aparelho	E002 - desligue a unidade e ligue-a novamente. E003 / E004 - Sua unidade tem uma avaria interna e deve ser devolvida para reparação.

* O símbolo \triangle 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.

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/defibrilador) 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 eléctrodo 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, desapertar 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 nos 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.

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.

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

Quando o símbolo  se acende, o estímulo fica significativamente reduzido.

No início da fase de contracção, o sinal aumenta gradualmente até a um nível de intensidade máxima (isto é, sobe em flecha) e diminui gradualmente até zero no início da fase de relaxamento.

Acessórios

Podem ser encomendados os seguintes acessórios para o seu SLENDERTONE. Contacte o seu distribuidor local para informações.

- eléctrodo adesivo SLENDERTONE:
 - 1 eléctrodo adesivo grande Tipo 706 o 709
 - 2 eléctrodos adesivo grande Tipo 707 o 710
- Cinto SLENDERTONE
- Extensão do cinto SLENDERTONE

Uso: Estimulador muscular

Perfil de onda: Perfil de onda assimétrico bifásico, quando medido para uma carga padrão.

Especificações ambientais:

Em funcionamento: Variação da temperatura: 0 a 35°C
Humidade: 20 a 65 %RH

Em armazenamento: Variação da temperatura: 0 a 55°C
Humidade: 10 a 90 %RH

Descrição dos símbolos do aparelho:

Há uma série de marcações técnicas:

En el compartimento de la pila, "+" indica el polo positivo y "-" el polo negativo.

L'unità e la cintura são concebido por e fabricado para Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlanda.

A unidade requer uma pilha CC de 9 volts (tipo LR03/AAA). A CC está indicada com o símbolo:

A frequência de saída indica o nº de vibrações por segundo transmitidas pela unidade. É medida em herz, que é indicado por "Hz".

Saída de corrente eficaz significa a raiz de potência, significa a corrente quadrada para cada canal, medida para uma carga de 500Ω.

Saída de tensão eficaz significa a raiz de saída significa a voltagem quadrada para cada canal, medida para 500W de carga.

 Este símbolo significa "Atenção, consulte os documentos juntos".

 Este símbolo significa equipamento tipo BF.

 O símbolo indicado no seu SLENDERTONE indica que corresponde aos requisitos das directivas do dispositivo médico (93/42/CEE). O número de referência é 0366 VDE.

SN está o número de série.

Dentro da caixa, junto do SN está o número de série específico desta unidade. A letra que precede o número indica o ano de fabrico. "A" indica 1995, "G" indica 2001, "H" indica 2002 etc.

O número do lote do cinto é indicado na embalagem do cinto pelo número que corresponde ao símbolo 

 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.

Voltagem de saída calculada/Corrente:

Tipo do aparelho: 510 (FLEX para Senhoras)

Parâmetro	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Saída de tensão eficaz	6.9V	12.9V	13.2V
Saída de corrente eficaz	13.7mA	12.9mA	8.8mA
Frequência de saída	40-70Hz.	40-70Hz.	40-70Hz.
Componente CC: Aprox.	o C	o C	o C
Duração de vibração positivo:	200-300 µs	200-300 µs	200-300 µs
Duração de vibração negativo:	200-300 µs	200-300 µs	200-300 µs
Intervalo Interphase:	100 µs	100 µs	100 µs

Tipo do aparelho: 515 (FLEX para Homens)

Parâmetro	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Saída de tensão eficaz	7.1V	13.4V	13.7V
Saída de corrente eficaz	14.2mA	13.4mA	9.1mA
Frequência de saída	45-75Hz.	45-75Hz.	45-75Hz.
Componente CC: Aprox.	o C	o C	o C
Duração de vibração positivo:	200-300 µs	200-300 µs	200-300 µs
Duração de vibração negativo:	200-300 µs	200-300 µs	200-300 µs
Intervalo Interphase:	100 µs	100 µs	100 µs

Nota: De acordo com as leis existentes nos estados membros, o teste de segurança do aparelho deve ser efectuado de dois em dois anos.

Nota: Em conformidade com a lei alemã, o teste de segurança do produto deve ser conduzido de dois em dois anos por um serviço de testes autorizado.

Materiais:

Material exterior: 100% Nylon
Cobertura: 82% Nylon, 18% Lycra
Gancho e Laço: 100% Nylon
Espuma: 100% Poliuretano