

SLENDERTONE®

Optimum



United Kingdom: 0845 070 77 77
Republic of Ireland: 1890 92 33 88
France: 0810 347 450
Deutschland: 0800 000 1094
España: 900994467
Italy: 0800 928 388
International: +353 94 902 9936



info@slendertone.com



Designed by & Manufactured for:

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

Copyright: © 2012, Bio-Medical Research Ltd. All Rights Reserved

Part No: 2400-5802 Rev.: 2 Date of Issue: 08/12

www.slendertone.com

SLENDERTONE®

Optimum

INSTRUCTION MANUAL

MODE D'EMPLOI

GEBRAUCHSANWEISUNG

MANUAL DE USUARIO

ISTRUZIONI PER L'USO



www.slendertone.com

Contents

1.	Welcome / Product Warranty.....	3
2.	SLENDERTONE OPTIMUM kit contents.....	4
3.	How Slendertone Optimum works.....	5
4.	Contraindications and side effects.....	6
5.	Warnings.....	7
6.	Unit Controls.....	10
7.	Setup.....	11
8.	Battery charging.....	16
9.	Slendertone Optimum maintenance.....	16
10.	Frequently Asked Questions.....	17
11.	Electrostimulation and stimulation intensities.....	18
12.	Sport programmes.....	19
13.	Toning programmes.....	25
14.	Health programmes.....	29
15.	Technical specifications.....	34

Welcome

Thank you for purchasing Slendertone OPTIMUM. Please read this manual fully before using the product.

Slendertone OPTIMUM has been developed by Biomedical Research Ltd, a medical company with over 50 years of experience in Sport, Toning and Pain Relief environments.

This product uses Electronic Muscle Stimulation (EMS) technology to strengthen and rehabilitate muscles. EMS is used in medical and sport professions to improve muscle performance.

Slendertone OPTIMUM has 3 main programme groups, with 23 programmes in total, and has been designed to cater for various uses and treatments.

1. Sport... programmes build strength, speed and endurance for your chosen sport.
2. Toning... programmes shape and define your muscles creating a beautiful body.
3. Health... TENS programmes, pain relief technology which helps to reduce pain and relief from muscle soreness and daily stress.

Product Warranty

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 user manual and accompanying Pad Placement Chart
- 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 effect your statutory rights as a consumer.

*this excludes consumables (e.g. pads, etc.) which are subject to normal wear and tear.

Slendertone Optimum Kit Contents

Slendertone Optimum Unit

The Unit generates signals which are sent, via the pads, to your muscles to make them contract. The unit is rechargeable and takes approximately 3 hours to fully charge.

4 Dual leads

The leads are for the transmission of signals from the unit to the pads.

2 Packs of 4 small adhesive pads;

1 Pack of 4 large adhesive pads;

These self-adhesive pads are for connecting to the dual leads. The Pad Placement Chart illustrates the correct placement of the Pads for a selection of target muscles. Insert the lead plugs into the connectors at the bottom of the unit matching the colour coding on the connectors to the colours of the buttons on the unit.

Battery charger

Plug the charger into a socket and then connect your controller to the charger to charge the battery. Please ensure you only use the charger supplied by Slendertone.

Carry bag

The carry bag protects your Slendertone Optimum product between sessions.

Instruction Literature (Instruction Manual & Pad Placement Chart)

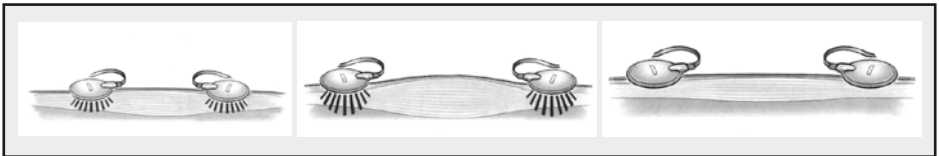
This is a detailed guide to using your Slendertone OPTIMUM product. The Pad Placement Chart illustrates the size of pads to be used and the correct placement for a selection of target muscles.

Contact

If you have any difficulty setting up your unit or have any other questions or concerns about your Slendertone Optimum unit call the SLENDERTONE Careline (see contact details on back page).

How Slendertone Optimum works

Slendertone Optimum uses **electrical muscle stimulation (EMS)** and **transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS)** technology. This technology has been used in hospitals and by physiotherapists for over 50 years. Here is a summary of how EMS works.



Stimulation

A gentle signal is sent through the pads to your muscles.

Contraction

As the signal strength increases, the muscle contracts exactly as in normal exercise.

Relaxation

The signal then stops, allowing your muscles to relax before the next stimulation begins.

Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS)

TENS is a pain therapy based on the stimulation of the nerve fibres, via the application of electrical stimuli to the peripheral nervous system. This works in two ways: The “pain gate” theory, which blocks the pain signals to the brain and through the increased release of endorphins, which inhibits the transmission of pain.

This technology can be used for various purposes, from pain reduction to winding-down exercises, from muscle strengthening to massage, from isometric exercises to treating muscle soreness, to the treatment of imperfections using the beauty programmes.

Slendertone Optimum is a medical unit specifically intended for use by adults with adequate knowledge of the unit acquired from reading the manual for domestic use.

How to use Slendertone Optimum

Always stimulate muscles isometrically. When stimulating the muscles of the arms or legs, bear in mind that the muscle contraction may cause involuntary limb movement, which could cause injury to you or others.

There are just three steps to setting-up a session.

- 1) Choose the programme you wish to use
- 2) Connect the pads to the unit and place them correctly on the body following your Pad Placement Chart included in your pack.
- 3) Start the programme and select the exercise intensity you feel comfortable with. Increase the intensity level as you get used to the product.

Slendertone Optimum Programmes

Sport (7 programmes) - This product will help you prepare and recover for your chosen sport, including: running, cycling, skiing, swimming and walking, by strengthening and building up the muscles.

Toning (6 programmes) - These programmes tone and shape your muscles. Apply to the desired location and select the programme that meets your current need.

Health (10 programmes) - Aches and pains can be minimised and avoided through use of these programmes. These aches and pains can be caused by sitting at a desk, standing for long periods of time, long distance travelling in a car. There are numerous programmes in this group, so you will find one to suit you and alleviate your ache and/or pain.

Slendertone recommends you consult your doctor before using Health programmes.

Contra-Indications, Warnings & Precautions

Contra-Indications, Warnings & Precautions

Your Slendertone Optimum product is suitable for use by all healthy adults; however, as with other forms of exercise, some care is needed when using it. Always follow the guidelines below and read the Instruction manual before use. The unit can deliver a strong contraction to your muscles, so although it may be used by all healthy adults, it should only be used on healthy, uninjured muscle. Some of the points below are gender specific.

Key Guidelines - very important

- This product is intended for use on healthy adult muscle only. Keep out of the reach of children.
- Never apply the Pads to any part of the head, face, neck, throat, chest area, or genital region because of the risk of stimulating inappropriate muscles and organs.
- The Slendertone Optimum product is not intended for adjunctive therapy in the treatment of medical diseases or conditions of any kind.

Warnings

- None of the programmes are designed for injured or disease-afflicted muscles. Its use on such muscles is contraindicated.
- The work imposed on the muscles by the programmes is not intended for rehabilitation or physiotherapy.
- Always ensure that two Gel Pads FROM THE SAME LEAD are used to exercise one muscle.
- Hold your unit in your hand when using it. This allows you to control your unit at all times.
- Never use the unit in ways other than those directed in this instruction manual.

CONTRA-INDICATIONS:

Do not use if:

- You have an electronic implant (e.g. cardiac pacemaker or defibrillator - as your Slendertone Optimum product may interfere with the proper functioning of the implanted stimulator) or if you suffer from any other heart problem.
- You suffer from cancer or have cancerous lesions. The effects of electronic stimulation on cancerous tissue are unknown.
- You suffer from epilepsy.
- You have recently undergone a surgical procedure.
- Following acute trauma or fracture.
- You have any other form of electronic implant. The safety has not been established for the use of electronic muscle stimulators over electronic implants.
- You are pregnant. The safety of electronic muscle stimulation (EMS) over the pregnant uterus has not been established.
- You are under medical supervision for cognitive dysfunction as you may not be able to comply with safety instructions.
- In cases of critical ischemia of the limbs.
- The unit is in close proximity (e.g., 1 yard) to shortwave or microwave therapy equipment or you are connected to high-frequency surgical equipment (e.g. diathermy), because of the risk of unit malfunction due to electronic interference.
- Wearing the unit necessitates placement over areas at which drugs/medicines are administered (short-term or long-term) by injection (e.g., hormone treatments).

PRECAUTIONS:

- Get your doctor's permission before using your Slendertone Optimum product if:
 - You wish to use your Slendertone Optimum product 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 instruction manual.
 - You take insulin for diabetes.
 - You suffer from muscle or joint problems.
 - You experience any irritation, skin reaction, hypersensitivity, or other adverse reaction. You should, However, note that some reddening of the skin under the Pads is quite normal during and for a short time after an exercise session.
- After strenuous exercise or exertion, always use a lower intensity to avoid muscle fatigue.
- Contact Slendertone or an authorized dealer if your unit is not working correctly. Do not use in the meantime.
- An effective session should not cause undue discomfort.
- For first time users, muscle stimulation can be an unusual sensation. We recommend that you begin in a seated position with low stimulation intensity settings to familiarize yourself with the sensation before progressing to higher intensity settings.
- Keep your unit out of the reach of children.
- The leads and Pads must not be connected to other objects.
- Do not use your unit at the same time as any other unit which transfers an electrical current into the body (e.g., another stimulator).
- Do not touch the Pads or lead pins while the unit is switched on.
- Do not use while driving, operating machinery or cycling.
- Cease using your unit if you are feeling light headed or faint. Consult your doctor if this happens.
- Do not over exert yourself when using muscle stimulation. Any workout should be at a level comfortable for you.
- Do not place Pads over jewellery or body piercings.
- Slendertone will not accept responsibility if the guidelines and instructions supplied with this unit are not followed.
- Use of the unit is prohibited close to flammable substances or in environments with high concentrations of oxygen.
- Warning! This unit can deliver current densities in excess of 2mA/cm² when used at a high intensity with smaller pads than those supplied with this product.

Warnings

WARNINGS:

- The long-term effects of chronic electronic stimulation are unknown.
- This unit should not be used while sleeping, because you cannot react to safety information.
- You must position the Pads and operate the unit **ONLY** as indicated in this instruction manual and Pad Placement Chart.
- Never place the Pads on the front or sides of the neck, across or through the chest (i.e., one Pad on the front of the chest and one on the back), in the genital region or on the head, because of the risk of stimulating inappropriate muscles and organs.
- 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 over metal implants.
- Your Slendertone Optimum product is not intended for medical use, for the treatment of any medical condition, or for any permanent physical changes.
- Wait before using your Slendertone Optimum product until:
 - At least 6 weeks after the birth of your baby. You must consult your doctor before use.
 - One month after an IUD contraceptive unit (e.g., coil) has been fitted. You must consult your doctor before use.
 - At least 3 months after having a Caesarean section. You must consult your doctor before use.
- The heavy days of your period have finished because vigorous abdominal exercise is not recommended at this time.
- Do not use in the bath or shower, or in an environment of elevated humidity (e.g. sauna, hydrotherapy etc.).
- Caution should be used in the following:
 - When there is a tendency to bleed internally following an injury or fracture.
 - Following recent surgical procedures when electronic stimulation may disrupt the healing process
 - Over areas of skin which lack normal sensation

Adverse reactions:

- Skin irritations and burns have been reported with the use of powered muscle stimulators.
- On very rare occasions, first-time users of EMS have reported feeling light-headed or faint. We recommend that you use the product while seated until you become accustomed to the sensation.
- In rare cases, stimulation carried out in the evening can cause some people to experience difficulty in falling asleep. If this occurs, suspend the treatment and consult a doctor.

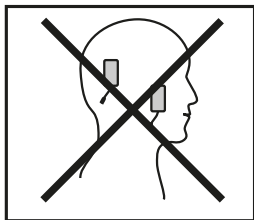
PAD PRECAUTIONS:

- To reposition Pads during a session, always stop the program currently running, reposition the Pads as directed on the Pad Placement Chart and then restart the program again.
- Only use Pads supplied by Slendertone with your Slendertone Optimum product. Any others may not be compatible with your unit and could degrade the minimum safety levels.
- The Pads are for single person use only.
- Do not plunge the Pads into water.
- Do not apply solvents of any kind to the Pads.
- Always ensure the unit is OFF before removing the Pads.
- Apply the whole surface of the Pads firmly to the skin. Do not use Pads which do not adhere properly to the skin. You can purchase new Pads at www.slendertone.com.
- If your skin is red under the Pad after a session, do not start another session on the same area until the redness has completely disappeared.

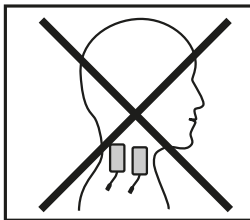
Note: If you are in any doubt about using your Slendertone Optimum product for any reason, please consult your doctor before use.

Where NEVER to place the pads

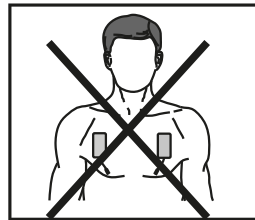
Do NOT cut the pads



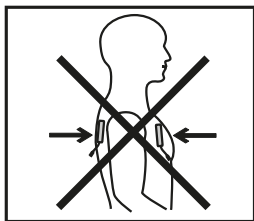
On the head or face



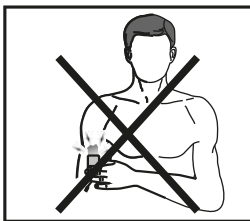
On the neck



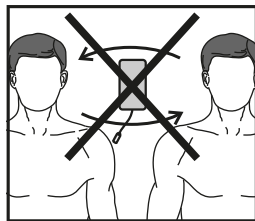
On both sides of the chest simultaneously



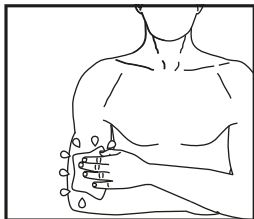
On the front and back of the thorax simultaneously.



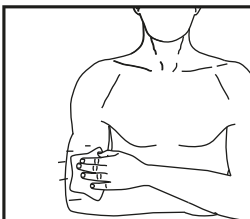
Over skin abrasions, broken, or inflamed skin



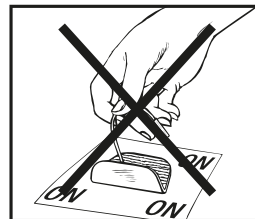
Pads are for single person use only. Do not share them.



Wash skin thoroughly before use



Ensure skin is dry before applying the pads.



Do not use wire to remove the pads.

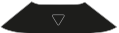
Unit Controls



ON/OFF button



Select programme and muscles to stimulate



Select Sport, Toning, Health programmes, male and female

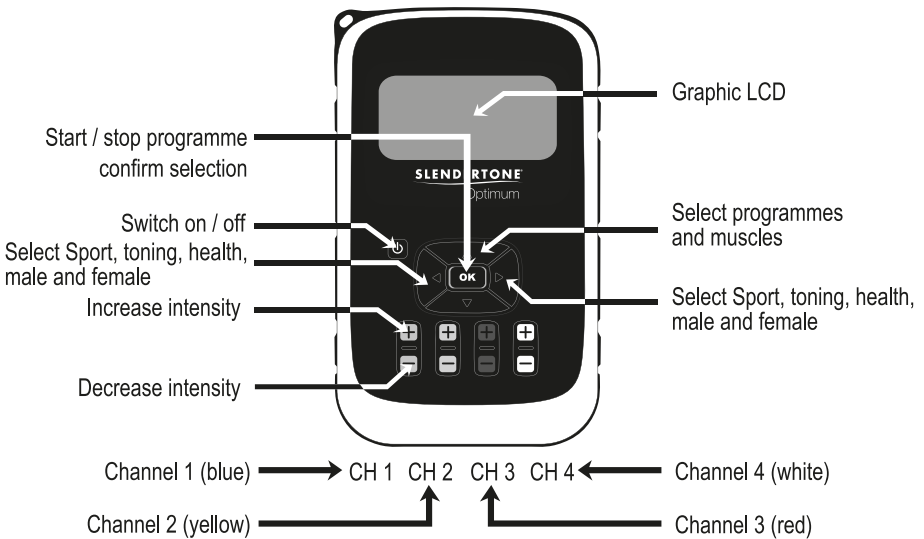


Start/Stop programme, confirm selection



Increase intensity

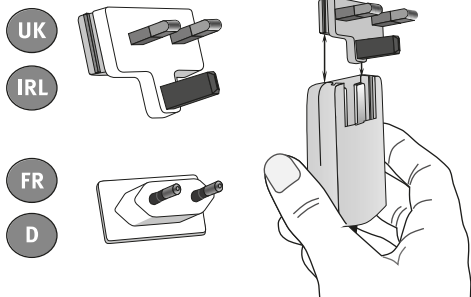
Decrease intensity



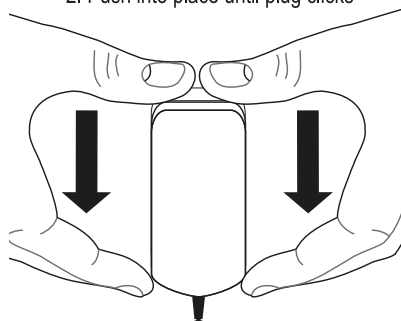
Setup

Charger Setup


1. Select the correct plug for your region



2. Push into place until plug clicks



Selecting the language and contrast level on the display

Press the ON/OFF button  and hold it down until the language list appears on the display. Release the buttons.

Select the chosen language by using the  buttons.

Adjust the level of contrast on the display by using the  buttons.

Press  to confirm your selections.

Setting up your Slendertone Optimum

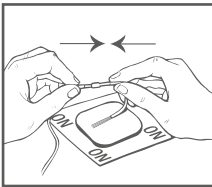
1. Identify the programme group you wish to use, Sport, Toning or Health. Then go to that section in this instruction manual to understand each of the programmes.
2. Identify the programme most suitable for your need.
3. Identify the muscle group/body area you wish to treat. (Ref: Pad Placement Chart for location of pads.)

Setup

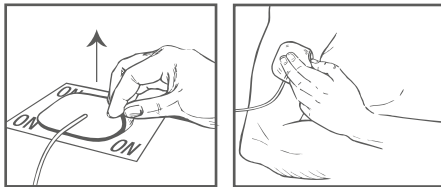
4. Clean the skin area to be treated.



5. Connect the pads to the leads.
ALWAYS ensure that two pads FROM THE SAME COLOUR CODED LEAD are used to exercise one muscle. It is not important which pad is attached to which connector (red/black).



6. Remove the plastic covers from the pads and place on the skin as indicated in the Pad Placement Chart. Keep these covers as you will need to replace them once the session is complete.








7. Connect the leads to the controller. Take the note that the colour on the lead needs to correspond to the colour on the intensity buttons above it.

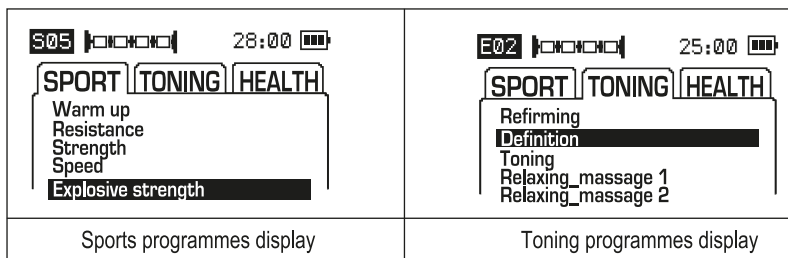
Self Adhesive Pads




The position of the Pads is shown in the Pad Placement Chart. The Pads supplied are top quality, pre-gelled and ready for use, they are particularly suitable for electrostimulation treatments. They are very flexible making it easy to treat all areas. Remove the protective plastic cover from the Pad before use, position it on the skin as shown in the Pad Placement Chart and replace the plastic cover after use. Pad duration is determined by the skin's pH value; we recommend no more than 20 applications using the same Pad. Repeated use of the same Pads can compromise stimulation safety: do not use Pads when they no longer stick to the skin; in fact it can cause skin redness that can last for many hours after stimulation. Consult a doctor if this occurs. The Pads are Latex Free.

Setup

Operating instructions (N.B. read the whole manual before using the equipment)

1. Turn Slendertone Optimum on using the  button
2. Select the programme group (Sport, Toning, Health) using the   button
3. Select the programme using the   buttons




4. Press  to select the programme
5. Select male or female with   buttons

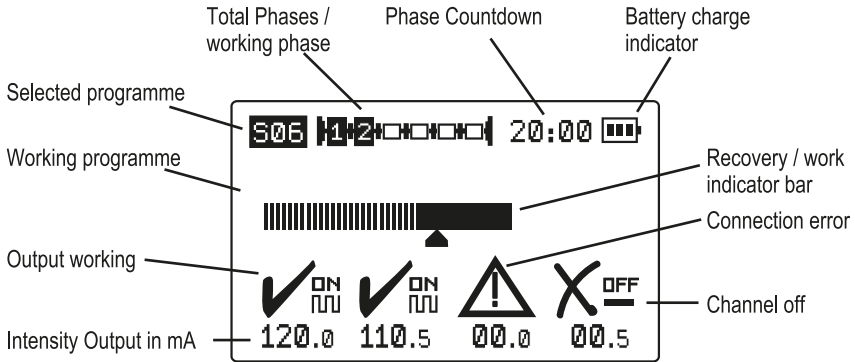


6. Press  to select the male or female.

Setup

7. The unit displays the following message: "connect cables and electrodes and increase intensity of the utilized channels" Connect the leads to the controller. Take note that the colour on the lead needs to correspond to the colour on the intensity buttons above it.

8. Press the  button for each used channel to increase current intensity until your personal tolerance level is reached. The display shows connected leads, pads and intensity of the channels being used.




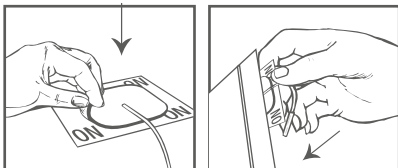
The picture above is only used as an example and may not represent exactly the S06 Endurance programme exactly.

A bar indicating the start and end of a contraction will appear on the display whilst the electronic stimulator is working. The periods of muscular contraction (bold bar) and the periods of recovery (striped bar) are graphically visualised under the bar with a cursor. This enables the user to know exactly when a contraction starts.














Setup

- At the end of the first phase, the Slendertone Optimum cancels the selected intensity, and an intermittent signal will sound. To continue with the program, press the  button for the relevant channels again until you reach the desired level of stimulation. An audio signal will sound three times when the programme has finished.
- At the end of the programme switch off the SLENDERTONE OPTIMUM and remove the leads.
- Replace the plastic covers on to the pads and place them in their original packaging.



To simultaneously increase the intensity on all channels:

 Start programme			
Increase each channel to at least intensity 1:			
 CH1 Blue	 CH2 Yellow	 CH3 Red	 CH4 White
To simultaneously increase the intensity of all channels use the following buttons:			
 Increase		 Decrease	
Skip phase: press the  button during the working programme to skip to the next phase.			
Pause/stop programme: during the working programme, press the  button once to momentarily pause the programme.			
Press the  button again to restart the programme.			
 Switch off the machine to stop the programme.			

Warning: make sure that the controller is switched off before disconnecting the pads at the end of the treatment.

Charging The Battery

The display shows when the battery is low of power. Insert the jack of the battery charger into its socket and plug the battery charger into the main power socket. Recharge for 3 hours for a complete charge.

Do not immerse the battery in water or other liquids and do not expose it to heat sources. Do not dispose of dead or defective batteries with domestic waste; dispose of in an authorised waste collection bin. Before storing Slendertone Optimum for long periods of time, we recommend that it is fully charged and stored in a dry place, checking that it is switched off.

Do not use the battery charger if:

- The plug is damaged or parts of it are broken.
- It has been exposed to water or any other type of liquid.
- The components have been damaged by a fall.

Do not immerse the battery charger in water. Use a dry cloth to clean the battery charger. Do not open the battery charger: it does not contain repairable parts.

Warning: disconnect pads during recharging.

Slendertone Optimum Maintenance

Slendertone Optimum must be switched off and the leads removed from the connectors at the end of every session. Slendertone Optimum should be kept in the carry bag supplied, together with its accessories, and carefully stored on a secure surface and protected from situations listed in the Warnings paragraph.

Cleaning: only clean the unit using a dry soft cloth

The manufacturer states that the Slendertone Optimum unit cannot be repaired by personnel external to its own company. Any work of this nature carried out by personnel not authorised by the manufacturer will be classed as tampering with the unit, freeing the manufacturer from responsibility for the warranty and hazards that the operator or user may be exposed to.

N.B. Disconnect the leads before placing the Slendertone Optimum product in the bag. If not, the leads will bend excessively close to the connectors. This may damage the leads.

Frequently asked questions

Any type of work on Slendertone Optimum must be carried out exclusively by the manufacturer or by an authorised dealer. In any event, any presumed malfunction of Slendertone Optimum must be verified before sending the unit to the manufacturer. Here below are some typical situations:

Slendertone Optimum cannot be turned on:

- Recharge the batteries and try to switch it on again; if it still does not switch on, check that the power supply socket is working.
- Check that the ON/OFF button has been pressed correctly (held down for at least one second).

Slendertone Optimum does not transmit electric impulses:

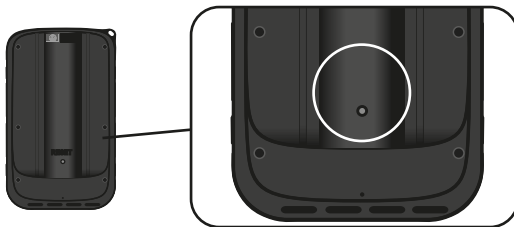
- Check that the lead jacks have been connected fully to the pads and that the plastic cover has been removed from the pad.
- Check that the leads have been connected correctly to the controller.
- Check that the pads are fully in contact with your skin.

Slendertone Optimum switches off during operation:

- Recharge the batteries for 3 hours and start the treatment again. If the problem persists contact the manufacturer.

Slendertone Optimum is switched on but nothing appears on the display:

- Open the battery compartment, lift up the battery, disconnect the connection and remove it. Inside the battery compartment you'll find a little hole with RESET writing above: insert a ball-point pen tip or similar sized object and gently press.



Disposal

To protect the environment, the unit and its accessories must be disposed of in accordance with the law in areas equipped for that purpose or as special waste.



Product subject to WEEE regulations concerning separate waste collection: when disposing of this product, please use the designated areas for disposing electronic waste or contact the manufacturer.

Electrostimulation and stimulation intensity

Electrostimulation consists of the transmission of electric microimpulses to the human body. Fields of application of electrostimulation are: pain therapy, muscle rehabilitation, athletic preparation and beauty treatments.

The stimulation intensity is displayed on the Slendertone Optimum screen for each channel in a scale progressing from 0 to 120.

Once the initial intensity has been set, Slendertone Optimum will proceed until it reaches the end of the phase; when more than one phase is present, the intensity has to be set again at the beginning of the new phase.

The types of impulses can be classified as follows:

1. **TENS impulse:** for health programmes, the intensity should be adjusted to a level between the thresholds of perception and pain. The maximum limit is reached when the muscles surrounding the area treated begin to contract. We recommend you remain below this limit.
2. **Circulation impulse:** the “pump” effect is produced by sequential contractions. The intensity must be enough to produce these contractions: the greater the contraction is, the greater the pump effect will be. But beware: there is no benefit to be gained from enduring intensity high enough to cause pain. The first electrostimulation sessions should be carried out at a low intensity to allow the body to get used to the new sensations. That way intensity can be increased gradually and will not be traumatic.
3. **Warming-up impulse:** stimulation intensity must be increased gradually to improve the state of the muscle concerned progressively. A bit like with a car: the engine needs warming-up before it is taken to full speed.
4. **Recovery impulse:** the muscle treated must visibly contract during a training impulse. The fact that the muscle tends to stiffen and increase in volume will be visible. Intensity should be increased gradually (in the first contraction) to enable you to identify the right level of stimulation comfort. Intensity can be increased up to the personal tolerance threshold during the second training contraction; this operation is then repeated during each contraction until the workload reaches the level of intensity recommended in the description of the single programmes. We recommend that you record the level of intensity reached in order to improve the level of stimulation and consequently your performance.

Electrostimulation and stimulation intensity

- 5. Massage, winding down, active recovery impulse:** intensity must be adjusted gradually to massage the muscle treated. The level of intensity should be sufficient to obtain a comfortable massage. There is no need to endure high intensity levels in this case as it is meant to be a massage, meaning that intensity can be increased gradually without excesses.
- 6. Capillarization impulse:** increase the intensity gradually to produce constant, visible stimulation of the area treated; a medium stimulation threshold is recommended, always below the pain threshold.

Sports Programmes



IMPORTANT. Stimulation intensity: the sports programmes (Resistance, Strength) are divided into warm up phases, work phases, and recovery phases. During the warm up phase (phase 1), the stimulation intensity should be adjusted to produce a slight tickling sensation in the treated muscle, this should be enough to warm up the muscle without tiring it (18-30 mA). During the work phases (the central phases of the programmes), contraction impulses are alternated with active recovery impulses. The user needs to select the two intensities separately: for the contraction, the user should see the following on the display with a bold bar; 20-30 mA for relatively unfit people, 30-50 mA for fit people, and more than 50 mA for very fit people. We recommend adjusting the intensity of the recovery phase between one contraction and another by approximately 15-20% less than the intensity of the contraction. During the recovery phase (the last phase), the intensity should be adjusted to produce a good massaging effect of the stimulated area without producing any pain (18-30 mA).

S01 • Warm Up

This programme is suitable for use before training sessions or competitions, very useful for sports involving maximum effort right from the start. Programme duration: 15 minutes/3 phases. Stimulation intensity: medium-low, increased during the last 5 minutes.

Pad Position: **see photos 01 to 20 in the Pad Placement Chart in relation to the area that you wish to stimulate.**




Sports Programmes

S02 • Resistance

This programme is designed to increase resistance to physical stress, or rather withstand intense exertion for a longer amount of time in muscle regions subjected to stimulation. Indicated for sporting disciplines involving long and intense periods of exertion.

Stimulation intensity during the contraction: start with a low level of intensity, increasing it gradually. For practised athletes the intensity used should be enough to produce visible muscle contractions.

In the event of muscle ache after stimulation, use the S07 programme (Recovery).

S02 • Resistance		Total duration: 30 minutes	
		Biceps (photo 02/14), Triceps (photo 03/15), hand extensors (photo 04), hand flexors (photo 05), Deltoid (photo 06).	
		Abdominals (photo 01/18), Trapezius (photo 07), Large dorsal (photo 08), Gluteus (photo 17)	
		Quadriceps/Thighs (photo 10/16), Biceps femoris (photo11), Calves (photo12), Anterior Tibial (photo13).	
Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
5 minute warm up	10 minute. 20 second recovery 10 second contraction	10 minute. 20 second recovery 10 second contraction	5 minute recovery




Sports Programmes

S03 • Strength

The Basic strength programme is used in sport to develop basic strength, which for definition is the maximum tension that a muscle can exert against constant resistance. The contractions alternate with periods of active recovery during the work phase, allowing the muscle to be trained without subjecting it to stress and improving oxygenation of the same muscle.

The following basic procedure will enable you to obtain the first results: two sessions per week (for each muscle region) for the first three weeks at medium/low intensity (20-30mA), three sessions per week for the next three weeks at high intensity (30-50mA).




Intensity must be increased gradually treatment by treatment, without overstraining the muscles. Suspend training for a few days in the event of fatigue and proceed with the "S 07" programme.

S03 • Strength		Total duration: 30 minutes	
	Biceps (photo 02/14), Triceps (photo 03/15), hand extensors (photo 04), hand flexors (photo 05), Deltoid (photo 06).		
	Abdominals (photo 01/18), Trapezius (photo 07), Large dorsal (photo 08), Gluteus (photo 17)		
	Quadriceps/Thighs (photo 10/16), Biceps femoris (photo11), Calves (photo12), Anterior Tibial (photo13).		
Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
5 minute warm up	10 minute. 13 second recovery 7 second contraction	10 minute. 14 second recovery 6 second contraction	5 minute recovery

Sports Programmes

S04 • Speed




This programme is designed to help athletes increase speed. The exercise assumes a fast pace and the contraction is short, as is the recovery. It is usually best to complete a three-week basic strength cycle of increasing intensity before using this programme. Then continue with three weeks of fast strength three times a week at high intensity (30-50mA) during the contraction.

S04 • Speed		Total duration: 26 minutes	
	Biceps (photo 02/14), Triceps (photo 03/15), hand extensors (photo 04), hand flexors (photo 05), Deltoid (photo 06).		
	Abdominals (photo 01/18), Trapezius (photo 07), Large dorsal (photo 08), Gluteus (photo 17)		
	Quadriceps/Thighs (photo 10/16), Biceps femoris (photo 11), Calves (photo 12), Anterior Tibial (photo 13).		
Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
3 minute warm up	10 minute. 14 second recovery 6 second contraction	8 minute. 10 second recovery 5 second contraction	5 minute recovery

Sports Programmes

S05 • Explosive Strength




Explosive strength programmes increase the explosive power and speed of the muscle mass, with extremely short, strengthening contractions and very long active recovery times to allow the muscle to regain strength. Complete a three-week strength cycle (S03) before using this programme. Then continue with three weeks of explosive strength twice a week. During the contraction, the intensity must be the highest that can be endured in order to obtain maximum muscle exertion whilst involving the greatest number of fibres (over 35mA).

S05 • Explosive Strength		Total duration: 28 minutes	
	<p>Biceps (photo 02/14), Triceps (photo 03/15), hand extensors (photo 04), hand flexors (photo 05), Deltoid (photo 06).</p>		
	<p>Abdominals (photo 01/18), Trapezius (photo 07), Large dorsal (photo 08), Gluteus (photo 17)</p>		
	<p>Quadriceps/Thighs (photo 10/16), Biceps femoris (photo11), Calves (photo12), Anterior Tibial (photo13).</p>		
Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
3 minute warm up	10 minute. 24 second recovery 6 second contraction	10 minute. 24 second recovery 6 second contraction	5 minute recovery

Sports Programmes

S06 • Endurance

The Endurance programme is used in sports to increase muscle resistance, acting mainly on slow-twitch fibres. Programme indicated for endurance sports: marathon runners, cross-country skiers, ironman, etc. Programme duration: 50 minutes. Stimulation intensity during the contraction: if not particularly fit, start with a low intensity then increase gradually. For practised athletes the intensity used should be enough to produce visible muscle contractions.

S06 • Endurance		Total duration: 50 minutes	
	Biceps (photo 02/14), Triceps (photo 03/15), hand extensors (photo 04), hand flexors (photo 05), Deltoid (photo 06).		
	Abdominals (photo 01/18), Trapezius (photo 07), Large dorsal (photo 08), Gluteus (photo 17)		
	Quadriceps/Thighs (photo 10/16), Biceps femoris (photo 11), Calves (photo 12), Anterior Tibial (photo 13).		
Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
5 minute warm up	20 minute. 20 second recovery 10 second contraction	20 minute. 22 second recovery 8 second contraction	5 minute recovery

S07 • Recovery

Can be used for all sports, after competitions or the most demanding training sessions, in particular after long and intense exertion. To be used immediately after exertion. Helps drainage and winding down, improving muscle oxygenation and helping to discharge synthetic substances produced during exertion.




S07 • Recovery		Total duration: 25 minutes	
Muscles: all the muscles you want to stimulate in a sequence			
Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
3 minute warm up	10 minute. 6 second sequential contractions on the 4 channels	10 minute. 6 second sequential contractions on the 4 channels	2 minute recovery

Toning Programmes

E01 • Refirming

Indicated for firming up muscles; working mainly on slow-twitch fibres. Suitable for those who have never done any physical activity or have been inactive for a long period of time. Method of use:

1. Identify the muscle to be treated. To obtain good results we suggest to treat just a few muscles at a time and complete the process described below;
2. Position the pads as shown in the photo;
3. Increase the intensity until the impulse can be felt (use a low intensity for the first session to help you to understand how the machine works);
4. During the programme and over the next few days the intensity should be increased gradually so that muscle contractions are not painful;
5. During contraction generated by the unit, contract the muscle voluntarily;
6. A cycle of 15/20 applications must be completed before the first results can be seen; one application for each muscle every two days with a day of rest in between. It is possible to work on pairs of muscles, for example thighs and abdominal muscles, treating thighs one day and abdominal the next day. Working on too many muscles at the same time is not recommended.

E01 • Refirming		Total duration: 30 minutes	
	Biceps (photo 02/14), Triceps (photo 03/15), hand extensors (photo 04), hand flexors (photo 05), Deltoid (photo 06).		
	Abdominals (photo 01/18), Trapezius (photo 07), Large dorsal (photo 08), Gluteus (photo 17)		
	Quadriceps/Thighs (photo 10/16), Biceps femoris (photo11), Calves (photo12), Anterior Tibial (photo13).		
Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
5 minute warm up	10 minute. 13 second recovery 7 second contraction	10 minute. 13 second recovery 7 second contraction	5 minute recovery




Toning Programmes

E02 • Definition

Indicated for defining muscles, working mainly on explosive fibres. Suitable for people who already practise good physical activity and wish to define their muscles in greater detail. Method of use:

1. Identify the muscle to be treated. To obtain good results we suggest to treat just a few muscles at a time and complete the process described below;
2. Position the pads as shown in the photo;
3. Increase the intensity until the impulse can be felt (use a low intensity for the first session to help you to understand how the machine works);
4. During the programme and over the next few days the intensity should be increased gradually so that muscle contractions are not painful;
5. During contraction generated by the unit, contract the muscle voluntarily;
6. A cycle of 15/20 applications must be completed before the first results can be seen; one application for each muscle every two days with a day of rest in between.

It is possible to work on pairs of muscles, for example thighs and abdominal muscles, treating thighs one day and abdominal the next day. Working on too many muscles at the same time is not recommended. Stimulation intensity: 20-35mA.

E02 • Definition		Total duration: 25 minutes	
	Biceps (photo 02/14), Triceps (photo 03/15), hand extensors (photo 04), hand flexors (photo 05), Deltoid (photo 06).		
	Abdominals (photo 01/18), Trapezius (photo 07), Large dorsal (photo 08), Gluteus (photo 17)		
	Quadriceps/Thighs (photo 10/16), Biceps femoris (photo11), Calves (photo12), Anterior Tibial (photo13).		
Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
5 minute warm up	10 minute. 13 second recovery 7 second contraction	5 minute. 14 second recovery 6 second contraction	5 minute recovery

Toning Programmes

E03 • Toning

Due to a combination of capillarizing and toning impulses, this program helps mobilise fat in areas where it tends to accumulate. The Pads should be positioned to form a square around the treatment area and can be applied daily using a medium intensity.

Program duration: 30 minutes / one phase. Recommended stimulation intensity: medium.

Pads position: see photos 01 to 20 in the Pad Placement Chart.

E04 • Relax massage 1

Can be used to help relieve daily stress and after demanding training sessions To be used immediately after exertion. Helps drainage and capillarization, improving muscle oxygenation and helping to discharge synthetic substances produced during exertion. Programme duration: 15 minutes. Stimulation intensity: medium-low, increased during the last 10 minutes. Pad Position: see photos 01 to 20 in the Pad Placement Chart.

E05 • Relax Massage 2

Can be used for all sports, after competitions or the most demanding training sessions, in particular after long and intense exertion. To be used immediately after exertion. Helps drainage and capillarization, improving muscle oxygenation and helping to discharge synthetic substances produced during exertion. programme duration: 15 minutes. Stimulation intensity: medium-low, increased during the last 10 minutes. Pad Position: see photos 01 to 20 in the Pad Placement Chart.

Toning Programmes

E06 • Circulation

This programme increases microcirculation within and around the treated muscle fibres and create rhythmic contractions, facilitating the discharge of algogenic substances and promoting lymphatic activity. This can also be applied to older people to improve blood and lymphatic circulation. The programme produces sequential tonic contractions in phases 2 and 3 that reproduce the typical effect of electronic lymphatic drainage. However in this case, unlike the lipolysis programme, the contractions are sequential: first CH1 then CH2, CH3, and CH4. There are no real limits of application for this programme, which can be practiced until the desired result has been achieved. Stimulation intensity must be sufficient to produce good muscle contractions during the treatment but not enough to cause any soreness (20-30 mA).

The first results can usually be seen after 3/4 weeks of practicing 4/5 sessions a week.

E06 • Circulation		Total duration: 25 minutes	
<p>Muscles: All the muscles you want to stimulate in a sequence. Connect a channel to each muscle that you want to stimulate.</p>			
Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
3 minute warm up	10 minute. Alternated contraction on 4 channel, 6 seconds each	10 minute. Alternated contraction on 4 channel, 6 seconds each	2 minute recovery

Health Programmes



WARNING

Pain indicates various types of medical conditions! Please consult your doctor to identify the medical condition before using Slendertone OPTIMUM.

Slendertone OPTIMUM Health Programmes deliver TENS treatment which can be used as pain therapy.

Position of pads and intensity levels

The pads should be positioned to form a square surrounding the painful area using Channel 1 and Channel 2 as shown in illustration 1 (red up/black down are not important for therapeutic purposes, follow instructions on Pad Placement Chart). The intensity should be adjusted to a level between the thresholds of perception and thresholds of pain: the maximum intensity level is the moment in which the muscles on the area treated begin to contract; over this limit, stimulation does not become more effective, just more irritating.



illustration 1



WARNING

Create a square area with the electrodes, over the painful zone. Keep 4cm minimum distance between electrodes.

Health Programmes

A01 • TENS 1

This programme also called conventional TENS, used for analgesic purposes, blocking pain at the dorsal horn of the spinal cord, in accordance with the "Gate Control Theory" by Melzack and Wall. Pain impulses leave part of the body (for example the hand) and run along the nerve tracts (through small-diameter nerve fibres) until they reach the central nervous system where the impulses are interpreted as pain. Conventional TENS activates large-diameter nerve fibres, blocking the path of small-diameter nerve fibres at the spinal cord. So action is mainly taken against the symptom: to simplify it further, the wire transmitting pain information is obstructed. Conventional TENS is a current that can be used to treat general everyday pain. The average number required to benefit from the treatment is 10/12 once a day (there are no contra indications for up to double this amount). The programme has a duration of 30 minutes in a single phase. The programme can be repeated at the end of the session for particularly persistent pain. The nature of the impulse means that the patient may experience an "addictive" effect due to which the impulse will be felt less and less: if necessary the intensity can be increased by one level to counter this effect.
Pad Position: form a square over the painful area as shown in illustration 1.

A02 • TENS 2

This type of stimulation produces two types of effects according to how the pads are positioned: positioning the pads in the dorsal region, see photo 07 in the Pad Placement Chart, promotes the endogenous production of morphine-like substances capable of raising the pain perception threshold; positioning the pads to form a square over the painful area as shown in illustration 1 produces a vascularizing effect. Vascularization increases arterial flow and consequently aids the removal of algogenic substances and helps to restore normal physiological conditions.
Treatment duration 20 minutes in a single phase, daily frequency.
Do not position the pads close to inflamed areas.
Intensity adjusted for good sollicitation of the part stimulated, the sensation must be similar to that of a massage.

Health Programmes

A03 • Cervical Pain

Specific programme for the treatment of pain in the neck area.

The intensity should be adjusted to a level between the thresholds of perception and pain: the maximum intensity level is the moment in which the muscles surrounding the area treated begin to contract; over this limit stimulation does not become more effective, just more irritating, so it is best to stop before that point. The first benefits can be seen after 10 to 12 treatments carried out on a daily basis; proceed with the treatment until the symptoms pass. Pads position: photo 21 in the Pad Placement Chart.

A03 • Cervical Pain		Total duration: 33 minutes
Pad positioning: cervical zone (photo 21)		
Phase 1	Phase 2	
TENS microimpulses 30 minutes	Decontracting 3 minutes	

A04 • Lumbar Pain

Specific programme for the treatment of pain in the lumbar area. The intensity should be adjusted to a level between the thresholds of perception and pain: the maximum intensity level is the moment in which the muscles surrounding the area treated begin to contract; over this limit stimulation does not become more effective, just more irritating, so it is best to stop before that point. The first benefits can be seen after 15 to 20 treatments carried out on a daily basis; proceed with the treatment until the symptoms pass. Programme duration: 35 minutes. Pads position: photo 23 in the Pad Placement Chart.

A04 • Lumbar Pain		Total duration: 35 minutes
Pad positioning: Lumbar area (photo 23)		
Phase 1	Phase 2	
TENS microimpulses 30 minutes	TENS burst 5 minutes	

Health Programmes

A05 • Sciatica

Specific programme for the treatment of pain in the sciatic area. The intensity should be adjusted to a level between the thresholds of perception and pain: the maximum intensity level is the moment in which the muscles surrounding the area treated begin to contract; over this limit stimulation does not become more effective, just more irritating, so it is best to stop before that point. The first benefits can be seen after 15 to 20 treatments carried out on a daily basis; proceed with the treatment until the symptoms pass. programme duration: 30 minutes. Pads position: photo 24 in the Pad Placement Chart.

A06 • TENS 3

A conventional high frequency TENS programme characterised by a narrow pulse width. The programme is suitable for acute episodes of pain. The intensity should be adjusted to a level between the thresholds of perception and pain:

Number of treatments: until pain is lessened, on a daily basis (even 2/3 times a day).

A06 • Tens 3		Total duration: 30 minutes
Pad positioning: Ankle (photo 28)		
Phase 1	Phase 2	
TENS rapid 15 minutes	Haematomas impulse 15 minutes	

A07 • Anti-Inflammatory

This programme recommended for inflammatory conditions. To be applied until the inflammatory state is lessened (10-15 applications, once a day; the daily treatments can be doubled if required). Identify the area to be treated and position the pads as shown in illustration 1(start of the Health Programme section of this manual). Adjust the intensity until a tingling feeling is produced in the area treated; avoid contracting the surrounding muscles. Programme duration: 30 minutes.

A08 • Vascularization

This programme has a vascularizing effect on the area treated. Vascularization increases arterial flow and consequently aids the removal of algogenic substances and helps to restore normal physiological conditions. Do not position the pads close to inflamed areas. Daily application is recommended, the number of applications is not defined; the programme can be used to reduce pain. Stimulation intensity should be between the thresholds of perception and slight discomfort. Programme duration: 20 minutes. Pads Position: see photo 21 and 29 in the Pad Placement Chart.

Health Programmes

A09 • Recovery

Can be used for all sports, after competitions or the most demanding training sessions, in particular after long and intense exertion. To be used immediately after exertion. Helps drainage and capillarization, improving muscle oxygenation and helping to discharge synthetic substances produced during exertion. programme duration: 35 minutes. Stimulation intensity: medium-low, increased during the last 10 minutes. Pads Position: see photos 01 to 20 in the Pad Placement Chart.

A09 • Recovery		Total duration: 35 minutes
Pad positioning: Form a square above the painful area as shown in illustration 1		
Phase 1	Phase 2	
TENS narrow pulse 15 minutes	TENS impulse length 20 minutes	

A10 • Regeneration

This programme can be used for muscle recovery and has four phases with three different impulses to vascularize and tone the superficial muscles. It also produces a local pain-relieving action. The intensity should be adjusted to a level between the thresholds of perception and pain.

A10 • Regeneration				Total duration: 40 minutes
Pad positioning: Form a square above the area to treat as shown in illustration 1				
Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	
10 minutes Vascularization	10 minutes Tens microimpulses	10 minutes Tens sequential	10 minutes Vascularization	

Technical Specifications

Description of your unit's symbols:

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

The unit requires a 1 X 4.8 volt (NiMH) DC battery pack. 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, which is indicated by "Hz".

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

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

Related outputs – Voltage/Currents: (Type 563)

Parameter	500Ω	1KΩ	1.5KΩ
Output RMSV	16.7V	33.3V	49.9V
Output RMSA	33.3mA	33.3mA	33.3mA
Output Frequency	1-110Hz	1-110Hz	1-110Hz
DC Component: Approx.	0C	0C	0C
Positive Pulse Width:	50-350 μ S	50-350 μ S	50-350 μ S
Negative Pulse Width:	50-350 μ S	50-350 μ S	50-350 μ S
Current Level:	0-120mA	0-120mA	0-120mA
Power:	0.55W	1.11W	1.66W

Risk class: IIa in accordance with the 93/42/EEC directive (and following modifications).

Insulation class: Internally powered device with type BF applied parts, in accordance with the EN 60601-1 standard.

Classification: IP30, based on the penetration of liquids and powder; equipment not protected.
Housing: ABS.

Battery charger: model Type: FW7219/NI 4-10 ,
Input 100-240 VAC / -0.3A/ 50-60Hz
Output 4.8 - 12V DC/0.8A

Self-adhesive electrodes

Limitations: equipment not suitable for use in environments with a high concentration of oxygen and/or flammable liquids and/or flammable gas; do not use with equipment for electrosurgery or short-wave or microwave therapy.

Operation: equipment suitable for continuous operation.

Output channel: 4 channels, independent and galvanically isolated.

Type of impulse: compensated biphasic square wave.

Display: reflective LCD display.

Control keypad: 10-key keypad in ABS.

Dimensions: 143X83.8X34.5 mm.

Weight: 283 gr. including batteries.

Intended Use: Muscle Stimulator

Environmental Specifications:

Operating/Storage /Transport: Temperature: from 0°C to +40°C

Humidity: 10 - 90% RH

Atmospheric pressure: from 700hPa to 1060hPa

Product expected lifetime: 5 years



This symbol on your Slendertone Optimum 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).



Internally powered device with type BF applied parts



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



Class II equipment



Product subject to WEEE regulations concerning separate waste collection



Read the instructions for use carefully before using the device



Warning or Caution

SN stands for 'serial Number'. The Serial number is on the back of the unit. The letter preceding the number indicates the year of manufacture, where "L" denotes 2006, "M" denotes 2007 etc.

Table des matières

1.	Bienvenue / Garantie produit.....	3
2.	Contenu de la trousse SLENDERTONE OPTIMUM.....	4
3.	Fonctionnement de Slendertone Optimum.....	5
4.	Contre-indications et effets secondaires.....	6
5.	Avertissements.....	7
6.	Commandes de l'appareil.....	10
7.	Montage.....	11
8.	Chargement de la batterie.....	16
9.	Entretien de Slendertone Optimum.....	16
10.	Foire aux questions.....	17
11.	Électrostimulation et intensités de la stimulation.....	18
12.	Programmes sportifs.....	19
13.	Programmes tonifiants.....	25
14.	Programmes de santé.....	29
15.	Données techniques.....	34

Bienvenue

Merci d'avoir acheté Slendertone OPTIMUM. Veuillez lire entièrement ce manuel d'utilisation avant d'utiliser le produit.

Slendertone OPTIMUM a été mis au point par Biomedical Research Ltd., une société spécialisée dans le matériel médical, forte de plus de 50 ans d'expérience dans les domaines du sport, de la tonification et du soulagement de la douleur.

Ce produit intègre la technologie EMS (simulation musculaire électrique) pour renforcer les muscles et les rééduquer. Cette technologie est employée par les professionnels de la médecine et du sport afin d'améliorer les performances musculaires.

Conçu pour s'adapter aux divers traitements et utilisations, Slendertone OPTIMUM possède 3 principaux groupes de programmes, pour un total de 23 programmes.

1. Sport... programmes dédiés au renforcement, à la vitesse et à l'endurance pour le sport de votre choix.
2. Tonification... programmes destinés à sculpter et à remodeler vos muscles pour un corps embelli.
3. Santé... programmes TENS, technologie aidant à réduire et à soulager les douleurs musculaires et le stress quotidien.

Garantie produit

Si votre appareil souffre d'un défaut dans les deux ans suivant l'achat, SLENDERTONE s'engage à remplacer ou réparer l'appareil ou les éléments défectueux sans frais de main d'œuvre ou de matériel*, si et seulement si :

- L'appareil a été utilisé dans le but prévu et conformément aux consignes de ce manuel et du Guide de pose des électrodes joint.
- L'appareil n'a pas été branché à une source d'alimentation inappropriée.
- L'appareil n'a pas été mal utilisé ou manipulé négligemment.
- L'appareil n'a pas été modifié ou réparé par une personne autre qu'un agent SLENDERTONE agréé.

Cette garantie vient compléter les obligations de garantie nationales existantes et n'affecte en rien vos droits statutaires en tant que consommateur.

* Ceci exclut les consommables (électrodes, etc.) lorsque ceux-ci sont sujets à une usure normale.

Contenu de la trousse Slendertone Optimum

Appareil Slendertone Optimum

Cet appareil génère des signaux qui sont envoyés à travers les électrodes afin de provoquer des contractions musculaires. Il est rechargeable : un rechargement complet prend environ 3 heures.

4 fils doubles

Les fils permettent de transmettre des signaux entre l'appareil et les électrodes.

2 jeux de 4 petites électrodes adhésives

1 jeu de 4 grandes électrodes adhésives

Ces électrodes auto-adhésives permettent de brancher les fils doubles. Le Guide de pose des électrodes indique comment placer correctement les électrodes en fonction des muscles ciblés. Insérez les fiches des fils dans les connecteurs situés en bas de l'appareil en faisant correspondre les couleurs des connecteurs avec celles des boutons de l'appareil.

Chargeur de batterie :

Branchez le chargeur sur une prise secteur puis connectez-y votre programmeur pour charger la batterie. Utilisez uniquement le chargeur fourni par Slendertone.

Sacoche

La sacoche protège votre produit Slendertone Optimum entre les séances.

Documentation (Mode d'emploi et Guide de pose des électrodes)

Ce manuel détaillé explique comment utiliser votre produit Slendertone OPTIMUM. Le Guide de pose des électrodes indique la taille des électrodes à utiliser et l'emplacement correct en fonction des muscles ciblés.

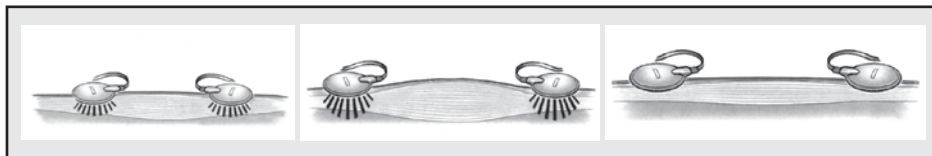
Contact

Si vous avez des difficultés à installer votre appareil ou pour toutes autres questions ou interrogations concernant votre Slendertone Optimum, appelez la ligne d'assistance de SLENDERTONE (voir les coordonnées au dos du manuel).

Fonctionnement de Slendertone Optimum

Slendertone Optimum intègre les technologies EMS (stimulation musculaire électrique) et TENS (neurostimulation électrique transcutanée). Ces technologies sont utilisées dans les hôpitaux et par des physiothérapeutes depuis plus de 50 ans.

Voici comment l'EMS fonctionne.



Stimulation

Un signal modéré est envoyé vers vos muscles par les électrodes.

Contraction

Lorsque la puissance du signal s'intensifie, les muscles se contractent comme ils le feraient lors d'un exercice normal.

Relaxation

L'envoi de signaux s'arrête de façon à ce que vos muscles puissent se détendre avant la stimulation suivante.

Neurostimulation électrique transcutanée (TENS)

La neurostimulation électrique transcutanée (TENS) traite la douleur en stimulant les fibres nerveuses grâce à des stimuli électriques du système nerveux périphérique. Le principe de fonctionnement est double : soit les nerfs sont stimulés afin de bloquer la transmission des signaux de douleur vers le cerveau, soit la libération d'endorphines est stimulée pour inhiber la transmission de la douleur.

Cette technologie peut être utilisée à diverses fins : de la réduction de la douleur aux exercices de relaxation, du renforcement musculaire au massage, des exercices isométriques au traitement des douleurs musculaires, en passant par le traitement des imperfections grâce aux programmes beauté.

Slendertone Optimum est un appareil avec une technologie médicale spécialement conçue pour être utilisée par des adultes ayant une connaissance suffisante de l'appareil après lecture du manuel pour une utilisation domestique.

Utilisation de Slendertone Optimum

A ajouter après isométrie (contraction musculaire sans effectuer de mouvement). Lorsque vous stimulez les muscles des bras et des jambes, gardez à l'esprit que la contraction musculaire peut entraîner un mouvement involontaire du membre, qui peut vous blesser ou blesser d'autres personnes.

La mise en place d'une séance ne nécessite que trois étapes.

- 1) Choisissez le programme que vous souhaitez utiliser
- 2) Raccordez les électrodes à l'appareil et placez-les correctement sur le corps, en suivant les indications du Guide de pose des électrodes joint à votre trousse.
- 3) Commencez le programme et sélectionnez l'intensité d'exercice qui vous semble confortable. Augmentez ce niveau d'intensité à mesure que vous vous habituez au produit.

Programmes de Slendertone Optimum

Sport (7 programmes) - Ce produit vous aide à vous préparer et à récupérer pour le sport choisi, notamment : course à pied, cyclisme, ski, natation et marche, en renforçant et en gagnant du muscle.

Tonification (6 programmes) - Ces programmes tonifient et remodelent vos muscles. Appliquez les électrodes sur l'emplacement souhaité et sélectionnez le programme répondant à vos besoins actuels.

Santé (10 programmes) - Ces programmes permettent d'atténuer voire d'éviter les douleurs. Les douleurs peuvent être dues à une mauvaise position assise, à une station prolongée en position debout, ou encore à de longs trajets en voiture. Ce groupe comporte de nombreux programmes. Vous en trouverez donc un adapté qui soulagera vos douleurs.

Slendertone recommande de consulter un médecin avant d'utiliser les programmes de santé.

Contre-indications, avertissements et précautions d'emploi

Contre-indications, avertissements et précautions d'emploi

Votre Slendertone Optimum peut être utilisé par des adultes en bonne santé. Toutefois, comme tout autre type d'exercice, il convient de l'utiliser avec prudence. Respectez toujours les consignes ci-dessous et lisez le mode d'emploi avant utilisation. L'appareil peut entraîner de fortes contractions des muscles. Par conséquent, bien qu'il puisse être utilisé par n'importe quel adulte en bonne santé, il ne doit être utilisé que sur des muscles sains, non blessés. Certains des points suivants dépendent du sexe de l'utilisateur.

Principales consignes - Très important

- Ce produit s'adresse uniquement aux adultes présentant une musculature saine. Conservez votre appareil hors de portée des enfants.
- N'appliquez jamais les électrodes sur une quelconque partie de la tête, du visage, du cou, de la gorge, de la zone thoracique ou des parties génitales en raison du risque de stimulation de muscles ou d'organes non appropriés.
- Le Slendertone Optimum n'est pas destiné à compléter le traitement de maladies ou de pathologies, quelles qu'elles soient.

Avertissements

- Aucun programme ne peut être appliqué sur des muscles blessés ou malades. Leur utilisation est contre-indiquée sur ce type de muscles.
- L'effort que les programmes imposent aux muscles n'est pas destiné à la rééducation, ni à la physiothérapie.
- Veillez à toujours utiliser deux électrodes gélifiées raccordées au même fil pour stimuler un muscle.
- Gardez l'appareil dans la main pendant son utilisation afin de toujours en garder le contrôle.
- N'utilisez jamais l'appareil à d'autres fins que celles indiquées dans ce mode d'emploi.

CONTRE-INDICATIONS :

N'utilisez pas l'appareil si :

- Vous êtes porteur d'un implant électronique (par ex. un stimulateur ou un défibrillateur cardiaque, susceptible de dysfonctionnements dus à des interférences avec votre Slendertone Optimum) ou si vous souffrez de tout autre problème cardiaque.
- Vous souffrez d'un cancer ou vous présentez des lésions malignes. Les effets de la stimulation électrique sur un tissu cancéreux sont inconnus.
- Vous souffrez d'épilepsie.
- Vous avez récemment subi une intervention chirurgicale.
- Après un traumatisme aigu ou une fracture.
- Vous portez un autre implant électronique, quelle que soit sa nature. L'innocuité des stimulateurs musculaires électriques utilisés sur les implants électriques n'a pas été établie.
- Vous êtes enceinte. L'innocuité de la stimulation musculaire électrique (EMS) sur l'utérus d'une femme enceinte n'a pas été établie.
- Vous êtes sous surveillance médicale pour un trouble cognitif car vous n'êtes peut-être pas à même de respecter des consignes de sécurité.
- En cas d'ischémie critique des membres.
- L'appareil est à proximité (par ex. 1 mètre) d'un équipement de traitement à ondes courtes ou à micro-ondes, ou vous êtes relié(e) à un équipement chirurgical haute fréquence (appareil de diathermie, par ex.) ; les interférences électriques peuvent entraîner un dysfonctionnement de l'appareil.
- L'utilisation de l'appareil sollicite des zones où sont généralement administrés des médicaments par injection (court ou long terme) comme un traitement aux hormones.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :

- Demandez à votre médecin l'autorisation d'utiliser votre Slendertone Optimum si :
- Vous souhaitez utiliser votre Slendertone Optimum alors que vous souffrez de mal de dos. Veillez également à ne pas utiliser une intensité trop élevée.
- Vous avez des blessures importantes et souffrez de maladies non mentionnées dans le mode d'emploi.
- Vous prenez de l'insuline pour le diabète.
- Vous souffrez de problèmes articulaires ou musculaires.
- Vous souffrez d'irritations, de réactions cutanées, d'hypersensibilité ou toute autre réaction indésirable. Notez toutefois que quelques rougeurs peuvent apparaître sous les électrodes pendant et quelques minutes après une séance, ce qui est normal.
- Après un exercice ou un effort intense, utilisez toujours une intensité plus faible pour éviter toute fatigue musculaire.
- Contactez Slendertone ou un revendeur agréé si votre appareil ne fonctionne pas normalement. En attendant, cessez de l'utiliser.
- Une séance efficace ne doit causer aucune gêne particulière.
- La stimulation musculaire peut provoquer des sensations inhabituelles chez les personnes qui utilisent l'appareil pour la première fois. Nous vous recommandons de commencer en position assise, avec des réglages de faible intensité, pour vous habituer aux sensations avant de passer à des intensités plus élevées.
- Conservez votre appareil hors de portée des enfants.
- Les fils et les électrodes ne doivent pas être branchés sur des objets autres que ceux prévus.
- N'utilisez jamais votre appareil en même temps qu'un autre appareil utilisant un courant électrique dans le corps (autre stimulateur, par ex.).
- Ne touchez jamais les électrodes ni les broches métalliques si l'appareil est allumé.
- Ne l'utilisez pas en conduisant, en utilisant une machine ou en faisant du vélo.
- Cessez d'utiliser l'appareil si vous vous sentez un malaise ou que vous risquez de vous évanouir. Si le cas se présente, consultez votre médecin.
- Ne forcez pas trop lors de l'utilisation de la stimulation musculaire. Adaptez les séances à vos possibilités.
- Ne placez pas les électrodes sur des bijoux ou des piercings.
- Slendertone décline toute responsabilité en cas de non-respect des indications et instructions fournies avec l'appareil.
- Il est interdit d'utiliser l'appareil à proximité de substances inflammables ou dans des environnements enrichis en oxygène.
- Avertissement ! Cet appareil peut émettre des densités de courant de plus de 2 mA/cm² s'il est utilisé à une intensité élevée avec des électrodes plus petites que celles fournies avec ce produit.

Avertissements

AVERTISSEMENTS :

- Les effets à long terme de la stimulation électronique chronique sont inconnus à ce jour.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé pendant le sommeil car vous risquez de ne pas réagir aux informations de sécurité.
- Vous devez placer les électrodes et utiliser l'appareil UNIQUEMENT selon les instructions données dans ce mode d'emploi et dans le Guide de pose des électrodes.
- Ne placez jamais les électrodes devant ou sur les côtés du cou, ni dans la zone du thorax (une électrode sur le thorax et une autre dans le dos, par ex.), sur les parties génitales ou sur la tête en raison du risque de stimulation de muscles et organes non appropriés.
- Évitez tout contact avec des cicatrices récentes, une peau lésée ou inflammatoire, des zones infectieuses ou à tendance acnéique, une thrombose ou un autre problème vasculaire (varices, par ex.) ou toutes les zones du corps où les sensations sont limitées.
- Évitez les zones de blessure ou de mouvement réduit (fractures ou foulures, par ex.).
- Évitez de placer les électrodes directement sur des implants métalliques.
- Votre Slendertone Optimum n'est pas destiné à un usage médical ni pour le traitement d'états pathologiques ou autre transformation physique durable.
- Avant d'utiliser votre Slendertone Optimum, attendez :
 - Au moins 6 semaines après un accouchement. Consultez votre médecin avant utilisation.
 - Un mois après la mise en place d'un dispositif contraceptif (un stérilet, par ex.). Consultez votre médecin avant utilisation.
 - Au moins 3 mois après une césarienne. Consultez votre médecin avant utilisation.
- Juste après les menstruations, un exercice abdominal intense étant déconseillé pendant cette période.
- N'utilisez pas l'appareil dans une baignoire ou sous la douche, ni dans un environnement très humide (par ex. sauna, hydrothérapie, etc.).
- Soyez prudent(e) dans les cas suivants :
 - Vous êtes sujet(te) à des saignements internes après une blessure ou une fracture.
 - Suite à une intervention chirurgicale récente (la stimulation électronique peut perturber le processus de cicatrisation).
 - Sur les zones de la peau présentant une sensibilité anormale.

Réactions indésirables :

- Des irritations cutanées et des brûlures ont été signalées après utilisation de stimulateurs musculaires électriques.
- Très rarement, les utilisateurs qui utilisent pour la première fois l'EMS ont rapporté des malaises ou des évanouissements. Nous vous recommandons d'utiliser ce produit assis tant que vous n'êtes pas habitué(e) aux sensations.
- Dans de rares cas, la stimulation pratiquée le soir peut empêcher certaines personnes de s'endormir. Le cas échéant, cessez le traitement et consultez un médecin.

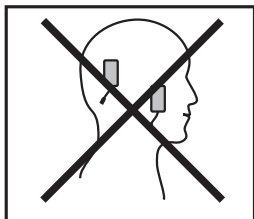
PRÉCAUTIONS RELATIVES AUX ÉLECTRODES :

- Pour remettre les électrodes en place en cours de séance, arrêtez toujours le programme en cours, remplacez les électrodes comme indiqué dans le Guide de pose des électrodes, puis redémarrez le programme.
- Utilisez uniquement les électrodes fournis par Slendertone avec votre produit Slendertone Optimum. Des électrodes d'un autre type pourraient ne pas être compatibles avec votre appareil et donc réduire les niveaux de sécurité minimum.
- L'usage des électrodes est réservé à une seule personne.
- N'immergez pas les électrodes dans l'eau.
- N'appliquez pas de solvants sur les électrodes, quels qu'ils soient.
- Vérifiez toujours que l'appareil est éteint avant de retirer les électrodes.
- Appliquez bien toute la surface des électrodes sur la peau. N'utilisez pas d'électrodes n'adhérant pas correctement sur la peau. Vous pouvez acheter de nouvelles électrodes sur le site www.slendertone.com.
- Après une séance, si votre peau est rouge sous l'électrode, ne démarrez pas une autre séance sur la même zone avant que la rougeur n'ait totalement disparu.

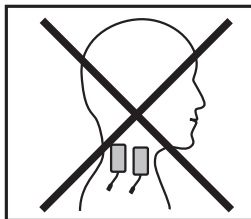
Remarque : Si vous avez des doutes concernant l'utilisation de votre Slendertone Optimum, veuillez consulter votre médecin avant de l'utiliser.

Où ne JAMAIS placer les électrodes

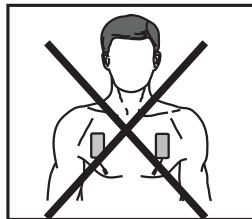
Ne coupez PAS les électrodes



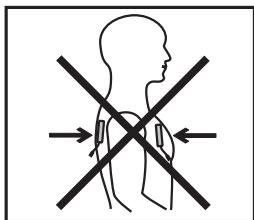
Sur la tête ou le visage



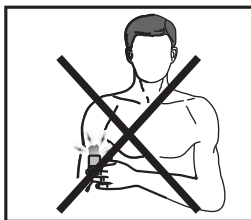
Sur le cou



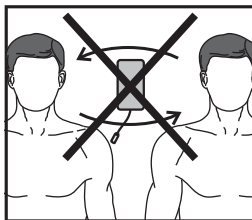
Sur les deux côtés de la poitrine simultanément



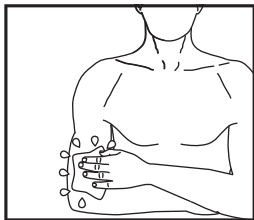
Sur le thorax et dans le dos simultanément



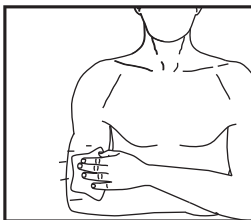
Sur une peau éraflée, coupée ou inflammatoire



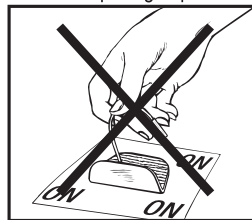
L'usage des électrodes est réservé à une seule personne. Ne les partagez pas.



Lavez bien la peau avant utilisation



Vérifiez que la peau est sèche avant d'appliquer les électrodes



Ne tirez pas sur les fils pour retirer les électrodes

Commandes de l'appareil



Bouton Marche/Arrêt



Sélectionnez un programme
et les muscles à stimuler.



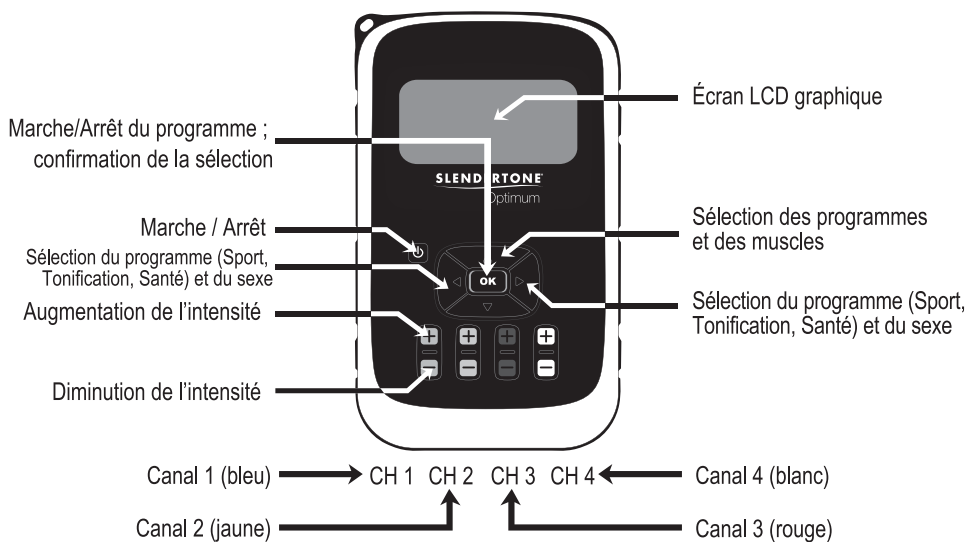
Sélection du programme
(Sport, Tonification, Santé) et du sexe



Marche/Arrêt du programme ;
confirmation de votre choix



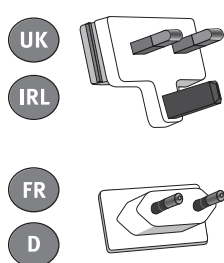
Augmentation de l'intensité
Diminution de l'intensité



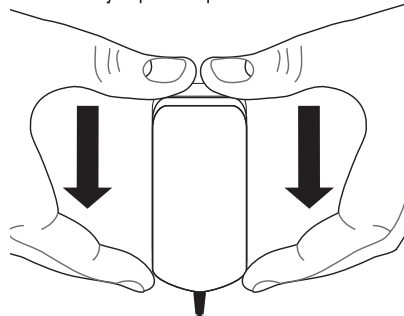
Configuration

Montage du chargeur


1. Sélectionnez la fiche correspondant à votre zone



2. Poussez jusqu'à ce que la fiche s'enclenche



Sélection de la langue et du niveau de contraste de l'écran

Appuyez sur le bouton Marche/Arrêt  jusqu'à ce que la liste de langues apparaisse à l'écran. Relâchez les boutons.

Sélectionnez la langue voulue à l'aide des boutons



Réglez le niveau de contraste de l'écran à l'aide des boutons



Appuyez sur  pour confirmer votre choix.

Réglage de votre système Slendertone Optimum

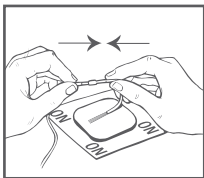
1. Identifiez le groupe de programmes que vous souhaitez utiliser : Sport, Tonification ou Santé. Passez ensuite à cette section du mode d'emploi pour découvrir chacun de ces programmes.
2. Identifiez le programme le mieux adapté à votre besoin.
3. Déterminez le groupe de muscles/la zone du corps à traiter (voir le Guide de pose des électrodes).

Configuration

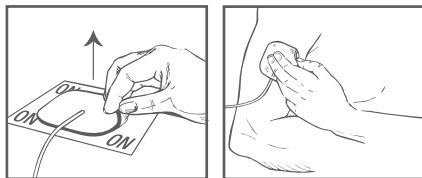
4. Nettoyez la zone cutanée à traiter



5. Connectez les électrodes aux câbles.
Chaque câble de couleur possède deux connexions pour les électrodes. Assurez-vous que ce sont bien les deux électrodes (rouge/noire) rattachées au même câble qui sont positionnées sur un même muscle. Le positionnement des électrodes (rouge/noir) peut-être inversé.



6. Retirez les protections en plastique des électrodes et placez ces dernières sur la peau, comme illustré dans le Guide de pose des électrodes. Conservez ces protections car vous devrez les remettre en place une fois la séance terminée.



7. Connectez les fils au programmeur.
Notez que les couleurs des fils doivent correspondre à celles des boutons d'intensité situés au-dessus.

Électrodes auto-adhésives

La position des électrodes est illustrée dans le Guide de pose des électrodes. Les électrodes fournies sont de qualité optimale, pré-enduites de gel et prêtes à l'emploi. Elles sont particulièrement adaptées aux traitements par électrostimulation. Flexible, elles permettent de traiter facilement toutes les zones.






Retirez les protections en plastique des électrodes avant emploi, placez ces dernières sur la peau comme illustré dans le Guide de pose des électrodes, puis remettez les protections en plastique en place après emploi. La durée de vie des électrodes dépend du pH de la peau. Il est recommandé de ne pas dépasser 20 séances de stimulation avec la même électrode.

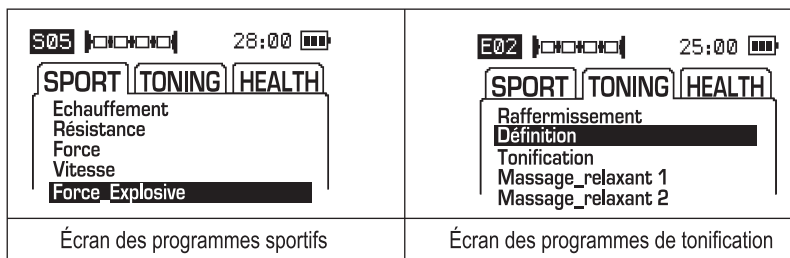
L'utilisation répétée des mêmes électrodes peut compromettre la sécurité de la stimulation : n'utilisez pas les électrodes lorsqu'elles ne collent plus sur la peau. Cela peut provoquer une rougeur cutanée susceptible de perdurer des heures après la stimulation. Le cas échéant, consultez votre médecin.




Les électrodes sont sans latex.

Configuration

Mode d'emploi (remarque : lisez l'ensemble du manuel avant d'utiliser l'équipement)

1. Allumez votre Slendertone Optimum à l'aide du bouton .
2. Sélectionnez le groupe de programmes (Sport, Tonification, Santé) à l'aide du bouton  .
3. Sélectionnez le programme à l'aide du bouton  .




4. Appuyez sur  pour sélectionner le programme
5. Indiquez si vous êtes une femme ou un homme à l'aide des boutons  .



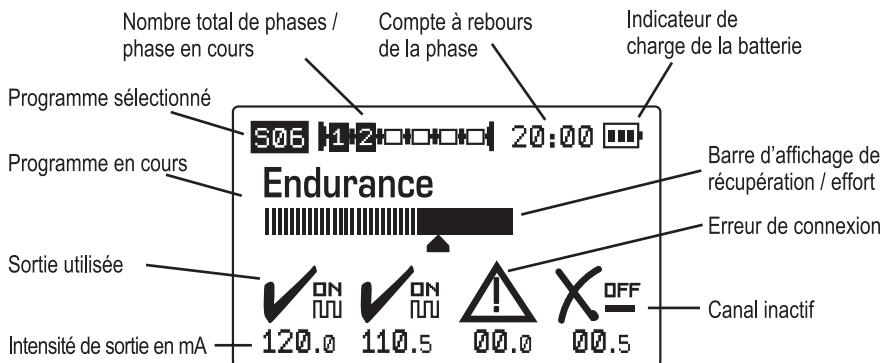
6. Appuyez sur  pour indiquer si vous êtes une femme ou un homme.

Configuration

7. L'appareil affiche le message suivant : « connectez les câbles et les électrodes puis augmentez l'intensité des canaux utilisés » Connectez les fils au programmeur. Notez que les couleurs des fils doivent correspondre à celles des boutons d'intensité situés au-dessus.

8. Appuyez sur le bouton  correspondant à chaque canal utilisé pour augmenter l'intensité du courant jusqu'à ce que votre propre niveau de tolérance soit atteint.

L'écran affiche les fils et les électrodes connectés, ainsi que l'intensité des canaux utilisés.




L'illustration ci-dessus est uniquement destinée à servir d'exemple. Elle peut ne pas correspondre exactement au programme d'endurance S06.

Une barre indiquant le début et la fin d'une contraction apparaît à l'écran pendant le fonctionnement du stimulateur électrique. Les périodes de contraction musculaire (barre pleine) et de récupération (barre striée) sont affichées sous forme de graphique. Le curseur affiché en dessous de la barre permet à l'utilisateur de savoir précisément à quel moment la contraction va débiter.

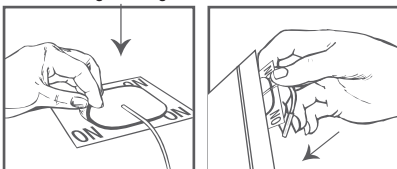


Configuration












8. À la fin de la première phase, Slendertone Optimum annule l'intensité sélectionnée et un signal discontinu retentit. Pour poursuivre le programme, appuyez de nouveau sur le bouton  correspondant aux canaux utilisés jusqu'à ce que le niveau de stimulation souhaité soit atteint. Un signal sonore retentit trois fois lorsque le programme est terminé.

9. À la fin du programme, éteignez votre SLENDERTONE OPTIMUM et retirez les fils.

10. Remettez les protections en plastique en place sur les électrodes et rangez le tout dans son emballage d'origine.



Pour augmenter simultanément l'intensité de tous les canaux :

 Démarrez le programme			
Réglez l'intensité de chaque canal sur au moins 1 :			
 CH1 Bleu	 CH2 Jaune	 CH3 Rouge	 CH4 Blanc
Pour augmenter simultanément l'intensité de tous les canaux, utilisez les boutons suivants :			
 Augmenter		 Réduire	
Ignorer une phase : appuyez sur le bouton  pendant le programme d'effort pour passer à la phase suivante.			
Interruption/Arrêt du programme : pendant le programme d'effort, appuyez une fois sur le bouton  pour l'interrompre temporairement.			
Appuyez de nouveau sur le bouton  pour redémarrer le programme.			
 Éteignez l'appareil pour arrêter le programme.			

Avertissement : à la fin de la séance, vérifiez que le programmateur est éteint avant de déconnecter les électrodes.

Chargement de la batterie

L'écran indique quand la pile est faible. Insérez la fiche du chargeur de batteries dans son connecteur et branchez le chargeur sur une prise secteur.

Rechargez la batterie pendant 3 heures pour une charge complète.

N'immergez pas la batterie dans l'eau ni dans d'autres liquides et ne l'exposez à aucune source de chaleur. N'éliminez pas les batteries usagées ou défectueuses avec les déchets ménagers ; déposez-les dans un conteneur prévu à cet effet. Avant de ranger votre Slendertone Optimum pour une longue période, nous recommandons de le charger complètement puis de le placer dans un lieu sec en vous assurant qu'il est éteint.

N'utilisez pas le chargeur de batteries dans les cas suivants :

- La prise ou l'une des ses parties est endommagée.
- Il a été exposé à l'eau ou à tout autre type de liquide.
- Les composants ont été endommagés par une chute.

N'immergez pas le chargeur de batteries dans l'eau. Utilisez un chiffon sec pour nettoyer le chargeur de batteries. N'ouvrez pas le chargeur de batteries : il ne contient aucune pièce réparable.

Entretien du Slendertone Optimum

Votre Slendertone Optimum doit être éteint et les fils doivent être retirés des connecteurs à la fin de chaque séance.

Votre Slendertone Optimum doit être rangé avec ses accessoires dans la sacoche fournie, et soigneusement placé à un endroit sûr, à l'abri des risques répertoriés dans le paragraphe « Avertissements ».

Nettoyage : nettoyez l'appareil uniquement avec un chiffon doux et sec.

Il est stipulé par le fabricant que l'appareil Slendertone Optimum ne peut pas être réparé par des intervenants extérieurs à sa société. Toute manipulation de cette nature réalisée par des intervenants non autorisés par le fabricant sera considérée comme une altération de l'appareil, dégageant ainsi le fabricant de toute responsabilité concernant la garantie et les dangers auxquels l'opérateur ou l'utilisateur pourrait être exposé.

Remarque : débranchez les fils avant de ranger votre Slendertone Optimum dans sa sacoche. S'ils restent branchés, ils seront enroulés trop près des connecteurs, ce qui risque de les endommager.

Foire aux questions

Seul le fabricant ou un revendeur agréé est habilité à intervenir sur votre Slendertone Optimum, quel que soit le but de l'intervention.

Dans tous les cas, tout dysfonctionnement soupçonné du Slendertone Optimum doit être vérifié avant de renvoyer l'appareil au fabricant. Voici certaines situations types :

Votre Slendertone Optimum ne s'allume pas :

- Rechargez la batterie et essayez de le rallumer ; s'il ne s'allume toujours pas, vérifiez que la prise de courant fonctionne.
- Vérifiez que le bouton Marche/Arrêt a été correctement actionné (maintenu enfoncé pendant au moins une seconde).

Votre Slendertone Optimum n'émet pas d'impulsions électriques :

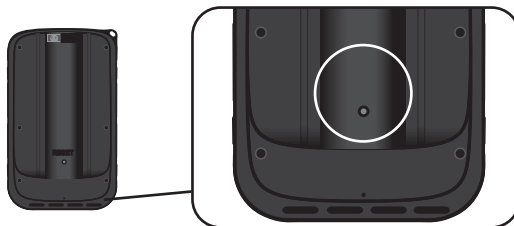
- Vérifiez que les fiches des fils sont complètement insérées dans les électrodes et que le film plastique de ces dernières a été retiré.
- Vérifiez que les fils sont correctement connectés au programmeur.
- Vérifiez que les électrodes sont parfaitement en contact avec votre peau.

Votre Slendertone Optimum s'éteint en cours de fonctionnement :

- Rechargez la batterie pendant 3 heures et recommencez la séance. Si le problème persiste, contactez le fabricant.

Votre Slendertone Optimum s'allume, mais rien n'apparaît à l'écran :

- Ouvrez le compartiment de la batterie, soulevez la batterie et débranchez-la avant de la retirer. À l'intérieur du compartiment se trouve un petit trou au-dessus duquel est inscrit RESET : Insérez la pointe d'un stylo à bille ou un objet de taille similaire et appuyez doucement.



Mise au rebut

Pour protéger l'environnement, l'appareil et ses accessoires doivent être éliminés conformément à la loi (dans les collecteurs prévus à cet effet) ou avec les déchets spéciaux.



Produit soumis à la directive DEEE concernant le tri des déchets : lors de la mise au rebut de ce produit, veuillez utiliser les espaces prévus pour les déchets électroniques ou contactez le fabricant.

Électrostimulation et intensité de la stimulation

L'électrostimulation consiste à transmettre des micro-impulsions électriques dans le corps humain. Ses champs d'application sont les suivants : traitement de la douleur, rééducation musculaire, préparation des athlètes et traitements beauté.

L'intensité de la stimulation exercée par chaque canal est affichée sur l'écran du Slendertone Optimum, sur une échelle de 0 à 120. Une fois l'intensité initiale définie, le Slendertone Optimum continue jusqu'à ce que la fin de la phase soit atteinte ; lorsqu'il y a plusieurs phases, l'intensité doit être redéfinie au début de chacune d'elles.

Les types d'impulsion peuvent être classés comme suit :

- 1. Impulsions TENS** : réservées aux programmes de santé ; l'intensité doit être réglée à un niveau situé entre les seuils de perception et de douleur. Le seuil maximum est atteint lorsque les muscles avoisinant la zone traitée commencent à se contracter. Nous recommandons de rester en dessous de cette limite.
- 2. Impulsions circulatoires** : les contractions séquentielles produisent un effet de « pompe ». L'intensité doit être suffisante pour produire ces contractions : plus la contraction est importante, plus l'effet de pompe est intense. Mais attention : vous ne gagnerez rien à augmenter l'intensité au point de provoquer une douleur. Les premières séances d'électrostimulation doivent être réalisées à faible intensité, pour que le corps s'habitue à ces nouvelles sensations. Ainsi, l'intensité peut être augmentée progressivement, sans provoquer de traumatisme.
- 3. Impulsions d'échauffement** : l'intensité de la stimulation doit augmenter progressivement pour améliorer graduellement l'état du muscle concerné. C'est un peu comme une voiture : le moteur doit préchauffer avant de fonctionner à plein régime.
- 4. Impulsions de récupération** : pendant une impulsion d'entraînement, le muscle traité doit se contracter visiblement. Le raidissement et le gain de volume du muscle sont visibles. Augmentez progressivement l'intensité (durant la première contraction) pour identifier le bon niveau de confort durant la stimulation. Vous pouvez l'augmenter au cours de la seconde contraction d'entraînement jusqu'à votre seuil de tolérance personnel ; cette opération est ensuite renouvelée à chaque contraction, jusqu'à ce que la charge de travail atteigne le niveau d'intensité recommandé dans la description des programmes individuels. Nous vous recommandons de consigner le niveau d'intensité atteint afin d'améliorer le niveau de stimulation et donc, vos performances.

Électrostimulation et intensité de la stimulation

- Impulsions de massage, relaxation et récupération active** : l'intensité doit être réglée progressivement pour masser le muscle traité. Le niveau d'intensité doit être suffisant pour obtenir un massage confortable. Dans ce cas, il est inutile d'appliquer des niveaux d'intensité élevés, le but étant de masser. L'intensité peut toutefois être augmentée progressivement, sans excès.
- Impulsions de capillarisation** : augmentez l'intensité progressivement afin de stimuler la zone traitée de manière constante et visible ; il est recommandé d'appliquer un seuil de stimulation moyen, toujours inférieur au seuil de douleur.

Programmes sportifs



IMPORTANT. Intensité de la stimulation : les programmes sportifs (résistance, force) sont répartis en trois phases : échauffement, effort et récupération. Pendant la phase d'échauffement (phase 1), l'intensité de la stimulation doit être adaptée pour produire une légère sensation de fourmillement dans le muscle traité ; cela doit suffire pour échauffer le muscle sans le fatiguer (18-30 mA). Pendant les phases d'effort (phases centrales des programmes), les impulsions de contraction alternent avec les impulsions de récupération active. L'utilisateur doit sélectionner les deux intensités séparément : pendant la contraction, l'écran doit afficher une barre pleine et les indications suivantes : 20-30 mA pour les personnes en assez mauvaise condition physique, 30-50 mA pour les personnes en bonne condition physique et plus de 50 mA pour les personnes en excellente condition physique. Entre deux contractions, pendant la phase de récupération, nous vous recommandons de réduire l'intensité d'environ 15 à 20 % par rapport à l'intensité de la contraction.

Au cours de cette phase de récupération (dernière phase), l'intensité doit être réglée de manière à produire un effet de massage satisfaisant de la zone stimulée, sans provoquer la moindre douleur (18-30 mA).

S01• Échauffement

Ce programme peut être utilisé avant des séances d'entraînement ou des compétitions ; très utile pour les sports requérant un effort maximum dès le départ. Durée du programme : 15 minutes/3 phases. Intensité de la stimulation : moyenne-faible ; augmente au cours des 5 dernières minutes.

Position des électrodes : consultez les photos 01 à 20 du Guide de pose des électrodes concernant la zone que vous souhaitez stimuler.

Programmes sportifs




S02 • Résistance

Ce programme permet d'augmenter la résistance au stress mécanique ou, plutôt, d'accroître la durée pendant laquelle les zones musculaires soumises à la stimulation peuvent supporter un effort intense.

Indiqué pour les disciplines sportives nécessitant des efforts intenses sur de longues durées.

Intensité de la stimulation pendant la contraction : commencez par un faible niveau d'intensité et augmentez-le progressivement. Pour les athlètes entraînés, l'intensité utilisée doit être suffisante pour produire des contractions musculaires visibles.

Si le muscle fait mal après une stimulation, utilisez le programme S07 (Récupération).

S02 • Résistance		Durée totale : 30 minutes	
		Biceps (photo 02/14), Triceps (photo 03/15), extenseurs de la main (photo 04), fléchisseurs de la main (photo 05), deltoïde (photo 06).	
		Abdominaux (photo 01/18), trapèzes (photo 07), grands dorsaux (photo 08), fessiers (photo 17)	
		Quadriceps/cuisses (photo 10/16), biceps fémoral (photo 11), mollets (photo 12), tibial antérieur (photo 13).	
Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
5 minutes d'échauffement	10 minutes. 20 secondes de récupération 10 secondes de contraction	10 minutes. 20 secondes de récupération 10 secondes de contraction	5 minutes de récupération

Programmes sportifs

S03 • Force

Le programme sportif Force de base est utilisé pour développer une force de base qui, par définition, correspond à la tension maximale qu'un muscle peut exercer contre une résistance constante.

Les contractions alternent avec des périodes de récupération active durant la phase d'effort, ce qui permet au muscle de s'entraîner, sans être soumis à une contrainte, et donc d'améliorer son oxygénation.

La procédure de base suivante vous permet d'obtenir de premiers résultats : deux séances par semaine (pour chaque zone musculaire) pendant les trois premières semaines à intensité moyenne/faible (20-30 mA), puis trois séances par semaine pendant les trois semaines suivantes à intensité élevée (30-50 mA).

L'intensité doit être progressivement augmentée, séance par séance, sans appliquer de contrainte excessive sur les muscles. En cas de fatigue, interrompez l'entraînement pendant quelques jours, puis reprenez avec le programme « S07 ».

S03 • Force

Durée totale : 30 minutes



Biceps (photo 02/14), Triceps (photo 03/15), extenseurs de la main (photo 04),
fléchisseurs de la main (photo 05), deltoïde (photo 06).



Abdominaux (photo 01/18), trapèzes (photo 07),
grands dorsaux (photo 08), fessiers (photo 17)



Quadriceps/cuisses (photo 10/16), biceps fémoral (photo11),
mollets (photo12), tibial antérieur (photo13).

Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
5 minutes d'échauffement	10 minutes, 13 secondes de récupération 7 secondes de contraction	10 minutes, 14 secondes de récupération 6 secondes de contraction	5 minutes de récupération




Programmes sportifs

S04 • Vitesse

Ce programme est conçu pour aider les athlètes à augmenter leur vitesse.

L'exercice part du principe que la cadence est élevée et la contraction courte, tout comme la récupération.

Avant d'utiliser ce programme, il convient de suivre un cycle préparatoire Force de base pendant trois semaines en augmentant progressivement l'intensité. Continuez ensuite pendant trois semaines, trois fois par semaine, en utilisant une fréquence plus rapide et une intensité élevée (30-50 mA) pendant la contraction.

S04 • Vitesse		Durée totale : 26 minutes	
	Biceps (photo 02/14), Triceps (photo 03/15), extenseurs de la main (photo 04), fléchisseurs de la main (photo 05), deltoïde (photo 06).		
	Abdominaux (photo 01/18), trapèzes (photo 07), grands dorsaux (photo 08), fessiers (photo 17)		
	Quadriceps/cuisses (photo 10/16), biceps fémoral (photo11), mollets (photo12), tibia antérieur (photo13).		
Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
3 minutes d'échauffement	10 minutes. 14 secondes de récupération 6 secondes de contraction	8 minutes. 10 secondes de récupération 5 secondes de contraction	5 minutes de récupération

Programmes sportifs

S05 • Force explosive

Les programmes Force explosive augmentent la puissance et la vitesse de tonification de la masse musculaire, avec des contractions de renforcement extrêmement courtes et des temps de récupération active très longs pour permettre au muscle de récupérer sa force.

Réalisez un cycle de tonification de trois semaines (S03) avant d'utiliser ce programme.

Continuez ensuite avec trois semaines de force explosive, deux fois par semaine.

Pendant la contraction, l'intensité doit correspondre à la force maximale que vous pouvez supporter pour obtenir un effort musculaire maximum sollicitant le plus grand nombre de fibres (plus de 35 mA).

S05 • Force explosive

Durée totale : 28 minutes



Biceps (photo 02/14), Triceps (photo 03/15), extenseurs de la main (photo 04), fléchisseurs de la main (photo 05), deltoïde (photo 06).



Abdominaux (photo 01/18), trapèzes (photo 07), grands dorsaux (photo 08), fessiers (photo 17)



Quadriceps/cuisses (photo 10/16), biceps fémoral (photo11), mollets (photo12), tibial antérieur (photo13).

Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
3 minutes d'échauffement	10 minutes. 24 secondes de récupération 6 secondes de contraction	10 minutes. 24 secondes de récupération 6 secondes de contraction	5 minutes de récupération

Programmes sportifs

S06 • Endurance

Le programme d'endurance est utilisé dans un cadre sportif, afin d'augmenter la résistance musculaire, en agissant principalement sur les fibres lentes. Le programme est réservé aux sports d'endurance : marathon, ski de fond, triathlon, etc. Durée du programme : 50 minutes. Intensité de la stimulation pendant la contraction : si vous n'êtes pas particulièrement en forme, commencez par une faible intensité et augmentez-la progressivement. Pour les athlètes entraînés, l'intensité utilisée doit être suffisante pour produire des contractions musculaires visibles.

S06 • Endurance

Durée totale : 50 minutes



Biceps (photo 02/14), Triceps (photo 03/15), extenseurs de la main (photo 04), fléchisseurs de la main (photo 05), deltoïde (photo 06).



Abdominaux (photo 01/18), trapèzes (photo 07), grands dorsaux (photo 08), fessiers (photo 17)



Quadriceps/cuisses (photo 10/16), biceps fémoral (photo11), mollets (photo12), tibia antérieur (photo13).

Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
5 minutes d'échauffement	20 minutes. 20 secondes de récupération 10 secondes de contraction	20 minutes. 22 secondes de récupération 8 secondes de contraction	5 minutes de récupération

S07 • Récupération

Peut être utilisé pour tous les sports, après des compétitions ou les séances d'entraînement les plus intensives, notamment après des efforts longs et intenses. À utiliser juste après l'effort. Favorise le drainage et la relaxation des muscles en améliorant leur oxygénation et en éliminant les substances synthétiques produites pendant l'effort.

S07 • Récupération

Durée totale : 25 minutes

Muscles : tous les muscles que vous souhaitez stimuler en une séquence




Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
3 minutes d'échauffement	10 minutes. 6 secondes de contractions séquentielles sur les 4 canaux	10 minutes. 6 secondes de contractions séquentielles sur les 4 canaux	2 minutes de récupération

Programmes de tonification

E01 • Raffermissement

Indiqué pour le raffermissement musculaire ; fait principalement travailler les fibres lentes. Adapté à ceux qui n'ont jamais exercé d'activité physique ou qui sont inactifs depuis longtemps. Méthode d'utilisation :

1. Déterminez le muscle à traiter. Pour obtenir de bons résultats, il est recommandé de ne traiter que quelques muscles à la fois et de procéder comme indiqué ci-après.
 2. Placez les électrodes comme indiqué sur la photo.
 3. Augmentez l'intensité jusqu'à ce que vous ressentiez l'impulsion (utilisez une faible intensité pour la première séance pour vous aider à comprendre comment fonctionne la machine).
 4. Au cours du programme et pendant les quelques jours qui suivent, l'intensité doit augmenter progressivement afin que les contractions musculaires ne soient pas douloureuses.
 5. Pendant la contraction générée par l'appareil, contractez le muscle volontairement.
 6. Un cycle de 15/20 applications doit être réalisé avant de pouvoir observer les premiers résultats ; une application sur chaque muscle tous les deux jours avec un jour de repos entre les deux.
- Il est possible de travailler sur une paire de muscles, par ex. les cuisses et les abdominaux, en traitant les cuisses un jour et les abdominaux le suivant. Il est déconseillé de travailler sur trop de muscles à la fois.

E01 • Raffermissement		Durée totale : 30 minutes	
	Biceps (photo 02/14), Triceps (photo 03/15), extenseurs de la main (photo 04), fléchisseurs de la main (photo 05), deltoïde (photo 06).		
	Abdominaux (photo 01/18), trapèzes (photo 07), grands dorsaux (photo 08), fessiers (photo 17)		
	Quadriceps/cuisses (photo 10/16), biceps fémoral (photo11), mollets (photo12), tibial antérieur (photo13).		
Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
5 minutes d'échauffement	10 minutes. 13 secondes de récupération 7 secondes de contraction	10 minutes. 13 secondes de récupération 7 secondes de contraction	5 minutes de récupération

Programmes de tonification




E02 • Définition

Indiqué pour remodeler les muscles, en travaillant principalement sur les fibres rapides. Adapté aux personnes qui pratiquent déjà une bonne activité physique et souhaitant modeler davantage leurs muscles.

Méthode d'utilisation :

1. Déterminez le muscle à traiter. Pour obtenir de bons résultats, il est recommandé de ne traiter que quelques muscles à la fois et de procéder comme indiqué ci-après.
2. Placez les électrodes comme indiqué sur la photo.
3. Augmentez l'intensité jusqu'à ce que vous ressentiez l'impulsion (utilisez une faible intensité pour la première séance pour vous aider à comprendre comment fonctionne la machine).
4. Au cours du programme et pendant les quelques jours qui suivent, l'intensité doit augmenter progressivement afin que les contractions musculaires ne soient pas douloureuses.
5. Pendant la contraction générée par l'appareil, contractez le muscle volontairement.
6. Un cycle de 15/20 applications doit être réalisé avant de pouvoir observer les premiers résultats ; une application sur chaque muscle tous les deux jours avec un jour de repos entre les deux.

Il est possible de travailler sur une paire de muscles, par ex. les cuisses et les abdominaux, en traitant les cuisses un jour et les abdominaux le suivant. Il est déconseillé de travailler sur trop de muscles à la fois. Intensité de la stimulation : 20-35mA.

E02 • Définition		Durée totale : 25 minutes	
		Biceps (photo 02/14), Triceps (photo 03/15), extenseurs de la main (photo 04), fléchisseurs de la main (photo 05), deltoïde (photo 06).	
		Abdominaux (photo 01/18), trapèzes (photo 07), grands dorsaux (photo 08), fessiers (photo 17)	
		Quadriceps/cuisses (photo 10/16), biceps fémoral (photo11), mollets (photo12), tibias antérieurs (photo13).	
Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
5 minutes d'échauffement	10 minutes, 13 secondes de récupération et 7 secondes de contraction	5 minutes, 5 secondes de récupération et 6 secondes de contraction	5 minutes de récupération

Programmes de tonification

E03 • Tonification

Associant des impulsions capillarisantes et tonifiantes, ce programme permet de mobiliser la graisse dans les zones où elle a tendance à s'accumuler. Les électrodes doivent être placées de manière à former un carré autour de la zone à traiter et peuvent être appliquées quotidiennement à une intensité moyenne.

Durée du programme : 30 minutes/1 phase. Intensité recommandée pour la stimulation : moyenne.

Position des électrodes : voir les photos 01 à 20 du Guide de pose des électrodes.

E04 • Massage relaxant 1

Permet de soulager le stress quotidien ou d'obtenir un soulagement après une séance d'entraînement intense. À utiliser juste après l'effort. Favorise le drainage et la capillarisation des muscles en améliorant leur oxygénation et en éliminant les substances synthétiques produites pendant l'effort.

Durée du programme : 15 minutes. Intensité de la stimulation : moyenne-faible ; augmente au cours des 10 dernières minutes. Position des électrodes : voir les photos 01 à 20 du Guide de pose des électrodes.

E05 • Massage relaxant 2

Peut être utilisé pour tous les sports, après des compétitions ou les séances d'entraînement les plus intensives, notamment après des efforts longs et intenses. À utiliser juste après l'effort. Favorise le drainage et la capillarisation des muscles en améliorant leur oxygénation et en éliminant les substances synthétiques produites pendant l'effort. Durée du programme : 15 minutes. Intensité de la stimulation : moyenne-faible ; augmente au cours des 10 dernières minutes. Position des électrodes : voir les photos 01 à 20 du Guide de pose des électrodes.

Programmes de tonification

E06 • Drainage

Ce programme augmente la microcirculation dans et autour des fibres musculaires traitées et crée des contractions rythmiques qui facilitent l'élimination des substances algogéniques en favorisant l'activité lymphatique. Il permet aussi aux personnes âgées d'améliorer leur circulation sanguine et lymphatique. Ce programme génère des contractions toniques séquentielles (phases 2 et 3) qui produisent l'effet type du drainage lymphatique électrique. Dans ce cas, toutefois, contrairement au programme de lipolyse, les contractions sont séquentielles : tout d'abord CH1, puis CH2, CH3 et enfin CH4. Ce programme n'implique aucune véritable limite ; il peut donc être appliqué jusqu'à obtention du résultat souhaité. L'intensité de la stimulation doit être suffisante pour produire de bonnes contractions musculaires pendant le traitement sans provoquer de douleurs (20-30 mA). Les premiers résultats sont généralement observés au bout de 3 à 4 semaines de pratique, à raison de 4/5 séances par semaine.

E06 • Drainage

Durée totale : 25 minutes

Muscles : Tous les muscles que vous souhaitez stimuler en une séquence. Connectez un canal sur chaque muscle que vous voulez stimuler.

Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
3 minutes d'échauffement	10 minutes. Contraction alternée sur 4 canaux, 6 secondes chacune	10 minutes. Contraction alternée sur 4 canaux, 6 secondes chacune	2 minutes de récupération

Programmes de santé



AVERTISSEMENT

Une douleur peut être associée à divers types de pathologies médicales ! Veuillez consulter votre médecin pour définir la pathologie avant d'utiliser votre Slendertone OPTIMUM.

Les programmes de santé de Slendertone OPTIMUM dispensent un traitement TENS qui peut servir de traitement de la douleur.

Position des électrodes et niveaux d'intensité

Les électrodes doivent être positionnées en utilisant les canaux 1 et 2 de manière à former un carré entourant la zone douloureuse, comme illustré en figure 1 (la position des fils rouge et noir n'a pas d'importance pour le traitement ; procédez comme indiqué dans le Guide de pose des électrodes).

L'intensité doit être réglée sur un niveau compris entre le seuil de perception et le seuil de douleur : le niveau d'intensité maximum correspond au moment où les muscles de la zone traitée commencent à se contracter ; au-delà de cette limite, la stimulation n'est plus efficace, elle irrite simplement.

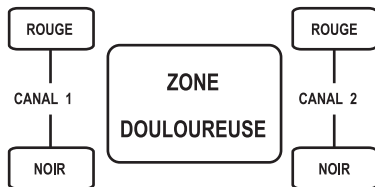


figure 1



AVERTISSEMENT

Formez une zone carrée avec les électrodes, sur la zone douloureuse.
Laissez au moins 4 cm entre les électrodes.

A01 • TENS 1

Ce programme, également appelé TENS classique, est utilisé à des fins analgésiques : il bloque en effet la douleur au niveau de la moelle épinière, conformément à la « théorie du portillon » de Melzack et Wall. Les impulsions douloureuses partent d'une zone du corps (par ex. la main) et circulent le long des voies nerveuses (en passant par des fibres nerveuses de petit diamètre) pour atteindre le système nerveux central, où elles sont interprétées comme de la douleur. La stimulation TENS classique active des fibres nerveuses de grand diamètre en bloquant la voie aux fibres nerveuses de petit diamètre au niveau de la moelle épinière. L'action cible donc principalement le symptôme : pour faire plus simple, le fil transmettant les informations de la douleur est coupé. La stimulation TENS classique est un courant qui peut être utilisé pour traiter la douleur quotidienne générale. Le nombre moyen d'impulsions requis pour obtenir un résultat est de 10/12 par jour (quantité qui peut être doublée sans contre-indications). La durée de ce programme est de 30 minutes en une seule phase. Si vos douleurs sont particulièrement persistantes, vous pouvez renouveler le cycle à la fin de la séance. L'impulsion est de nature à créer un effet de « dépendance » chez le patient, qui ressent de moins en moins l'effet des impulsions : si nécessaire, l'intensité peut être augmentée d'un niveau pour palier cet effet. Position des électrodes : forment un carré sur la zone douloureuse, comme illustré en figure 1.

A02 • TENS 2

Ce type de stimulation produit deux types d'effets selon la position des électrodes : si elles sont placées dans la région dorsale (voir photo 07 du Guide de pose des électrodes), elles favorisent la production endogène de substances semblables à la morphine, capables d'élever le seuil de perception de la douleur. Si vous les placez en carré au-dessus de la zone douloureuse, comme illustré en figure 1, elles ont un effet vascularisant. La vascularisation accroît le flux artériel, ce qui facilite l'élimination des substances algogéniques et favorise la restauration d'un état physiologique normal. Durée du traitement : 20 minutes en une seule phase ; fréquence quotidienne. Ne placez pas les électrodes à proximité de zones inflammatoires. Intensité réglée pour une sollicitation correcte de la zone stimulée ; vous devez ressentir une sensation de massage.

Programmes de santé

A03 • Cervicalgie

Programme spécifique pour le traitement de la douleur dans la région du cou.

L'intensité doit être réglée sur un niveau compris entre les seuils de perception et de douleur : le niveau d'intensité maximum correspond au moment où les muscles situés à proximité de la zone traitée commencent à se contracter ; au-delà de cette limite, la stimulation n'est plus efficace, elle irrite simplement. Il est donc recommandé d'arrêter avant ce seuil. Les premiers résultats peuvent être observés après 10 à 12 traitements réalisés quotidiennement ; continuez le traitement jusqu'à ce que les symptômes disparaissent.

Position des électrodes : photo 21 du Guide de pose des électrodes.

A03 • Cervicalgie

Durée totale : 33 minutes

Mise en place des électrodes : zone cervicale (photo 21)

Phase 1

30 minutes de micro-impulsions TENS

Phase 2

3 minutes de décontraction

A04 • Lombalgie

Programme spécifique pour le traitement de la douleur dans la région lombaire.

L'intensité doit être réglée sur un niveau compris entre les seuils de perception et de douleur : le niveau d'intensité maximum correspond au moment où les muscles situés à proximité de la zone traitée commencent à se contracter ; au-delà de cette limite, la stimulation n'est plus efficace, elle irrite simplement. Il est donc recommandé d'arrêter avant ce seuil. Les premiers résultats peuvent être observés après 15 à 20 traitements réalisés quotidiennement ; continuez le traitement jusqu'à ce que les symptômes disparaissent.

Durée du programme : 35 minutes. Position des électrodes : photo 23 du Guide de pose des électrodes.

A04 • Lombalgie

Durée totale : 35 minutes

Mise en place des électrodes : Région lombaire (photo 23)

Phase 1

30 minutes de micro-impulsions TENS

Phase 2

5 minutes de TENS en rafales

Programmes de santé

A05 • Sciatique

Programme spécifique pour le traitement de la douleur dans la région de la sciatique.

L'intensité doit être réglée sur un niveau compris entre les seuils de perception et de douleur : le niveau d'intensité maximum correspond au moment où les muscles situés à proximité de la zone traitée commencent à se contracter ; au-delà de cette limite, la stimulation n'est plus efficace, elle irrite simplement. Il est donc recommandé d'arrêter avant ce seuil. Les premiers résultats peuvent être observés après 15 à 20 traitements réalisés quotidiennement ; continuez le traitement jusqu'à ce que les symptômes disparaissent.

Durée du programme : 30 minutes. Position des électrodes : photo 24 du Guide de pose des électrodes.

A06 • TENS 3

Programme TENS classique haute fréquence, qui se caractérise par une largeur d'impulsion étroite.

Adapté aux épisodes de douleur aiguë. L'intensité doit être réglée sur un niveau compris entre les seuils

de perception et de douleur : jusqu'à ce que la douleur s'estompe, quotidiennement (voire 2 à 3 fois par jour).

A06 • Tens 3

Durée totale : 30 minutes

Mise en place des électrodes : Cheville (photo 28)

Phase 1	Phase 2
15 minutes de TENS rapide	15 minutes d'impulsions sur hématomes

A07 • Anti-inflammatoire

Ce programme est recommandé pour les états inflammatoires. À appliquer jusqu'à ce que l'état inflammatoire s'atténue (10 à 15 applications, une fois par jour ; les traitements quotidiens peuvent être doublés si nécessaire).

Identifiez la zone à traiter et placez les électrodes comme illustré en figure 1 (commencez par la section Programme de santé de ce manuel). Réglez l'intensité jusqu'à ce que vous ressentiez un fourmillement dans la zone traitée ; évitez de contracter les muscles avoisinants. Durée du programme : 30 minutes.

A08 • Vascularisation

Ce programme a un effet vascularisant sur la zone traitée.

La vascularisation accroît le flux artériel, ce qui facilite l'élimination des substances algogéniques et favorise la restauration d'un état physiologique normal. Ne placez pas les électrodes à proximité de zones inflammatoires. Une application quotidienne est recommandée ; le nombre d'applications n'est pas défini. Ce programme peut être utilisé pour réduire la douleur. L'intensité de la stimulation doit se situer entre le seuil de perception et une gêne légère. Durée du programme : 20 minutes. Position des électrodes : voir les photos 21 et 29 du Guide de pose des électrodes.

Programmes de santé

A09 • Récupération

Peut être utilisé pour tous les sports, après des compétitions ou les séances d'entraînement les plus intensives, notamment après des efforts longs et intenses. À utiliser juste après l'effort.

Favorise le drainage et la capillarisation des muscles en améliorant leur oxygénation et en éliminant les substances synthétiques produites pendant l'effort. Durée du programme : 35 minutes.

Intensité de la stimulation : moyenne-faible ; augmente au cours des 10 dernières minutes.

Position des électrodes : voir les photos 01 à 20 du Guide de pose des électrodes.

A09 • Récupération		Durée totale : 35 minutes
Mise en place des électrodes : Former un carré sur la zone douloureuse, comme illustré en figure 1.		
Phase 1	Phase 2	
15 minutes d'impulsions TENS étroites	20 minutes d'impulsions TENS longues	

A10 • Cutané-élastique

Ce programme peut être utilisé pour récupérer de la masse musculaire. Il comporte quatre phases avec trois impulsions différentes permettant de vasculariser et de tonifier les muscles superficiels.

Il soulage également la douleur locale. L'intensité doit être réglée sur un niveau compris entre les seuils de perception et de douleur.

A10 • Cutané-élastique				Durée totale : 40 minutes
Mise en place des électrodes : Former un carré sur la zone à traiter, comme illustré en figure 1.				
Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	
10 minutes Vascularisation	10 minutes Micro-impulsions TENS	10 minutes TENS séquentielle	10 minutes Vascularisation	

Données techniques

Description des symboles de l'appareil :

Votre appareil Slendertone Optimum comporte un certain nombre de repères techniques.

Voici leur signification :

L'appareil fonctionne avec une batterie c.c. (NiMH) de 4,8 volts. c.c. est indiqué par le symbole :

La fréquence de sortie indique le nombre d'impulsions transmises à la seconde par l'appareil. Elle est mesurée en hertz et accompagnée de la mention « Hz ».

La sortie (RMSA) indique la sortie maximum de courant effectif pour chaque canal.

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

Puissances nominales - tension / intensité : (Type 563)

Paramètres	500 Ω	1 KΩ	1,5 KΩ
Sortie RMSV	16,7 V	33,3 V	49,9 V
Sortie RMSA	33,3 mA	33,3 mA	33,3 mA
Fréquence de sortie	1-110 Hz	1-110 Hz	1-110 Hz
Composant DC: Approx.	0 C	0 C	0 C
Largeur d'Impulsion Positive	50-350 μ S	50-350 μ S	50-350 μ S
Largeur d'Impulsion Négative	50-350 μ S	50-350 μ S	50-350 μ S
Niveau d'intensité :	0-120 mA	0-120 mA	0-120 mA
Puissance :	0,55 W	1,11 W	1,66 W

Classe de risque : IIa, conformément à la directive 93/42/CEE (et les amendements suivants).

Classe d'isolation : Dispositif alimenté en interne incluant des pièces appliquées de type BF, conformément à la norme EN 60601-1.

Classification : IP30, basé sur la pénétration de liquides et de poudre ; équipement non protégé.
Boîtier : ABS.

Chargeur de pile : Type de modèle : FW7219/NI 4-10
Entrée 100-240 V c.a. / -0,3 A/ 50-60 Hz
Sortie 4,8 - 12V c.c./0,8 A

Électrodes auto-adhésives

Limitations : l'équipement ne doit pas être utilisé dans les environnements enrichis en oxygène et/ou contenant des liquides inflammables et/ou des gaz inflammables ; n'utilisez pas cet appareil avec un équipement destiné à l'électrochirurgie ou à un traitement par ondes courtes ou micro-ondes.

Fonctionnement : équipement adapté à un fonctionnement continu.
Canal de sortie : 4 canaux, indépendants et isolés de manière galvanique.

Type d'impulsion : onde carrée biphasée compensée.

Écran : LCD réfléchissant.

Pavé de commande : 10 touches en ABS.

Dimensions :
143x83,8x34,5 mm.

Poids : 283 g, batterie incluse.

Usage prévu : stimulateur musculaire

Spécifications environnementales :

Température de fonctionnement/stockage/transport : de 0 °C à +40 °C
Humidité : 10 - 90 % HR
Pression atmosphérique : de 700 hPa à 1060 hPa

Durée de vie prévue du produit : 5 ans



Ce symbole sur votre appareil Slendertone Optimum indique qu'il est conforme aux exigences de la directive relative aux dispositifs électro-médicaux (93/42/CEE). 0366 correspond au numéro de l'organisme notifié (VDE).



Dispositif alimenté en interne incluant des pièces appliquées de type BF



L'appareil est fabriqué pour
Bio-Medical Research Ltd.,
Parkmore Business Park West,
Galway, Ireland.



Équipement de classe II



Produit soumis à la directive DEEE concernant le tri des déchets



Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser le dispositif



Avertissement ou Attention

SN signifie Numéro de série. Le numéro de série est indiqué sous l'appareil. La lettre précédant le numéro indique l'année de fabrication : « L » correspond à 2006, « M » à 2007, etc.

Inhalt

1.	Willkommen / Produktgarantie.....	3
2.	Bestandteile von SLENDERTONE OPTIMUM.....	4
3.	Funktionsweise von Slendertone Optimum.....	5
4.	Gegenanzeigen und Nebenwirkungen.....	6
5.	Warnhinweise.....	7
6.	Steuerelemente.....	10
7.	Inbetriebnahme.....	11
8.	Akku aufladen.....	16
9.	Instandhaltung von Slendertone Optimum.....	16
10.	Häufig gestellte Fragen.....	17
11.	Elektrostimulation und Stimulationsintensität.....	18
12.	Sportprogramme.....	19
13.	Straffungsprogramme.....	25
14.	Gesundheitsprogramme.....	29
15.	Technische Daten.....	34

Willkommen

Vielen Dank, dass Sie sich für Slendertone OPTIMUM entschieden haben. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Produkts sorgfältig durch.

Slendertone OPTIMUM wurde von Bio-medical Research Ltd. entwickelt, einem Medizintechnikunternehmen mit mehr als 50 Jahren Erfahrung im Bereich Sport, Straffung und Schmerzlinderung.

Dieses Produkt arbeitet mit der EMS-Technologie (Elektronische Muskelstimulation) zur Muskelkräftigung und -rehabilitation. EMS wird in der Medizin und im Sport zur Verbesserung von Muskelleistung verwendet.

Slendertone OPTIMUM verfügt über 3 Programmgruppen mit insgesamt 23 Programmen und wurde für verschiedene Verwendungs- und Behandlungszwecke entwickelt.

1. Sportprogramme für mehr Kraft, Geschwindigkeit und Ausdauer bei der von Ihnen ausgeübten Sportart.
2. Straffungsprogramme zur Festigung und Formung Ihrer Muskeln für einen Top-Körper.
3. Gesundheitsprogramme mit TENS, einer Schmerzlinderungstechnik zur Reduzierung von muskelkater- und stressbedingten Schmerzen.

Produktgarantie

Tritt bei Ihrem Gerät innerhalb von zwei Jahren nach dem Kauf eine Störung auf, ersetzt oder repariert SLENDERTONE das Gerät bzw. die defekten Teile ohne Berechnung von Arbeits- und Materialkosten*, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Das Gerät wurde für den vorgesehenen Zweck und gemäß den Anweisungen dieser Bedienungsanleitung und dem Elektrodenpositionierungsplan in der Beilage verwendet.
- Das Gerät wurde nicht an eine ungeeignete Stromquelle angeschlossen.
- Das Gerät wurde nicht unsachgemäß oder nachlässig behandelt.
- Das Gerät wurde von keiner anderen Person als einem von SLENDERTONE zugelassenen Vertreter verändert oder repariert.

Diese Garantie ergänzt die bestehenden länderspezifischen Garantieverpflichtungen und beeinträchtigt in keiner Weise Ihre gesetzlichen Rechte als Verbraucher.

*Verbrauchsmaterialien (z. B. Elektroden etc.), die normalen Verschleiß- und Abnutzungserscheinungen unterliegen, sind ausgeschlossen.

Bestandteile von Slendertone Optimum

Slendertone Optimum Steuergerät

Das Steuergerät erzeugt Signale, die über die Elektroden an Ihre Muskeln gesendet werden und Kontraktionen auslösen. Das Gerät ist aufladbar und benötigt ca. 3 Stunden, bis es vollständig aufgeladen ist.

4 Kabelpaare

Die Kabel dienen zur Übertragung der Signale vom Steuergerät zu den Elektroden.

2 Packungen mit 4 kleinen selbsthaftenden Elektroden;

1 Packung mit 4 großen selbsthaftenden Elektroden;

An diese selbsthaftenden Elektroden werden die Kabelpaare angeschlossen. Der Elektrodenpositionierungsplan veranschaulicht die korrekte Positionierung der Elektroden für die einzelnen Muskelpartien. Stecken Sie die Kabelstecker in die Anschlüsse auf der Unterseite des Steuergeräts und achten Sie dabei darauf, dass die Farbkennung der Stecker mit den Farben der Tasten auf dem Steuergerät übereinstimmt.

Ladegerät

Schließen Sie das Ladegerät an das Netz und dann Ihr Steuergerät an das Ladegerät an, um den Akku aufzuladen. Verwenden Sie ausschließlich das von Slendertone gelieferte Ladegerät.

Tragetasche

Die bequeme Tragetasche dient zur sicheren Aufbewahrung Ihres Slendertone Optimum zwischen den Sitzungen.

Begleitdokumente (Bedienungsanleitung und Elektrodenpositionierungsplan)

Dies ist eine detaillierte Anleitung zur Bedienung Ihres Slendertone OPTIMUM.

Der Elektrodenpositionierungsplan zeigt Ihnen die richtige Elektrodengröße und korrekte Positionierung der Elektroden für die einzelnen Muskelpartien.

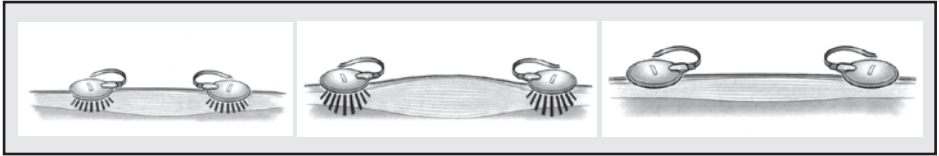
Kontakt

Wenn Sie Schwierigkeiten bei der Inbetriebnahme Ihres Geräts oder andere Fragen zum Slendertone Optimum haben, rufen Sie bitte die SLENDERTONE Kunden-Hotline (Nummern auf der Rückseite) an.

Funktionsweise von Slendertone Optimum

Slendertone Optimum arbeitet mit der Technologie: der **elektrischen Muskelstimulation (EMS)** und der **transkutanen elektrischen Nervenstimulation (TENS)**. Diese Technologie wird seit über 50 Jahren in Krankenhäusern und von Physiotherapeuten eingesetzt.

So funktioniert EMS:



Stimulation

Durch die Elektroden wird ein schwaches Signal an die Muskeln gesendet.

Kontraktion

Mit der Steigerung der Signalstärke kontrahiert der Muskel, genau wie beim normalen Training.

Entspannung

Das Signal wird dann gestoppt, damit sich Ihre Muskeln vor Beginn der nächsten Stimulation entspannen können.

Transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS)

TENS ist eine Schmerztherapie, die auf der Stimulation der Nervenfasern durch Anwendung von elektrischen Stimuli bzw. Reizen auf das periphere Nervensystem beruht. Dies funktioniert auf zwei Arten: durch die sogenannte Schmerztor-Theorie, die Schmerzsignale an das Gehirn abblockt, und durch die erhöhte Ausschüttung von Endorphinen zur Hemmung der Schmerzübertragung. Die Technik wird für verschiedenste Zwecke angewandt, von der Schmerzlinderung über Entspannungsübungen, Muskelkräftigung, Massage, isometrische Übungen und Behandlung von Muskelkater bis zu ästhetischen Behandlungen unter Verwendung der Kosmetikprogramme. Slendertone Optimum ist ein medizinisches Gerät, das speziell für erwachsene Personen mit entsprechenden Kenntnissen des Geräts nach der Lektüre der Bedienungsanleitung für den Heimgebrauch vorgesehen ist.

Verwendung von Slendertone Optimum

Stimulieren Sie die Muskeln immer isometrisch. Bedenken Sie bei der Stimulierung der Arm- und Beinmuskulatur, dass die Muskelkontraktion ungewollte Bewegungen der Gliedmaßen bewirken kann, durch die Sie sich oder andere verletzen könnten.

Zur Einrichtung einer Sitzung sind lediglich 3 Schritte erforderlich.

- 1) Wählen Sie das gewünschte Programm.
- 2) Schließen Sie die Elektroden an das Steuergerät an und platzieren Sie sie korrekt am Körper. Befolgen Sie hierzu die Anweisungen auf dem Elektrodenpositionierungsplan in der Beilage.
- 3) Starten Sie das Programm und wählen Sie eine für Sie angenehme Intensität. Steigern Sie die Intensität, sobald Sie sich an die Behandlung gewöhnt haben.

Programme des Slendertone Optimum

Sport (7 Programme) - Dieses Produkt unterstützt Sie bei der Vorbereitung auf sportliche Betätigungen und der Erholungsphase danach, u. a. Laufen, Radfahren, Skifahren, Schwimmen und Wandern, indem es die Muskulatur kräftigt und aufbaut.

Straffung (6 Programme) – Diese Programme straffen und formen Ihre Muskeln. Elektroden auf dem gewünschten Bereich anbringen und Programm auswählen, das Ihren Bedürfnissen entspricht.

Gesundheit (10 Programme) – Mit diesen Programmen lassen sich Beschwerden und Schmerzen lindern und vermeiden, etwa infolge von zu langem Sitzen am Schreibtisch, Stehen über einen längeren Zeitraum, langen Autofahrten etc. Diese Kategorie verfügt über zahlreiche Programme, so dass Sie sicher ein für Sie geeignetes Programm zur Linderung Ihrer Beschwerden und/oder Schmerzen finden. Slendertone empfiehlt Ihnen, vor der Verwendung der Gesundheitsprogramme Ihren Arzt zu konsultieren.

Gegenanzeigen, Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen

Gegenanzeigen, Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen

Slendertone Optimum eignet sich für jeden gesunden Erwachsenen. Wie bei anderen Trainingstechniken sind jedoch bestimmte Vorsichtsmaßnahmen bei der Verwendung zu beachten. Halten Sie sich stets an die folgenden Anweisungen und lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der Verwendung. Das Gerät kann starke Muskelkontraktionen verursachen und darf daher nur auf gesunden, intakten Muskeln angewendet werden. Einige der folgenden Punkte sind geschlechtsspezifisch.

Wichtige Anweisungen - unbedingt zu befolgen

- Dieses Produkt darf nur auf gesunden Muskeln von Erwachsenen angewendet werden. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Elektroden niemals auf dem Kopf, Gesicht, Hals, Nacken, Brust- oder Genitalbereich anwenden, da die Gefahr einer Stimulation ungeeigneter Muskeln und Organe besteht.
- Slendertone Optimum ist nicht als Begleittherapie bei der Behandlung von medizinischen Erkrankungen bzw. gesundheitlichen Störungen jeglicher Art vorgesehen.

Warnhinweise

- Keines der Programme ist für verletzte bzw. kranke Muskeln geeignet. Das Gerät darf nicht auf kranken oder verletzten Muskeln angewendet werden.
- Die Funktionsweise der Programme eignet sich nicht für die Rehabilitation oder Physiotherapie.
- Stellen Sie stets sicher, dass zwei Gel-Elektroden **DESSELBEN KABELS** auf einem Muskel verwendet werden.
- Halten Sie das Steuergerät in der Hand, wenn Sie es verwenden. So haben Sie stets die Kontrolle über alle Steuerelemente.
- Verwenden Sie das Steuergerät ausschließlich nach den Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung.

GEGANZENZEIGEN:

Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn:

- Sie ein elektronisches Implantat tragen (z. B. Herzschrittmacher/Defibrillator, da Slendertone Optimum die ordnungsgemäße Funktion des implantierten Stimulators beeinträchtigen könnte) oder an einer anderen Herzerkrankung leiden.
- Sie an einer Krebserkrankung leiden oder Krebsläsionen haben. Die Wirkung von elektronischer Stimulation auf karzinöses Gewebe ist unbekannt.
- Sie an Epilepsie leiden.
- Sie kürzlich eine Operation hatten.
- Sie eine Akutverletzung oder Fraktur erlitten haben.
- Sie andere elektronische Implantate tragen. Die Sicherheit des Geräts zur Verwendung von elektronischen Muskelstimulatoren bei elektronischen Implantaten ist nicht gewährleistet.
- Sie schwanger sind. Die Sicherheit der elektronischen Muskelstimulation (EMS) auf dem Uterus von schwangeren Frauen ist nicht gewährleistet.
- Sie aufgrund einer kognitiven Dysfunktion ärztlich betreut werden, da Sie möglicherweise die Sicherheitsanweisungen nicht befolgen können.
- Sie an kritischer Ischämie der Extremitäten leiden.
- Sich das Gerät in unmittelbarer Nähe (z.B. 1 Meter) von Kurz- oder Mikrowellen-Therapiegeräten befindet oder Sie an hochfrequente chirurgische Geräte (z.B. Diathermie) angeschlossen sind, da das Risiko einer Betriebsstörung aufgrund elektronischer Interferenzen besteht.
- an der Stelle, wo die Elektroden positioniert werden, ein Medikament (kurz- oder langfristig) injiziert wird, z.B. im Rahmen einer Hormonbehandlung.

VORSICHTSMASSNAHMEN:

- Fragen Sie in den folgenden Fällen vor der Verwendung von Slendertone Optimum Ihren Arzt um Erlaubnis:
 - Sie möchten Slendertone Optimum benutzen und leiden an Rückenbeschwerden. Sie sollten zudem die Intensität unbedingt gering halten.
 - Sie leiden an einer schweren Krankheit oder Verletzung, die in dieser Bedienungsanleitung nicht erwähnt wird.
 - Sie nehmen Insulin aufgrund von Diabetes ein.
 - Sie leiden an Muskel- oder Gelenkbeschwerden.
- Es treten Reizungen, Hautreaktionen, Überempfindlichkeit oder eine andere Nebenwirkung auf. Beachten Sie, dass es unter den Elektroden während der Sitzung und für kurze Zeit danach zu leichten Hautrötungen kommen kann.
- Arbeiten Sie nach anstrengender sportlicher Betätigung stets mit einer geringeren Intensität, um Muskeler schöpfung zu vermeiden.
- Wenden Sie sich an Slendertone oder einen zugelassenen Vertriebs händler, wenn Ihr Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert. Verwenden Sie das Gerät in der Zwischenzeit nicht.
- Eine wirksame Behandlung darf nicht unangenehm sein.
- Anfänger empfinden die Muskelstimulation oft als ungewohnt. Daher sollten Sie mit einer geringen Stimulationsintensität in Sitzposition beginnen, um sich an das ungewohnte Gefühl zu gewöhnen, und dann erst mit einer höheren Stimulationsintensität fortfahren.
- Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Die Kabel und Elektroden dürfen nicht an andere Gegenstände angeschlossen werden.
- Verwenden Sie Slendertone Optimum nicht gleichzeitig mit einem anderen Gerät, das elektrischen Strom in den Körper überträgt (z. B. mit einem anderen Stimulator).
- Berühren Sie bei eingeschaltetem Gerät auf keinen Fall die Elektroden oder Kabelstecker.
- Verwenden Sie das Gerät nicht beim Autofahren, Bedienen von Maschinen oder beim Fahrradfahren.
- Brechen Sie die Verwendung des Geräts ab, wenn Ihnen schwindelig wird oder Sie das Gefühl haben, ohnmächtig zu werden. Wenden Sie sich in diesem Fall an Ihren Arzt.
- Überanstrengen Sie sich nicht bei der Anwendung der Muskelstimulation. Sie sollten das Training stets als angenehm empfinden.
- Elektroden nicht auf Schmuck oder Körperpiercings positionieren.
- Slendertone übernimmt keinerlei Verantwortung, wenn die Richtlinien und Anweisungen dieses Geräts nicht befolgt werden.
- Die Verwendung des Geräts in der Nähe von entflammaren Stoffen oder in Umgebungen mit hohen Sauerstoffkonzentrationen ist untersagt.
- Warnhinweis! Die Stromdichte des Geräts kann 2 mA/cm² übersteigen, wenn es bei einer hohen Intensität und mit kleineren Elektroden als die mit diesem Gerät gelieferten verwendet wird.

Warnhinweise

WARNHINWEISE:

- Die Langzeitwirkungen von chronischer elektronischer Stimulation sind nicht bekannt.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht, während Sie schlafen, da Sie nicht auf Sicherheitshinweise reagieren können.
- Halten Sie sich bei der Positionierung der Elektroden und der Bedienung des Geräts STRENG an die Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung und dem Elektrodenpositionierungsplan.
- Positionieren Sie die Elektroden niemals vorne oder seitlich am Hals, quer über die Brust oder um den Brustbereich herum (eine Elektrode auf der Brust und eine auf dem Rücken), im Genitalbereich oder am Kopf, da die Gefahr einer Stimulation ungeeigneter Muskeln und Organe besteht.
- Vermeiden Sie frische Narben, offene oder entzündete Hautstellen, Infektionsbereiche oder, die anfällig ist für Akne, Haut, Thrombose und andere Gefäßbeschwerden (z. B. Krampfadern) sowie andere Körperbereiche mit beeinträchtigter Empfindung.
- Vermeiden Sie Bereiche mit Verletzungen oder eingeschränkter Beweglichkeit (z. B. Brüche oder Zerrungen).
- Positionieren Sie die Elektroden niemals direkt über Metallimplantaten.
- Slendertone Optimum ist nicht für die medizinische Verwendung, zur Behandlung von gesundheitlichen Störungen oder dauerhaften körperlichen Veränderungen vorgesehen.
- Bitte warten Sie vor der Verwendung von Slendertone Optimum:
 - mindestens sechs Wochen nach der Geburt Ihres Kindes. Fragen Sie vor der Verwendung Ihren Arzt.
 - einen Monat nach dem Einsatz eines Intrauterinpressars (Spirale). Fragen Sie vor der Verwendung Ihren Arzt.
 - mindestens drei Monate nach einem Kaiserschnitt. Fragen Sie vor der Verwendung Ihren Arzt.
 - bis die blutungsstärksten Tage der Menstruation vorbei sind, da während dieser Zeit von intensivem Bauchtraining abgeraten wird.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in der Badewanne, Dusche oder in Umgebungen mit hoher Feuchtigkeit (z. B. Sauna, Hydrotherapie etc.).
- Vorsicht ist in folgenden Fällen geboten:
 - Wenn Sie zu inneren Blutungen neigen, beispielsweise nach einer Verletzung oder einem Bruch.
 - Kurz nach Operationen, weil die elektronische Stimulation den Heilungsprozess beeinträchtigen kann.
 - Auf unsensiblen Hautbereichen.

Nebenwirkungen:

- Bei der Verwendung von elektrischen Muskelstimulatoren wurden Hautirritationen und Verbrennungen beobachtet.
 - In sehr seltenen Fällen berichteten EMS-Erstanwender von Schwindel oder Ohnmachtsgefühl. Wir empfehlen, das Produkt im Sitzen zu verwenden, bis Sie sich an das Gefühl gewöhnt haben.
 - In seltenen Fällen kam es nach einer Muskelstimulation am Abend zu Einschlafschwierigkeiten.
- Brechen Sie in diesen Fällen die Behandlung ab und konsultieren Sie einen Arzt.

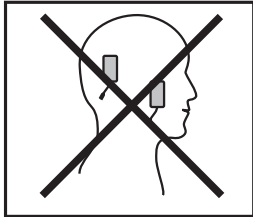
VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR ELEKTRODEN:

- Halten Sie stets das Programm an, wenn Sie die Elektroden während einer Sitzung umpositionieren möchten. Befolgen Sie zur Umpositionierung die Anweisungen des Elektrodenpositionierungsplans und starten Sie dann das Programm neu.
- Verwenden Sie für Ihren Slendertone Optimum ausschließlich Elektroden von Slendertone. Andere Elektroden sind möglicherweise nicht mit Ihrem Gerät kompatibel und entsprechen eventuell nicht den Mindestsicherheitsanforderungen.
- Die Elektroden dürfen nur von einer Person verwendet werden.
- Tauchen Sie die Elektroden nicht in Wasser.
- Tragen Sie keine Lösungsmittel auf die Elektroden auf.
- Schalten Sie das Gerät stets ab, bevor Sie die Elektroden entfernen.
- Stellen Sie sicher, dass die gesamte Elektrodenfläche fest auf der Haut haftet. Verwenden Sie keine Elektroden, die nicht richtig auf der Haut haften. Neue Elektroden können unter www.slendertone.com bestellt werden.
- Sollte Ihre Haut unter der Elektrode nach einer Sitzung gerötet sein, so warten Sie bitte mit der nächsten Sitzung, bis die Rötungen vollständig zurückgegangen sind.

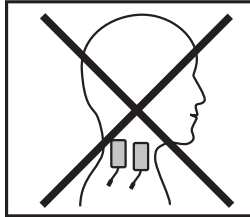
Hinweis: Bei Unklarheiten bzw. Fragen zur Verwendung Ihres Slendertone Optimum wenden Sie sich bitte vor der Anwendung an Ihren Arzt.

Elektroden KEINESFALLS hier anbringen

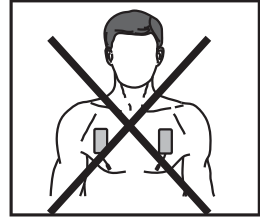
Elektroden NICHT zerschneiden



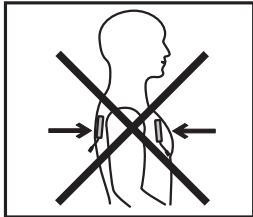
Auf dem Kopf oder Gesicht.



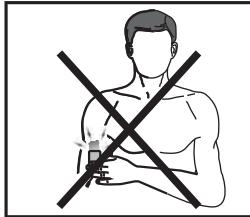
Auf dem Nacken.



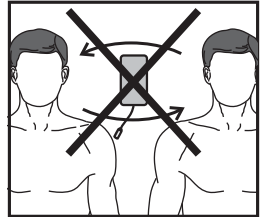
An beiden Seiten
der Brust gleichzeitig.



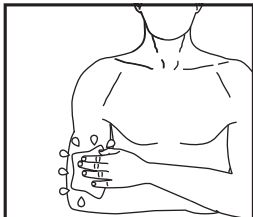
An der Vorder- und Rückseite
des Brustbereichs gleichzeitig.



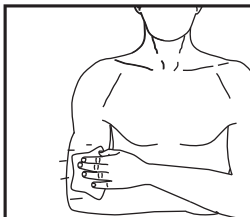
Auf Abschürfungen, offenen
oder entzündeten Hautstellen.



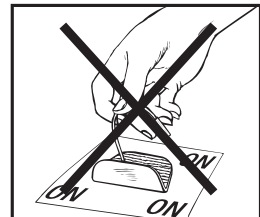
Die Elektroden dürfen nur
von einer Person verwendet
werden. Nicht mit anderen
Personen gemeinsam verwenden.



Reinigen Sie die Haut
gründlich vor der Verwendung.



Stellen Sie sicher, dass die Haut
trocken ist, bevor Sie die
Elektroden anbringen.



Entfernen Sie die Elektroden
nicht, indem Sie an den
Kabeln ziehen.

Steuerelemente



EIN/AUS-Taste



Programm und Muskeln für die Stimulation auswählen



Sport-, Straffungs-, Gesundheitsprogramme, männlich und weiblich auswählen

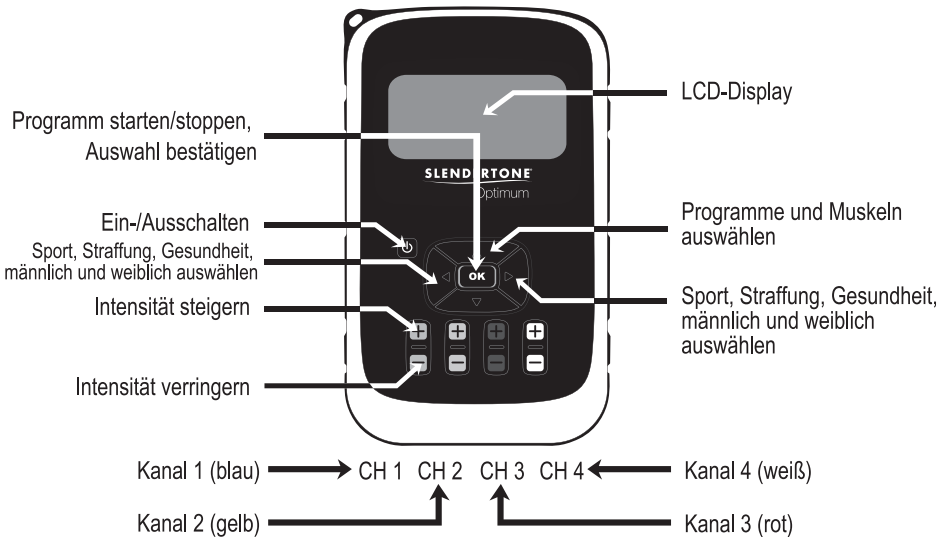


Programm starten/stoppen, Auswahl bestätigen



Intensität steigern

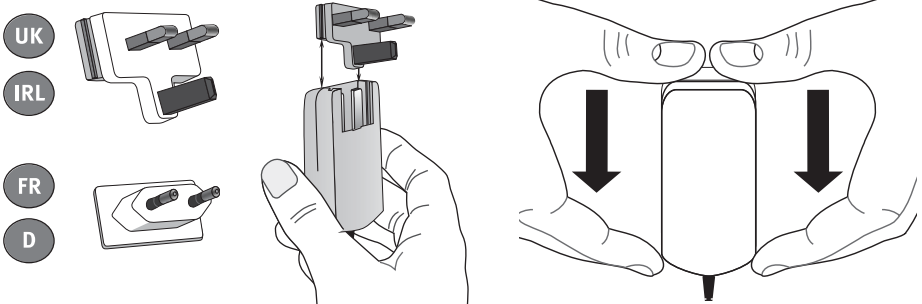
Intensität verringern




Inbetriebnahme

Inbetriebnahme des Ladegeräts

1. Wählen Sie den richtigen Stecker für Ihre Region.
2. Nach unten drücken, bis der Stecker einrastet.



Auswahl der Sprache und Kontraststufe des Displays

Drücken Sie die EIN/AUS-Taste  und halten Sie diese gedrückt, bis die Liste der verfügbaren Sprachen auf dem Display erscheint. Lassen Sie Taste los.

Wählen Sie die gewünschte Sprache anhand der Tasten  aus.

Stellen Sie die Kontraststufe des Displays anhand der Tasten  ein.

Drücken Sie  zur Bestätigung Ihrer Auswahl.

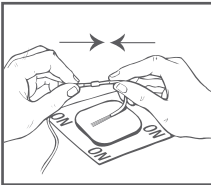
Inbetriebnahme von Slendertone Optimum

1. Wählen Sie das Programm, das Sie verwenden möchten: Sport, Straffung oder Gesundheit.
Lesen Sie sich dann das entsprechende Kapitel dieser Bedienungsanleitung durch, um zu erfahren, wie die einzelnen Programme funktionieren.
2. Wählen Sie das Programm, das am besten für Ihre Bedürfnisse geeignet ist.
3. Wählen Sie die Muskelgruppe/den Körperbereich, die/den Sie behandeln möchten.
(siehe Elektrodenpositionierungsplan zur Anordnung der Elektroden)

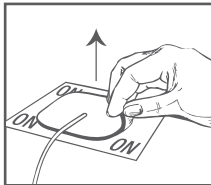
4. Reinigen Sie den zu behandelnden Hautbereich.



5. Schließen Sie die Elektroden an die Kabel an. Stellen Sie stets sicher, dass immer zwei Elektroden der gleichen Farbe auf einen Muskel verwendet werden. Es ist egal, welche Elektrode an welchen Stecker angeschlossen wird (rot/schwarz).



6. Entfernen Sie die Schutzfolien von den Elektroden und bringen Sie diese nach den Anweisungen des Elektrodenpositionierungsplans auf der Haut an. Bewahren Sie die Schutzfolien gut auf, da diese nach Abschluss der Sitzung wieder auf den Elektroden angebracht werden.








7. Schließen Sie die Kabel an das Steuergerät an. Beachten Sie, dass die Farbe des Kabels mit der Farbe der Intensitätstasten darüber übereinstimmen muss.



Selbstaftende Elektroden




Die Position der Elektroden ist auf dem Elektrodenpositionierungsplan dargestellt. Die mitgelieferten Elektroden sind von erstklassiger Qualität, mit Gel vorbeschichtet und gebrauchsfertig. Sie sind speziell für Elektrostimulationsbehandlungen geeignet. Dank ihrer hohen Flexibilität lassen sich alle Körperbereiche einfach behandeln. Entfernen Sie die Schutzfolien von den Elektroden und bringen Sie diese nach den Anweisungen des Elektrodenpositionierungsplans auf der Haut an. Die Schutzfolien nach der Verwendung wieder anbringen. Die Lebensdauer der Elektroden hängt vom pH-Wert der Haut ab. Wir empfehlen, die Elektroden nach jeweils 20 Anwendungen zu ersetzen. Eine längere Verwendung der Elektroden kann die Sicherheit der Stimulation beeinträchtigen: Ersetzen Sie die Elektroden, wenn sie nicht mehr an der Haut haften, denn dies kann Hautrötungen verursachen, die noch mehrere Stunden nach der Stimulation anhalten können. Wenden Sie sich in diesem Fall an einen Arzt. Die Elektroden sind latexfrei.

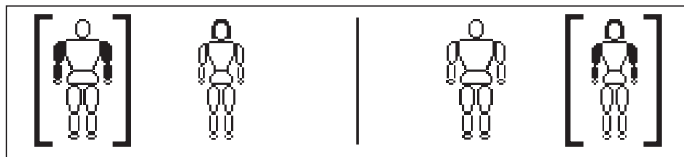
Inbetriebnahme

Inbetriebnahme des Geräts (lesen Sie bitte die gesamte Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts)

1. Schalten Sie den Slendertone Optimum ein, indem Sie auf  drücken
2. Wählen Sie die gewünschte Programmgruppe (Sport, Straffung, Gesundheit), indem Sie auf   drücken
3. Wählen Sie das Programm anhand der Tasten   aus

	
Anzeige Sportprogramme	Anzeige Straffungsprogramme


4. Drücken Sie  zur Auswahl des Programms
5. Wählen Sie männlich oder weiblich anhand der Tasten  



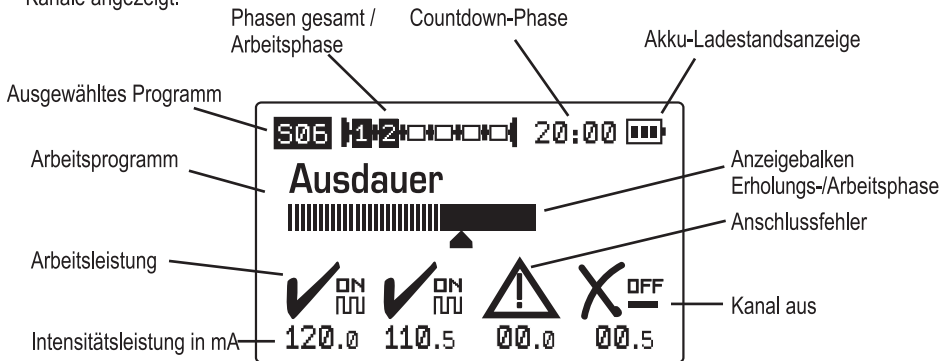
6. Drücken Sie  zur Auswahl von männlich oder weiblich.

Inbetriebnahme

7. Auf dem Display erscheint folgende Meldung: „Kabel und Elektroden anschließen und Intensität der verwendeten Kanäle erhöhen“. Schließen Sie die Kabel an das Steuergerät an. Beachten Sie, dass die Farbe des Kabels mit der Farbe der Intensitätstasten darüber übereinstimmen muss.

8. Drücken Sie auf  für jeden verwendeten Kanal, um die Stromintensität zu steigern, bis Ihre persönliche Toleranzgrenze erreicht ist.

Auf dem Display werden die angeschlossenen Kabel, Elektroden und die Intensität der verwendeten Kanäle angezeigt.




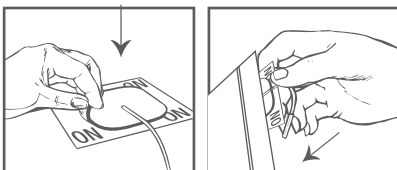
Die Abbildung oben dient nur als Beispiel und ist keine exakte Wiedergabe des Programms S06 Ausdauer.

Ein Balken, der Beginn und Ende der Kontraktion anzeigt, erscheint während des Betriebs des elektronischen Stimulators auf dem Display. Die Muskelkontraktionsphasen (dicker Balken) und Erholungsphasen (gestrichelter Balken) werden mit einer Positionsmarke unter dem Balken angezeigt. So wissen Sie genau, wann eine Kontraktion beginnt.














Inbetriebnahme

8. Am Ende der ersten Phase löscht Slendertone Optimum die ausgewählte Intensität und ein intermittierendes Signal ertönt. Zur Fortsetzung des Programms drücken Sie nochmals auf die Taste  der betreffenden Kanäle, bis der gewünschte Stimulationsgrad erreicht ist.
Am Ende des Programms ertönt ein dreifacher Signalton.
9. Schalten Sie den SLENDERTONE OPTIMUM am Ende des Programms aus und entfernen Sie die Kabel.
10. Bringen Sie die Schutzfolien auf den Elektroden an und bewahren Sie diese in ihrer Originalverpackung auf.



Gleichzeitige Steigerung der Intensität aller Kanäle:

 Programm starten			
Erhöhen Sie jeden Kanal auf mindestens Intensität 1:			
 CH1 Blau	 CH2 Gelb	 CH3 Rot	 CH4 Weiß
Zur gleichzeitigen Steigerung der Intensität aller Kanäle folgende Taste verwenden:			
 Erhöhen		 Senken	
Phase überspringen: Drücken Sie auf  während des Arbeitsprogramms, um zur nächsten Phase überzugehen.			
Programm unterbrechen/stoppen: Drücken Sie während des Arbeitsprogramms auf  , um das Programm kurz zu unterbrechen.			
Drücken Sie nochmals auf  , um das Programm fortzusetzen.			
 Schalten Sie das Gerät aus, um das Programm zu stoppen.			

Achtung: Stellen Sie sicher, dass das Steuergerät ausgeschaltet ist, bevor Sie die Elektroden am Ende der Behandlung trennen.

Akku aufladen

Das Display zeigt an, wenn der Akkuladestand niedrig ist. Stecken Sie den Stecker des Ladegeräts ein und schließen Sie das Ladegerät an das Netz an. Ein vollständiger Aufladevorgang dauert 3 Stunden.

Tauchen Sie den Akku niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten und halten Sie ihn von Wärmequellen fern. Werfen Sie alte oder defekte Akkus nicht in den Hausmüll, sondern entsorgen Sie diese über befugte Sammelstellen. Wir empfehlen, Slendertone Optimum vollständig aufgeladen an einem trockenen Ort aufzubewahren, wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird. Stellen Sie sicher, dass es ausgeschaltet ist.

Verwenden Sie das Ladegerät nicht, wenn:

- der Stecker beschädigt ist bzw. Bruchstellen aufweist.
- es mit Wasser oder anderen Flüssigkeit in Kontakt gekommen ist.
- es zu Boden gefallen ist und Schäden aufweist.

Tauchen Sie das Ladegerät nicht in Wasser. Verwenden Sie einen trockenen Lappen zur Reinigung des Ladegeräts. Ladegerät nicht öffnen: Es enthält keine reparaturfähigen Bestandteile.

Achtung: Elektroden während des Ladevorgangs abtrennen.

Instandhaltung von Slendertone Optimum

Schalten Sie Slendertone Optimum am Ende einer jeden Sitzung aus und entfernen Sie die Elektroden von den Anschlüssen. Bewahren Sie Slendertone Optimum gemeinsam mit dem Zubehör in der mitgelieferten Tragetasche an einem sicheren Ort geschützt vor den im Absatz „Warnhinweise“ aufgeführten Bedingungen auf.

Reinigung: Gerät ausschließlich mit einem weichen, trockenen Lappen reinigen.

Der Hersteller weist darauf hin, dass Slendertone Optimum nicht von firmenfremdem Personal repariert werden darf. Jegliche Reparaturen dieser Art, die von nicht vom Hersteller zugelassenem Personen durchgeführt werden, gelten als Manipulation des Geräts durch Fremde und entheben den Hersteller von jeglicher Gewährleistung und Haftung für etwaige Gefahren, die sich für den Bediener bzw. Anwender ergeben könnten.

Hinweis: Kabel abtrennen, bevor Sie Slendertone Optimum in der Tragetasche verstauen. Andernfalls könnten sich die Kabel an den Anschlüssen übermäßig biegen und dadurch beschädigt werden.

Häufig gestellte Fragen

Jegliche Manipulation am Slendertone Optimum darf ausschließlich vom Hersteller bzw. einem zugelassenen Vertriebshändler durchgeführt werden. Im Falle eines Verdachts auf einen Defekt muss Slendertone Optimum überprüft werden, bevor das Gerät an den Hersteller retourniert wird. Im Folgenden sind die häufigsten Probleme aufgelistet:

Slendertone Optimum lässt sich nicht einschalten:

- Laden Sie den Akku auf und versuchen Sie nochmals, das Gerät einzuschalten. Lässt es sich weiterhin nicht einschalten, so überprüfen Sie, ob die verwendete Steckdose defekt ist.
- Stellen Sie sicher, dass die EIN/AUS-Taste richtig gedrückt wurde (mind. 1 Sekunde lang gedrückt halten).

Slendertone Optimum sendet keine elektrischen Impulse:

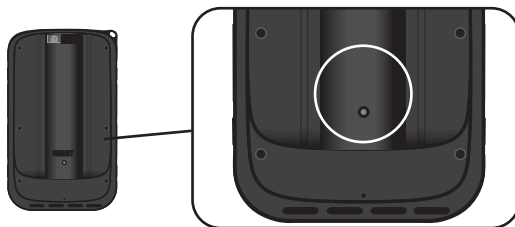
- Stellen Sie sicher, dass die Kabelanschlüsse richtig an die Elektroden angeschlossen und alle Schutzfolien von den Elektroden entfernt wurden.
- Stellen Sie sicher, dass die Elektroden richtig an das Steuergerät angeschlossen wurden.
- Stellen Sie sicher, dass die Elektroden richtig auf der Haut aufliegen.

Slendertone Optimum schaltet sich während des Betriebs aus:

- Laden Sie den Akku 3 Stunden lang auf und starten Sie die Behandlung erneut. Wenn das Problem weiterhin besteht, kontaktieren Sie bitte den Hersteller.

Slendertone Optimum ist eingeschaltet, es erscheint jedoch keine Anzeige auf dem Display:

- Öffnen Sie das Akkufach und entnehmen Sie den Akku.
Im Akkufach befindet sich ein kleines Loch mit der Aufschrift RESET: Führen Sie eine Kugelschreiberspitze oder einen anderen spitzen Gegenstand ein und üben Sie leichten Druck aus.



Entsorgung

Das Gerät und sämtliches Zubehör müssen vorschriftsgemäß über dafür vorgesehene Sammelstellen bzw. als Sondermüll entsorgt werden. So leisten Sie einen Beitrag zum Umweltschutz.



Dieses Produkt fällt unter die WEEE-Richtlinie zur Mülltrennung: Bitte entsorgen Sie dieses Produkt über spezielle Sammelstellen für Elektronik-Altgeräte oder wenden Sie sich an den Hersteller.

Elektrostimulation und Stimulationsintensität

Bei der Elektrostimulation werden elektrische Mikroimpulse an den menschlichen Körper gesendet. Die Elektrostimulation wird auf folgenden Gebieten angewendet: Schmerztherapie, Muskelrehabilitation, Sporttraining und Kosmetikbehandlungen.

Die Stimulationsintensität wird auf dem Display des Slendertone Optimum für jeden Kanal in Form einer Skala von 0 bis 120 angezeigt. Nach der Einstellung der Ausgangsintensität fährt der Slendertone Optimum fort, bis das Ende der Phase erreicht ist; bei mehr als 1 Phase muss die Intensität erneut am Beginn der nächsten Phase eingestellt werden.

Die Impulstypen lassen sich folgendermaßen einteilen:

- 1. TENS Impuls:** für Gesundheitsprogramme; die Intensität sollte auf einen Wert zwischen Wahrnehmungs- und Schmerzgrenze eingestellt werden. Die Höchstgrenze ist erreicht, wenn sich die Muskeln um den Behandlungsbereich zu kontrahieren beginnen. Wie empfehlen Ihnen, unterhalb dieser Höchstgrenze zu bleiben.
- 2. Zirkulationsimpuls:** Der „Pumpeneffekt“ wird durch aufeinanderfolgende Kontraktionen bewirkt. Die Intensität muss stark genug sein, um diese Kontraktionen hervorzurufen: Je stärker die Kontraktion, desto größer der Pumpeneffekt. Jedoch Vorsicht: Hohe Intensitäten, die Schmerz verursachen, haben keinen therapeutischen Nutzen. Die ersten Elektrostimulations Sitzungen sollten bei niedriger Intensität erfolgen, um den Körper an das neue Gefühl zu gewöhnen. So kann die Intensität schrittweise gesteigert werden, ohne traumatisch zu sein.
- 3. Aufwärmimpuls:** Die Stimulationsintensität muss langsam gesteigert werden, um den Zustand des betreffenden Muskels nach und nach zu verbessern. Etwa so wie bei einem Auto: Der Motor muss erst aufgewärmt werden, bevor er die volle Geschwindigkeit erreicht.
- 4. Erholungsimpuls:** Der behandelte Muskel muss sich während eines Trainingsimpulses sichtbar kontrahieren. Die Festigung des Muskels und das erhöhte Muskelvolumen sind deutlich sichtbar. Die Intensität sollte nach und nach gesteigert werden (bei der ersten Kontraktion), damit Sie den richtigen Grad für eine angenehme Stimulation herausfinden können. Die Intensität kann während der zweiten Trainingskontraktion bis zur persönlichen Toleranzgrenze gesteigert werden; dieser Vorgang wird dann während jeder Kontraktion wiederholt, bis der in der Beschreibung der einzelnen Programme empfohlene Intensitätsgrad erreicht ist. Wir empfehlen Ihnen, den erzielten Intensitätsgrad aufzuzeichnen, um das Stimulationsmaß und somit Ihre Leistung zu verbessern.

Elektrostimulation und Stimulationsintensität

- 5. Massage-, Entspannungs- und aktiver Erholungsimpuls:** Die Intensität muss nach und nach gesteigert werden, um den behandelten Muskel zu massieren. Der Intensitätsgrad sollte gerade hoch genug sein, um eine angenehme Massagewirkung zu erzielen. Da es sich um eine Massage handelt, ist es nicht nötig, hohen Intensitätswerten standzuhalten; die Intensität kann also langsam und maßvoll gesteigert werden.
- 6. Kapillarisationsimpuls:** Steigern Sie die Intensität nach und nach, um eine konstante, sichtbare Stimulation des Behandlungsbereichs zu erzielen. Es empfiehlt sich ein mittlerer Stimulationsgrad; bleiben Sie dabei stets unter der Schmerzgrenze.

Sportprogramme



WICHTIG. Stimulationsintensität: Die Sportprogramme (Widerstand, Kraft) sind in Aufwärmphasen, Arbeitsphasen und Erholungsphasen unterteilt. Während der Aufwärmphase (Phase 1) sollte die Stimulationsintensität so eingestellt sein, dass ein leichtes Kribbelgefühl im behandelten Muskel entsteht. So wird der Muskel aufgewärmt, ohne ihn zu ermüden (18-30 mA). Während der Arbeitsphasen (mittlere Programmphasen) wechseln Kontraktionsimpulse mit aktiven Erholungsimpulsen ab. Die beiden Intensitäten müssen vom Anwender separat gewählt werden: Für die Kontraktion sollten folgende Werte auf dem Display mit einem dicken Balken zu sehen sein: 20-30 mA für eher untrainierte Personen, 30-50 mA für trainierte Personen und über 50 mA für sehr trainierte Personen. Wir empfehlen, die Intensität der Erholungsphase zwischen zwei Kontraktionen um ca. 15-20 % niedriger einzustellen als die Intensität der Kontraktion. Während der Erholungsphase (letzte Phase) sollte die Intensität so eingestellt sein, dass eine angenehme Massagewirkung ohne Schmerzgefühl auf dem stimulierten Bereich zu verspüren ist (18-30 mA).

S01 • Aufwärmen


Dieses Programm ist zur Verwendung vor Trainingseinheiten oder Wettkämpfen geeignet, vor allem für Sportarten, die ab dem ersten Moment höchsten Einsatz erfordern. Programmdauer: 15 Minuten/3 Phasen. Stimulationsintensität: mittel-gering, Steigerung während der letzten 5 Minuten.

Elektrodenposition: siehe Abbildung 01 bis 20 auf dem Elektrodenpositionierungsplan je nach gewünschtem Behandlungsbereich.

Sportprogramme

S02 • Widerstand

Dieses Programm dient zur Erhöhung der Widerstandsfähigkeit der stimulierten Muskelregionen gegenüber körperlicher Belastung bzw. zur Erhöhung ihrer Ausdauer bei intensiver Anstrengung über einen längeren Zeitraum. Für Sportarten, die lange und intensive körperliche Anstrengung erfordern. Stimulationsintensität während der Kontraktion: mit niedriger Intensität beginnen und langsam steigern. Bei geübten Sportlern sollte die Intensität stark genug sein, um eine sichtbare Muskelkontraktion hervorzurufen. Im Falle von Muskelschmerzen nach der Stimulation starten Sie Programm "S07" (Erholung).

S02 • Widerstand		Gesamtdauer: 30 Minuten	
	Bizeps (Abb. 02/14), Trizeps (Abb. 03/15), Handstrecker (Abb. 04), Handbeuger (Abb. 05), Deltamuskel (Abb. 06).		
	Bauchmuskeln (Abb. 01/18), Trapezmuskel (Abb. 07), großer Rückenmuskel (Abb. 08), Gesäßmuskel (Abb. 17)		
	Quadripes/Schenkel (Abb. 10/16), Oberschenkelbizeps (Abb. 11), Waden (Abb. 12), Schienbein (Abb. 13).		
Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
5 Minuten Aufwärmen	10 Minuten. 20 Sekunden Erholung 10 Sekunden Kontraktion	10 Minuten. 20 Sekunden Erholung 10 Sekunden Kontraktion	5 Minuten Erholung

Sportprogramme

S03 • Explosive Kraft

Das Grundkraftprogramm wird im Sport zum Aufbau der Grundkraft verwendet. Die Grundkraft ist die maximale Kraft die ein Muskel gegen einen festen Widerstand ausüben kann.

Die Kontraktionen wechseln mit aktiven Erholungsphasen während der Arbeitsphase ab und trainieren den Muskel, ohne ihn zu belasten, und dies bei gleichzeitiger Verbesserung der Sauerstoffversorgung des Muskels. Mit dem folgenden Basisprogramm erzielen Sie Ihre ersten Ergebnisse: zwei Sitzungen pro Woche (für jede Muskelregion) in den ersten drei Wochen bei mittlerer/geringer Intensität (20-30 mA), drei Sitzungen pro Woche für die folgenden drei Wochen bei hoher Intensität (30-50 mA).

Die Intensität muss mit jeder Behandlung gesteigert werden, ohne die Muskeln übermäßig zu beanspruchen. Legen Sie ein paar Tage Trainingspause ein, wenn Sie eine gewisse Erschöpfung feststellen, und fahren Sie mit dem Programm "S07" fort.

S03 • Explosive Kraft		Gesamtdauer: 30 Minuten	
	Bizeps (Abb. 02/14), Trizeps (Abb. 03/15), Handstrecker (Abb. 04), Handbeuger (Abb. 05), Deltamuskel (Abb. 06).		
	Bauchmuskeln (Abb. 01/18), Trapezmuskel (Abb. 07), großer Rückenmuskel (Abb. 08), Gesäßmuskel (Abb. 17)		
	Quadrizeps/Schenkel (Abb. 10/16), Oberschenkelbizeps (Abb. 11), Waden (Abb. 12), Schienbein (Abb. 13).		
Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
5 Minuten Aufwärmen	10 Minuten. 13 Sekunden Erholung 7 Sekunden Kontraktion	10 Minuten. 14 Sekunden Erholung 6 Sekunden Kontraktion	5 Minuten Erholung




Sportprogramme

S04 • Sprintkraft

Dieses Programm verhilft Sportlern zur Steigerung der Geschwindigkeit:

Die Trainingsgeschwindigkeit ist hoch, Kontraktion und Erholung sind kurz.




Idealerweise wird ein dreiwöchiges Grundkrafttraining mit Intensitätssteigerung vor diesem Programm absolviert. Anschließend folgen 3 Wochen Schnellkrafttraining 3x wöchentlich bei hoher Intensität (30-50 mA) während der Kontraktion.

S04 • Sprintkraft		Gesamtdauer: 26 Minuten	
	<p>Bizeps (Abb. 02/14), Trizeps (Abb. 03/15), Handstrecker (Abb. 04), Handbeuger (Abb. 05), Deltamuskel (Abb. 06).</p>		
	<p>Bauchmuskeln (Abb. 01/18), Trapezmuskel (Abb. 07), großer Rückenmuskel (Abb. 08), Gesäßmuskel (Abb. 17)</p>		
	<p>Quadrizeps/Schenkel (Abb. 10/16), Oberschenkelbizeps (Abb. 11), Waden (Abb. 12), Schienbein (Abb. 13).</p>		
Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
3 Minuten Aufwärmen	10 Minuten. 14 Sekunden Erholung 6 Sekunden Kontraktion	8 Minuten. 10 Sekunden Erholung 5 Sekunden Kontraktion	5 Minuten Erholung

Sportprogramme

S05 • Explosivkraft

Mit den Explosivkraftprogrammen lassen sich die Explosivkraft und Geschwindigkeit der Muskelmasse steigern. Sie setzen sich aus extrem kurzen, kräftigenden Kontraktionen und sehr langen aktiven Erholungszeiten zusammen, um den Muskel wieder zu kräftigen. Absolvieren Sie ein dreiwöchiges Krafttraining (S03) vor diesem Programm. Anschließend 3 Wochen Explosivkraft 2x wöchentlich. Während der Kontraktion ist die maximal erträgliche Intensität anzuwenden, um eine höchstmögliche Muskelanspannung bei größtmöglicher Faserbeteiligung zu erzielen (über 35 mA).

S05 • Explosivkraft		Gesamtdauer: 28 Minuten	
		Bizeps (Abb. 02/14), Trizeps (Abb. 03/15), Handstrecker (Abb. 04), Handbeuger (Abb. 05), Deltamuskel (Abb. 06).	
		Bauchmuskeln (Abb. 01/18), Trapezmuskel (Abb. 07), großer Rückenmuskel (Abb. 08), Gesäßmuskel (Abb. 17)	
		Quadrizeps/Schenkel (Abb. 10/16), Oberschenkelbizeps (Abb. 11), Waden (Abb. 12), Schienbein (Abb. 13).	
Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
3 Minuten Aufwärmen	10 Minuten, 24 Sekunden Erholung 6 Sekunden Kontraktion	10 Minuten, 24 Sekunden Erholung 6 Sekunden Kontraktion	5 Minuten Erholung

Sportprogramme

S06 • Ausdauer

Das Ausdauerprogramm wird im Sport zur Steigerung des Muskelwiderstands verwendet. Es wirkt in erster Linie auf die langsam zuckenden Muskelfasern (Slow-Twitch-Fasern). Für alle Sportarten, die Ausdauer erfordern: Marathon, Ski-Langlauf, Ironman etc. Programmdauer: 50 Minuten. Stimulationsintensität während der Kontraktion: Wenn Sie nicht topfit sind, mit einer geringen Intensität beginnen und schrittweise steigern. Bei geübten Sportlern sollte die Intensität stark genug sein, um eine sichtbare Muskelkontraktion hervorzurufen.

S06 • Ausdauer

Gesamtdauer: 50 Minuten



Bizeps (Abb. 02/14), Trizeps (Abb. 03/15), Handstrecker (Abb. 04),
Handbeuger (Abb. 05), Deltamuskel (Abb. 06).



Bauchmuskeln (Abb. 01/18), Trapezmuskel (Abb. 07),
großer Rückenmuskel (Abb. 08), Gesäßmuskel (Abb. 17)



Quadrizeps/Schenkel (Abb. 10/16), Oberschenkelbizeps (Abb. 11),
Waden (Abb. 12), Schienbein (Abb. 13).

Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
5 Minuten Aufwärmen	20 Minuten. 20 Sekunden Erholung 10 Sekunden Kontraktion	20 Minuten. 22 Sekunden Erholung 8 Sekunden Kontraktion	5 Minuten Erholung

S07 • Erholung

Für alle Sportarten, nach Wettkämpfen oder anspruchsvollen Trainingseinheiten, v. a. nach langer und intensiver körperlicher Anstrengung geeignet. Wird sofort nach dem körperlichen Einsatz angewendet. Unterstützt die Drainage und Entspannung, indem es die Sauerstoffversorgung der Muskeln verbessert und die Ausscheidung synthetischer Stoffe fördert, die während des Einsatzes produziert werden.

S07 • Erholung

Gesamtdauer: 25 Minuten

Muskeln: alle Muskeln, die Sie in einer Abfolge stimulieren möchten

Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
3 Minuten Aufwärmen	10 Minuten. 6 Sekunden aufeinanderfolgende Kontraktionen auf den 4 Kanälen	10 Minuten. 6 Sekunden aufeinanderfolgende Kontraktionen auf den 4 Kanälen	2 Minuten Erholung

Straffungsprogramme

E01 • Straffung

Zur Festigung von Muskeln, wirkt in erster Linie auf die langsam zuckenden Muskelfasern (Slow-Twitch-Fasern). Für Personen geeignet, die keinen Sport treiben bzw. seit längerer Zeit inaktiv sind. Anwendung:

1. Wählen Sie den Muskel aus, den Sie behandeln möchten. Für ein optimales Ergebnis empfehlen wir Ihnen, jeweils immer nur ein paar Muskeln zu behandeln und dabei folgendermaßen vorzugehen:
2. Positionieren Sie die Elektroden wie auf der Abbildung gezeigt.
3. Erhöhen Sie die Intensität, bis der Impuls spürbar ist (arbeiten Sie bei der ersten Sitzung mit geringer Intensität, um sich mit der Funktionsweise des Geräts vertraut zu machen).
4. Während des Programms und im Laufe der folgenden Tage sollte die Intensität schrittweise gesteigert werden, damit die Muskelkontraktionen nicht schmerzhaft sind.
5. Kontrahieren Sie den Muskel während der vom Gerät erzeugten Kontraktion auch selbst.
6. Bis erste Ergebnisse sichtbar sind, ist ein Durchgang von 15/20 Anwendungen erforderlich; eine Anwendung pro Muskel alle zwei Tage mit einem Pausentag dazwischen. Sie können auch auf Muskelpaaren arbeiten, etwa Schenkel und Bauchmuskulatur: Schenkel an einem Tag und Bauchmuskulatur am nächsten Tag. Es wird davon abgeraten, mit zu vielen Muskeln gleichzeitig zu arbeiten.

E01 • Straffung		Gesamtdauer: 30 Minuten	
	Bizeps (Abb. 02/14), Trizeps (Abb. 03/15), Handstrecker (Abb. 04), Handbeuger (Abb. 05), Deltamuskel (Abb. 06).		
	Bauchmuskeln (Abb. 01/18), Trapezmuskel (Abb. 07), großer Rückenmuskel (Abb. 08), Gesäßmuskel (Abb. 17)		
	Quadrizeps/Schenkel (Abb. 10/16), Oberschenkelbizeps (Abb. 11), Waden (Abb. 12), Schienbein (Abb. 13).		
Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
5 Minuten Aufwärmen	10 Minuten. 13 Sekunden Erholung 7 Sekunden Kontraktion	10 Minuten. 13 Sekunden Erholung 7 Sekunden Kontraktion	5 Minuten Erholung


Straffungsprogramme

E02 • Definition

Zur Konturierung der Muskeln, wirkt in erster Linie auf die schnell zuckenden Muskelfasern (Fast-Twitch-Fasern). Für Personen geeignet, die regelmäßig Sport treiben und ihre Muskeln stärker konturieren möchten.

Anwendung:

1. Wählen Sie den Muskel aus, den Sie behandeln möchten. Für ein optimales Ergebnis empfehlen wir Ihnen, jeweils immer nur ein paar Muskeln zu behandeln und dabei folgendermaßen vorzugehen:
 2. Positionieren Sie die Elektroden wie auf der Abbildung gezeigt.
 3. Erhöhen Sie die Intensität, bis der Impuls spürbar ist (arbeiten Sie bei der ersten Sitzung mit geringer Intensität, um sich mit der Funktionsweise des Geräts vertraut zu machen).
 4. Während des Programms und im Laufe der folgenden Tage sollte die Intensität schrittweise gesteigert werden, damit die Muskelkontraktionen nicht schmerzhaft sind.
 5. Kontrahieren Sie den Muskel während der vom Gerät erzeugten Kontraktion auch selbst.
 6. Bis erste Ergebnisse sichtbar sind, ist ein Durchgang von 15/20 Anwendungen erforderlich; eine Anwendung pro Muskel alle zwei Tage mit einem Pausentag dazwischen.
- Sie können auch auf Muskelgruppen arbeiten, etwa Schenkel und Bauchmuskulatur: Schenkel an einem Tag und Bauchmuskulatur am nächsten Tag. Es wird davon abgeraten, mit zu vielen Muskeln gleichzeitig zu arbeiten. Stimulationsintensität: 20-35mA

E02 • Definition		Gesamtdauer: 25 Minuten	
	Bizeps (Abb. 02/14), Trizeps (Abb. 03/15), Handstrecker (Abb. 04), Handbeuger (Abb. 05), Deltamuskel (Abb. 06).		
	Bauchmuskeln (Abb. 01/18), Trapezmuskel (Abb. 07), großer Rückenmuskel (Abb. 08), Gesäßmuskel (Abb. 17)		
	Quadrizeps/Schenkel (Abb. 10/16), Oberschenkelbizeps (Abb. 11), Waden (Abb. 12), Schienbein (Abb. 13).		
Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
5 Minuten Aufwärmen	10 Minuten. 13 Sekunden Erholung 7 Sekunden Kontraktion	5 Minuten. 14 Sekunden Erholung 6 Sekunden Kontraktion	5 Minuten Erholung

Straffungsprogramme

E03 • Toning

Durch die Kombination aus Kapillarisations- und Straffungsimpulsen fördert dieses Programm die Mobilisierung von Fett in Körperbereichen, die zu Fettansammlung neigen. Ordnen Sie die Elektroden so an, dass sie ein Rechteck um den Behandlungsbereich bilden. Das Programm kann täglich bei mittlerer Intensität verwendet werden. Programmdauer: 30 Minuten/1 Phase. Empfohlene Stimulationsintensität: mittel. Elektrodenposition: siehe Abbildung 01 bis 20 auf dem Elektrodenpositionierungsplan.

E04 • Massage Relax 1

Kann zum täglichen Stressabbau nach anspruchsvollem Training verwendet werden. Wird sofort nach dem körperlichen Einsatz angewendet. Unterstützt die Drainage und Kapillarisation, indem es die Sauerstoffversorgung der Muskeln verbessert und die Ausscheidung synthetischer Stoffe fördert, die während des Einsatzes produziert werden. Programmdauer: 15 Minuten. Stimulationsintensität: mittel-gering, Steigerung während der letzten 10 Minuten. Elektrodenposition: siehe Abbildung 01 bis 20 auf dem Elektrodenpositionierungsplan.

E05 • Massage Relax 2

Für alle Sportarten, nach Wettkämpfen oder anspruchsvollen Trainingseinheiten, v. a. nach langer und intensiver körperlicher Anstrengung geeignet. Wird sofort nach dem körperlichen Einsatz angewendet. Unterstützt die Drainage und Kapillarisation, indem es die Sauerstoffversorgung der Muskeln verbessert und die Ausscheidung synthetischer Stoffe fördert, die während des Einsatzes produziert werden. Programmdauer: 15 Minuten. Stimulationsintensität: mittel-gering, Steigerung während der letzten 10 Minuten. Elektrodenposition: siehe Abbildung 01 bis 20 auf dem Elektrodenpositionierungsplan.

Straffungsprogramme

E06 • Blutzirkulation

Dieses Programm steigert die Mikrozirkulation in den und um die behandelten Muskelfasern herum und erzeugt rhythmische Kontraktionen zur Ausscheidung schmerzverursachender Stoffe und Anregung des Lymphgefäßsystems. Es eignet sich auch für ältere Personen zur Anregung der Durchblutung und des Lymphkreislaufs. Das Programm erzeugt sequenzielle tonische Kontraktionen in Phase 2 und 3, die der Wirkungsweise einer elektronischen Lymphdrainage entsprechen. In diesem Falle laufen die Kontraktionen im Gegensatz zum Lipolyseprogramm sequenziell ab: zuerst CH1, dann CH2, CH3 und CH4. Es gibt keine Einschränkungen für die Anwendung dieses Programms. Es kann so lange angewendet werden, bis das gewünschte Ergebnis erzielt wird. Die Stimulationsintensität muss stark genug sein, um spürbare Muskelkontraktionen während der Anwendung zu erzeugen, darf jedoch keine Schmerzen verursachen (20-30 mA). Die ersten Ergebnisse sind in der Regel nach 3 bis 4 Wochen bei 4 bis 5 Sitzungen pro Woche sichtbar.

E06 • Blutzirkulation

Gesamtdauer: 25 Minuten

Muskeln: alle Muskeln, die Sie in einer Abfolge stimulieren möchten Schließen Sie einen Kanal an jeden Muskel an, den Sie stimulieren möchten.

Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
3 Minuten Aufwärmen	10 Minuten, Abwechselnde Kontraktion auf 4 Kanälen, je 6 Sekunden	10 Minuten, Abwechselnde Kontraktion auf 4 Kanälen, je 6 Sekunden	2 Minuten Erholung

Gesundheitsprogramme



WARNHINWEIS

Schmerz ist ein Indikator für verschiedene Erkrankungen bzw. gesundheitliche Störungen! Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt, um Ihren Zustand zu klären, bevor Sie Slendertone OPTIMUM verwenden.

Die Slendertone OPTIMUM Gesundheitsprogramme eignen sind TENS Behandlungen, die als Schmerztherapie einsetzbar sind.

Elektrodenposition und Intensitätsstufen

Die Elektroden werden rechteckig um den schmerzenden Bereich unter Verwendung von Kanal 1 und Kanal 2 angeordnet, wie in Abbildung 1 dargestellt (rot oben/schwarz unten hat bei therapeutischen Sitzungen keine Bedeutung, siehe Anweisungen auf dem Elektrodenpositionierungsplan).

Die Intensität sollte auf einen Wert zwischen Wahrnehmungs- und Schmerzgrenze eingestellt werden: Die Höchststufe ist erreicht, wenn sich die Muskeln des Behandlungsbereichs zu kontrahieren beginnen; über diesem Grenzwert wird die Stimulation nicht mehr wirksamer, sondern nur unangenehmer.



Abbildung 1



WARNHINWEIS

Ordnen Sie die Elektroden in Form eines Rechtecks auf der Schmerzzone an. Halten Sie einen Abstand von mindestens 4 cm zwischen den Elektroden ein.

A01 • TENS 1

Dieses Programm, auch als konventionelle TENS bezeichnet, wird zur Schmerzlinderung verwendet. Es blockt den Schmerz am Hinterhorn des Rückenmarks ab, nach der „Gate-Control-Theorie“ von Melzack und Wall. Schmerzimpulse gehen von einem Teil des Körpers (etwa der Hand) aus und laufen entlang der Nervenbahnen (durch enge Nervenfasern) bis zum Zentralnervensystem, wo die Impulse als Schmerz wahrgenommen werden. Bei der konventionellen TENS werden breite Nervenfasern aktiviert und der Weg von engen Nervenfasern im Rückenmark blockiert. Die TENS bekämpft also in erster Linie das Symptom: Die Leitung, die Schmerzsignale sendet, wird blockiert. Die konventionelle TENS ist ein Strom, der zur Behandlung von sogenannten Alltagsschmerzen eingesetzt werden kann. Für eine erfolgreiche Behandlung sind durchschnittlich 10/12 Einheiten pro Tag erforderlich (diese Anzahl kann bedenkenlos bis auf das Zweifache erhöht werden). Das Programm dauert 30 Minuten und besteht aus 1 Phase. Bei besonders hartnäckigem Schmerz kann das Programm am Ende der Sitzung wiederholt werden. Es kann ein gewisser Gewöhnungseffekt eintreten, durch den der Patient den Impuls mit der Zeit weniger spürt: Bei Bedarf kann die Intensität um eine Stufe erhöht werden, um dem entgegenzuwirken. Elektrodenposition: Ordnen Sie die Elektroden rechteckig auf der Schmerzzone an, wie in Abbildung 1 dargestellt.

A02 • TENS 2

Dieser Stimulationstyp bewirkt je nach Anordnung der Elektroden zwei verschiedene Effekte: Werden die Elektroden im Dorsalbereich positioniert (siehe Abb. 07 auf dem Elektrodenpositionierungsplan), so wird die endogene Produktion von morphinähnlichen Stoffen angeregt, welche die Schmerzwahrnehmungsschwelle erhöhen. Werden die Elektroden rechteckig auf der Schmerzzone wie in Abbildung 1 angeordnet, so bewirkt dies einen Vaskularisierungseffekt. Durch die Vaskularisierung/Gefäßbildung wird die arterielle Durchblutung erhöht, was die Ausscheidung schmerzverursachender Stoffe und die Wiederherstellung normaler physiologischer Bedingungen begünstigt. Behandlungsdauer: 20 Minuten in einer Einzelphase, täglich. Elektroden nicht in der Nähe von entzündeten Hautbereichen anbringen. Die Intensität sollte so eingestellt sein, dass der stimulierte Bereich spürbar bearbeitet wird. Das Gefühl sollte ähnlich dem einer Massage sein.

Gesundheitsprogramme

A03 • Nackenschmerzen

Spezielles Programm zur Behandlung von Schmerzen im Nackenbereich.

Die Intensität sollte auf einen Wert zwischen Wahrnehmungs- und Schmerzgrenze eingestellt werden: Die Höchsthöhe ist erreicht, wenn sich die Muskeln um den Behandlungsbereich zu kontrahieren beginnen; über diesem Grenzwert wird die Stimulation nicht mehr wirksamer, sondern nur unangenehm. Diesen Punkt daher nicht überschreiten. Der erste Erfolg ist nach 10 bis 12 Behandlungen täglich zu sehen. Fahren Sie mit der Behandlung fort, bis die Symptome abgeklungen sind. Elektrodenposition: Abbildung 21 auf dem Elektrodenpositionierungsplan.

A03 • Nackenschmerzen

Gesamtdauer: 33 Minuten

Elektrodenpositionierung: Halswirbelbereich (Abb. 21)

Phase 1

TENS Mikroimpulse 30 Minuten

Phase 2

Dekontrahieren 3 Minuten

A04 • Rückenschmerzen

Spezielles Programm zur Behandlung von Schmerzen im Lendenbereich.

Die Intensität sollte auf einen Wert zwischen Wahrnehmungs- und Schmerzgrenze eingestellt werden: Die Höchsthöhe ist erreicht, wenn sich die Muskeln um den Behandlungsbereich zu kontrahieren beginnen; über diesem Grenzwert wird die Stimulation nicht mehr wirksamer, sondern nur noch unangenehm. Diesen Punkt daher nicht überschreiten. Der erste Erfolg ist nach 15 bis 20 Behandlungen täglich zu sehen. Fahren Sie mit der Behandlung fort, bis die Symptome abgeklungen sind. Programmdauer: 35 Minuten. Elektrodenposition: Abbildung 23 auf dem Elektrodenpositionierungsplan.

A04 • Rückenschmerzen

Gesamtdauer: 35 Minuten

Elektrodenpositionierung: Lendenbereich (Abb. 23)

Phase 1

TENS Mikroimpulse 30 Minuten

Phase 2

TENS Burst 5 Minuten

Gesundheitsprogramme

A05 • Ischias

Spezielles Programm zur Behandlung von Schmerzen im Ischiasbereich.

Die Intensität sollte auf einen Wert zwischen Wahrnehmungs- und Schmerzgrenze eingestellt werden:

Die Höchststufe ist erreicht, wenn sich die Muskeln um den Behandlungsbereich zu kontrahieren beginnen; über diesem Grenzwert wird die Stimulation nicht mehr wirksamer, sondern nur unangenehmer.

Diesen Punkt daher nicht überschreiten. Der erste Erfolg ist nach 15 bis 20 Behandlungen täglich zu sehen. Fahren Sie mit der Behandlung fort, bis die Symptome abgeklungen sind.

Programmdauer: 30 Minuten. Elektrodenposition: Abbildung 24 auf dem Elektrodenpositionierungsplan.

A06 • TENS 3

Ein konventionelles hochfrequentes TENS Programm mit schmaler Impulsbreite.

Das Programm eignet sich für akute Schmerzanfälle. Die Intensität sollte auf einen Wert zwischen Wahrnehmungs- und Schmerzgrenze eingestellt werden: Anzahl der Behandlungen:

täglich (auch 2-3 Mal am Tag), bis der Schmerz nachlässt.

A06 • TENS 3

Gesamtdauer: 30 Minuten

Elektrodenpositionierung: Knöchel (Abb. 28)

Phase 1	Phase 2
TENS Rapid 15 Minuten	Hämatom-Impuls 15 Minuten

A07 • Entzündungshemmend

Dieses Programm wird zur Behandlung von Entzündungszuständen empfohlen. Es sollte so lange angewendet werden, bis die Entzündung zurückgeht (10-15 Anwendungen einmal täglich; bei Bedarf zweimal täglich).

Positionieren Sie die Elektroden auf dem zu behandelnden Bereich wie in Abbildung 1 dargestellt (zu Beginn des Kapitels „Gesundheitsprogramme“ dieser Bedienungsanleitung).

Stellen Sie die Intensität so ein, dass ein Kribbelgefühl auf der behandelten Zone zu spüren ist. Vermeiden Sie eine Kontraktion der umliegenden Muskeln. Programmdauer: 30 Minuten.

A08 • Gefäßbildung

Dieses Programm hat eine vaskularisierende Wirkung auf den behandelten Bereich. Durch die Vaskularisierung wird die arterielle Durchblutung erhöht, was die Ausscheidung schmerzverursachender Stoffe und die Wiederherstellung normaler physiologischer Bedingungen begünstigt.

Elektroden nicht in der Nähe von entzündeten Hautbereichen anbringen. Es empfiehlt sich eine tägliche Anwendung. Es gibt keine Vorgaben für die Anzahl der Anwendungen; das Programm kann zur Schmerzlinderung verwendet werden. Die Stimulationsintensität sollte an der Grenze zwischen Wahrnehmung und einem leicht unangenehmen Gefühl liegen. Programmdauer: 20 Minuten.

Elektrodenposition: siehe Abbildung 21 und 29 auf dem Elektrodenpositionierungsplan.

Gesundheitsprogramme

A09 • Erholung

Für alle Sportarten, nach Wettkämpfen oder anspruchsvollen Trainingseinheiten, v. a. nach langer und intensiver körperlicher Anstrengung geeignet. Wird sofort nach dem körperlichen Einsatz angewendet. Unterstützt die Drainage und Kapillarisation, indem es die Sauerstoffversorgung der Muskeln verbessert und die Ausscheidung synthetischer Stoffe fördert, die während des Einsatzes produziert werden. Programmdauer: 35 Minuten. Stimulationsintensität: mittel-gering, Steigerung während der letzten 10 Minuten. Elektrodenposition: siehe Abbildung 01 bis 20 auf dem Elektrodenpositionierungsplan.

A09 • Erholung		Gesamtdauer: 35 Minuten
Elektrodenpositionierung: Ordnen Sie die Elektroden rechteckig auf der Schmerzzone an, wie in Abbildung 1 dargestellt.		
Phase 1	Phase 2	
TENS schmale Impulsbreite 15 Minuten	TENS Impulslänge 20 Minuten	

A10 • Regeneration

Dieses Programm eignet sich zur Muskelerholung. Es besteht aus vier Phasen mit drei verschiedenen Impulsen zur Vaskularisierung und Tonisierung der oberflächlichen Muskeln. Er wirkt zudem lokal schmerzlindernd. Die Intensität sollte auf einen Wert zwischen Wahrnehmungs- und Schmerzgrenze eingestellt werden.

A10 • Regeneration				Gesamtdauer: 40 Minuten
Elektrodenpositionierung: Ordnen Sie die Elektroden rechteckig auf dem Behandlungsbereich an, wie in Abbildung 1 dargestellt.				
Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	
10 Minuten Vaskularisierung	10 Minuten TENS Mikroimpulse	10 Minuten TENS sequenziell	10 Minuten Vaskularisierung	

Technische Daten

Erklärung der Gerätesymbole:

Auf dem Slendertone Optimum Gerät befinden sich einige technische Kennzeichnungen.

Diese haben folgende Bedeutung:

Das Gerät benötigt einen NiMH-Akku, DC 4,8 V. Gleichstrom wird durch dieses Symbol angezeigt: ===

Die Ausgangsfrequenz gibt die Anzahl der Impulse an, die das Gerät pro Sekunde überträgt. Sie wird in Hertz gemessen und mit „HZ“ angezeigt.

Output (RMSA) ist der maximale Effektivstrom für jeden Kanal.

Output (RMSV) ist die maximale Effektivspannung für jeden Kanal.

Ausgangsnennleistung – Spannung/Strom: (Typ 563)

Parameter	500 Ω	1 K Ω	1,5 K Ω
Ausgang RMSV	16,7 V	33,3 V	49,9 V
Ausgang RMSA	33,3 mA	33,3 mA	33,3 mA
Ausgangsfrequenz	1-110 Hz	1-110 Hz	1-110 Hz
Gleichstromkomponente: Ca.	0 C	0 C	0 C
Positive Impulsbreite	50-350 μ S	50-350 μ S	50-350 μ S
Negative Impulsbreite	50-350 μ S	50-350 μ S	50-350 μ S
Stromstärke	0-120 mA	0-120 mA	0-120 mA
Leistung	0,55 W	1,11 W	1,66 W

Gefahrenklasse: IIa gemäß Richtlinie 93/42/EWG (und folgenden Änderungen).

Isolationsklasse: Gerät mit interner Speisung und Anwendungsteilen vom Typ B, gemäß Norm EN 60601-1.

Schutzart: IP 30, Eindringen von Flüssigkeiten und Pulver; Gerät nicht geschützt.

Gehäuse: ABS.

Ladegerät: Modelltyp: FW7219/NI 4-10,

Eingang 100-240 VAC / -0.3A/ 50-60Hz

Ausgang 4.8 - 12V DC/0.8A

Technische Daten

Einschränkungen: Das Gerät eignet sich nicht zur Verwendung in Umgebungen mit hoher Sauerstoffkonzentration und/oder entflammaren Flüssigkeiten und/oder entflammaren Gasen; nicht gemeinsam mit elektrochirurgischen Geräten oder Kurzwellen- bzw. Mikrowellentherapiegeräten verwenden.

Betrieb: für den Dauerbetrieb geeignet.
Ausgangskanal: 4 Kanäle, unabhängig und galvanisch getrennt.

Impulstyp: kompensierter zweiphasiger Rechteckimpuls.

Display: reflektierendes LCD-Display.

Steuertastatur: ABS Tastatur, 10 Tasten.

Abmessungen: 143 x 83,8 x 34,5 mm.

Gewicht: 283 g inkl. Akku.

Verwendungszweck: Muskelstimulation

Umgebungsbedingungen:

Betrieb/Lagerung/Transport: Temperatur: 0 °C bis +40 °C
Relative Luftfeuchtigkeit: 10-90 %
Atmosphärendruck: 700 hPa bis 1060 hPa

Zu erwartende Lebensdauer des Produkts: 5 Jahre



Dieses Symbol auf Ihrem Slendertone Optimum weist auf die Konformität mit der Richtlinie über Medizinprodukte (93/42/EWG) hin. 0366 ist die Nummer der benannten Stelle (VDE).



Gerät mit interner Speisung und Anwendungsteilen vom Typ BF.



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



Gerät der Klasse II



Dieses Produkt fällt unter die WEEE-Richtlinie zur Mülltrennung



Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts sorgfältig durchlesen



Achtung oder Vorsicht

SN steht für „Seriennummer“. Die Seriennummer befindet sich an der Rückseite des Steuergeräts. Der Buchstabe vor der Nummer gibt das Herstellungsjahr an, wobei „L“ 2006, „M“ 2007 etc. bedeutet.

Índice

1.	Bienvenida/Garantía del producto.....	3
2.	Contenido del kit del SLENDERTONE OPTIMUM.....	4
3.	Funcionamiento de Slendertone Optimum.....	5
4.	Contraindicaciones y efectos secundarios.....	6
5.	Advertencias.....	7
6.	Controles de la unidad.....	10
7.	Preparación.....	11
8.	Recarga de la batería.....	16
9.	Mantenimiento del Slendertone Optimum.....	16
10.	Preguntas más frecuentes.....	17
11.	Electroestimulación e intensidades de la estimulación.....	18
12.	Programas deportivos.....	19
13.	Programas de tonificación.....	25
14.	Programas de salud.....	29
15.	Especificaciones técnicas.....	34

Bienvenido

Gracias por adquirir el Slendertone OPTIMUM. Lea completamente este manual de instrucciones antes de usar el producto.

Slendertone OPTIMUM ha sido desarrollado por Biomedical Research Ltd, una empresa médica con más de 50 años de experiencia en materia de deporte, tonificación y alivio del dolor.

Este producto utiliza la tecnología de electroestimulación muscular (EMS) para fortalecer y rehabilitar los músculos. Los profesionales médicos y deportivos utilizan la EMS para mejorar el rendimiento muscular.

Slendertone OPTIMUM incluye 3 grupos de programas principales, con un total de 23 programas y se ha diseñado para ofrecer diversos usos y tratamientos.

1. Deporte: los programas aumentan la potencia, la velocidad y la resistencia en el deporte elegido.
2. Tonificación: los programas modelan y definen los músculos, embelleciendo el cuerpo.
3. Salud: los programas de TENS constituyen una tecnología de alivio del dolor que ayuda a reducir el dolor y aliviar las agujetas y el estrés muscular diario.

Garantía del producto

Si la unidad diese muestras de sufrir algún fallo en un plazo de dos años desde la fecha de compra, SLENDERTONE se compromete a sustituir o reparar la unidad o cualquiera de los componentes en los que se detecte el fallo sin cargo alguno en concepto de mano de obra o materiales*, siempre que:

- La unidad se haya empleado para el uso previsto y en el modo descrito en este manual de instrucciones y en el gráfico adjunto de colocación de los electrodos
- No haya sido conectada a una fuente de alimentación para el que no está adaptada
- No se haya usado de forma impropia o negligente.
- Haya sido únicamente modificada o reparada por un agente autorizado por SLENDERTONE

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

* Esto excluye las piezas consumibles (p. ej., electrodos, etc.) que están sujetas al desgaste normal como consecuencia del uso.

Contenido del kit de Slendertone Optimum

Unidad Slendertone Optimum

La unidad genera señales que se envían, mediante los electrodos, a los músculos para hacer que se contraigan. La unidad es recargable y tarda aproximadamente 3 horas en cargarse completamente.

4 cables dobles

Los cables transmiten las señales de la unidad a los electrodos.

2 paquetes con 4 electrodos adhesivos pequeños;

1 paquete con 4 electrodos adhesivos grandes;

Los electrodos autoadhesivos deben conectarse a los cables dobles. El gráfico de colocación de los electrodos ilustra la manera correcta de colocar los electrodos en una determinada selección de músculos.

Inserte los extremos del cable en los conectores situados en la parte inferior de la unidad, haciendo coincidir los códigos de color de los conectores con los colores de los botones de la unidad.

Cargador de la batería

Para cargar la batería, enchufe el cargador en una toma y, a continuación, conecte el controlador al cargador. Asegúrese de que utiliza exclusivamente el cargador suministrado por Slendertone.

Bolsa de transporte

La bolsa de transporte protege el producto Slendertone Optimum entre una sesión y la siguiente.

Documentación con instrucciones

(Manual de instrucciones y Gráfico de colocación de los electrodos)

Se trata de una guía detallada de utilización del producto Slendertone OPTIMUM. El gráfico de colocación de los electrodos ilustra el tamaño de los electrodos y la manera correcta de colocar los electrodos en una determinada selección de músculos.

Contacto

Si tiene problemas con el dispositivo o le surgen preguntas o dudas sobre Slendertone Optimum, póngase en contacto con el centro de atención SLENDERTONE (consulte la información de contacto en la contraportada).

Funcionamiento del Slendertone Optimum

El Slendertone Optimum utiliza la tecnología de **electroestimulación muscular (EMS)** y de **electroestimulación transcutánea de los nervios (TENS)**. Esta tecnología ha sido empleada en hospitales por parte de los fisioterapeutas durante más de 50 años. A continuación se muestra un resumen de cómo funciona la EMS.



Estimulación

Se envía una señal suave a los músculos a través de los electrodos.

Contracción

A medida que aumenta la potencia de la señal, el músculo se contrae exactamente de la misma forma que en el ejercicio normal.

Relajación

La señal se detiene y permite que los músculos se relajen antes de que comience la siguiente estimulación.

Electroestimulación transcutánea de los nervios (TENS)

La TENS es un tratamiento del dolor basado en la estimulación de las fibras nerviosas a través de la aplicación de estímulos eléctricos en el sistema nervioso periférico. Funciona en dos sentidos con arreglo a la teoría de la compuerta para el control del dolor, según la cual se pueden bloquear las señales de dolor enviadas al cerebro y aumentar la liberación de endorfinas que inhiben la transmisión del dolor.

Esta tecnología se puede utilizar para varios fines, de la reducción del dolor a la realización de ejercicios de relajación, del fortalecimiento muscular al masaje, de los ejercicios isométricos al tratamiento de las agujetas y de las imperfecciones utilizando los programas de belleza.

El Slendertone Optimum es una unidad médica diseñada específicamente para ser utilizada por adultos que han adquirido los conocimientos adecuados mediante la lectura del manual de uso doméstico.

Utilización del Slendertone Optimum

La estimulación muscular siempre debe ser simétrica. Al estimular los músculos de los brazos o las piernas, tenga en cuenta que la contracción muscular puede provocar movimientos involuntarios de las extremidades, lo cual puede causar lesiones al propio usuario o a otras personas.

Para iniciar una sesión sólo tiene que seguir estos tres pasos.

- 1) Seleccione el programa que desea utilizar
- 2) Conecte los electrodos a la unidad y colóquelos correctamente sobre el cuerpo, siguiendo el gráfico de colocación de los electrodos incluido en el paquete.
- 3) Inicie el programa y seleccione la intensidad del ejercicio con la que se sienta cómodo.
Aumente el nivel de intensidad a medida que se acostumbre al producto.

Programas del Slendertone Optimum

Deporte (7 programas): este producto le ayudará a prepararse y recuperarse para el deporte que elija (correr, montar en bicicleta, esquiar, nadar y caminar) mediante el fortalecimiento y el aumento de la musculatura.

Tonificación (6 programas): estos programas tonifican y modelan los músculos. Aplíquelos sobre las zonas que desee y seleccione el programa que satisfaga sus necesidades actuales.

Salud (10 programas): las molestias y los dolores se pueden reducir al mínimo e incluso evitar mediante el uso de estos programas. Estas molestias y dolores pueden estar provocados por estar sentado ante un escritorio, estar de pie durante periodos prolongados de tiempo o viajar grandes distancias en un coche. En este grupo se incluye un buen número de programas, por lo que encontrará uno que se ajuste a sus necesidades para aliviar sus molestias o dolores.

Slendertone recomienda consultar a su médico antes de utilizar los programas de salud.

Contraindicaciones, advertencias y precauciones

Contraindicaciones, advertencias y precauciones

Cualquier adulto sano puede utilizar el producto Slendertone Optimum. No obstante, como cualquier otra forma de ejercicio, se recomiendan ciertas precauciones a la hora de utilizarlo. Siga siempre estas recomendaciones y lea el manual de instrucciones antes de utilizarlo. La unidad puede producir una contracción fuerte de los músculos por lo que, aunque puede ser utilizada por cualquier adulto sano, solo se debe utilizar en músculos sanos que no presenten lesiones. Algunos de los puntos que siguen son específicos según el sexo.

Recomendaciones básicas importantes

- Este producto está diseñado para su uso exclusivo en músculos adultos sanos. Manténgase fuera del alcance de los niños.
- Los electrodos no deben aplicarse nunca en ninguna parte de la cabeza, la cara, el cuello, la garganta, el tórax o la zona genital debido al riesgo de estimular músculos y órganos inadecuados.
- El producto Slendertone Optimum no está diseñado como terapia complementaria en el tratamiento de enfermedades o problemas de salud de ningún tipo.

Advertencias

- Ninguno de los programas está diseñado para músculos lesionados o afectados por enfermedades. Está contraindicado su uso en ese tipo de músculos.
- El trabajo que los programas aplican a los músculos no está previsto para tratamientos de rehabilitación o fisioterapia.
- Asegúrese siempre de utilizar dos electrodos de gel CONECTADOS AL MISMO CABLE para ejercitar un músculo.
- Cuando esté utilizando la unidad, sujétela con la mano. De este modo, podrá controlar la unidad en todo momento.
- No utilice nunca la unidad de un modo distinto al indicado en este manual de instrucciones.

CONTRAINDICACIONES:

No use el producto si:

- Tiene un implante electrónico (p. ej., un marcapasos/desfibrilador, ya que el producto Slendertone Optimum puede interferir en el funcionamiento del estimulador implantado) o si sufre cualquier otra patología cardíaca.
- Padece cáncer o tiene lesiones cancerosas. Se desconocen los efectos de la electroestimulación sobre el tejido canceroso.
- Padece epilepsia.
- Se ha sometido recientemente a una operación quirúrgica.
- Después de un traumatismo agudo o una fractura.
- Tiene cualquier otro tipo de implante electrónico. No se ha determinado la seguridad del uso de los electroestimuladores musculares en relación con los implantes electrónicos.
- Si está embarazada. No se ha determinado la seguridad de la electroestimulación muscular (EMS) en relación con el útero durante el embarazo.
- Está bajo supervisión médica por una disfunción cognitiva, ya que podría no cumplir las instrucciones de seguridad.
- En casos de isquemia crítica de las extremidades.
- La unidad está muy cerca (p. ej., a 1 metro) de un equipo de terapia de onda corta o de microondas o está conectado a un equipo quirúrgico de alta frecuencia (p. ej., diatermia), debido al riesgo de que la unidad no funcione correctamente a causa de las interferencias electrónicas.
- Para utilizar la unidad debe colocarse en áreas en las que se están administrando (a corto o largo plazo) medicamentos inyectables (p. ej., tratamientos hormonales).

PRECAUCIONES:

- Debe obtener el visto bueno de su médico antes de utilizar el producto Slendertone Optimum si:
- Desea utilizar el producto Slendertone Optimum y tiene problemas de espalda. En este caso, además, debe asegurarse de que se mantiene una intensidad baja si:
 - Sufre una enfermedad grave o cualquier lesión no mencionada en este manual de instrucciones.
 - Toma insulina para tratar la diabetes.
 - Tiene problemas musculares o articulares.
 - Experimenta irritación, reacciones cutáneas, hipersensibilidad u otras reacciones adversas. En cualquier caso, debe tener en cuenta que es normal que aparezca cierto enrojecimiento de la piel bajo los electrodos durante la sesión de ejercicios, que persistirá brevemente una vez terminada.
- Tras una sesión dura de ejercicio o esfuerzo, utilice siempre una intensidad inferior para evitar la fatiga muscular.
- Póngase en contacto con Slendertone o con un distribuidor autorizado si la unidad no funciona correctamente. Entre tanto, no use la unidad.
- Una sesión eficaz no debe producir ningún tipo de sensación desagradable indebida.
- Para los usuarios primerizos, la estimulación muscular puede ser una sensación extraña. Se recomienda comenzar en posición sentada con ajustes de intensidad baja de estimulación para familiarizarse con la sensación antes de avanzar a intensidades de estimulación más altas.
- Mantenga la unidad fuera del alcance de los niños.
- Los cables y los electrodos no deben conectarse a otros objetos.
- No use la unidad al mismo tiempo que otra unidad que transmita corriente eléctrica a su cuerpo (p. ej., otro estimulador).
- No toque los electrodos o las clavijas de los cables mientras la unidad está encendida.
- No lo utilice mientras conduce, monta en bicicleta o maneja una máquina.
- Deje de utilizar la unidad si se siente mareado o débil. Si esto ocurre, consulte a su médico.
- No realice sobreesfuerzos al utilizar la estimulación muscular. Cualquier ejercicio debería realizarlo en el nivel que le resulte cómodo.
- No coloque los electrodos sobre joyas o piercings corporales.
- Slendertone no asumirá responsabilidad alguna en caso de que las directrices e instrucciones adjuntas a la unidad no se sigan adecuadamente.
- Está prohibido el uso de la unidad cerca de sustancias inflamables o en entornos con concentraciones elevadas de oxígeno.
- Advertencia. Esta unidad puede suministrar densidades de corriente superiores a 2 mA/cm2 cuando se utiliza a intensidad elevada con electrodos más pequeños que los suministrados con el producto.

Advertencias

ADVERTENCIAS:

- No se conocen los efectos a largo plazo del uso de la electroestimulación en el dolor crónico.
- No se debe utilizar esta unidad mientras se duerme, ya que no se puede reaccionar ante la información de seguridad.
- Debe colocar los electrodos y utilizar la unidad ÚNICAMENTE como se indica en este manual de instrucciones y en el gráfico de colocación de los electrodos.
- No debe colocar los electrodos en la parte frontal o lateral del cuello, en el tórax o a través del mismo (es decir, un electrodo en la parte frontal del tórax y otro en la espalda), en la zona genital o en la cabeza, debido al riesgo de estimular músculos y órganos inadecuados.
- Evite las cicatrices recientes o zonas en que la piel esté resquebrajada o inflamada, zonas infectadas o con propensión al acné, la trombosis o cualquier otro problema vascular (p. ej., venas varicosas), así como cualquier otra parte del cuerpo en que la sensibilidad se vea limitada.
- Evite zonas con lesiones o restricción de su capacidad de movimiento (p. ej., fracturas o esguinces).
- Evite colocar los electrodos sobre implantes metálicos.
- El producto Slendertone Optimum no está diseñado para uso médico, para el tratamiento de cualquier problema de salud o para cambios físicos permanentes. Debe esperar antes de utilizar el producto Slendertone Optimum:
 - Como mínimo 6 semanas después del parto. Debe consultar con su médico antes de utilizarlo.
 - Un mes después de que se le haya implantado un DIU (p. ej., una espiral). Debe consultar con su médico antes de utilizarlo.
 - Como mínimo 3 meses después de una cesárea. Debe consultar con su médico antes de utilizarlo.
- Una vez pasados los peores días de la menstruación, ya que no es recomendable realizar ejercicios abdominales intensos en esos momentos.
- No se debe utilizar en la bañera o la ducha ni en entornos con una humedad elevada (p. ej., sauna, hidroterapia, etc.).
- Se deberá actuar con precaución en los casos siguientes:
 - Cuando exista tendencia a sangrar internamente tras una lesión o fractura.
 - Después de procedimientos quirúrgicos, en caso de que la electroestimulación pueda interrumpir el proceso de cicatrización.
 - Sobre zonas de la piel en las que no se tenga una sensibilidad normal.

Reacciones adversas:

- Se han registrado casos de irritación cutánea y quemaduras al utilizar estimuladores musculares activados.
- En ocasiones muy raras, al utilizar la EMS por primera vez, algunos usuarios han informado tener sensación de mareo o desvanecimiento. Le recomendamos que se siente para utilizar el producto hasta que se haya acostumbrado a la sensación.
- En algunos casos aislados, si la estimulación se lleva a cabo al estar despierto puede ocasionar problemas para conciliar el sueño. Si ocurre esto, suspenda el tratamiento y consulte con su médico.

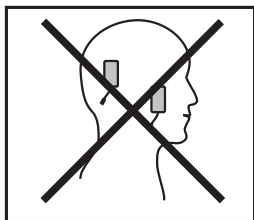
PRECAUCIONES CON LOS ELECTRODOS:

- Para recolocar los electrodos durante una sesión, detenga siempre el programa en curso y cambie la posición de los electrodos como se indica en el gráfico de colocación de los electrodos. A continuación, vuelva a reiniciar el programa.
- Utilice únicamente los electrodos que suministra Slendertone junto con el producto Slendertone Optimum. Otras marcas podrían no ser compatibles con la unidad y reducir los niveles imprescindibles de seguridad.
- Los electrodos son únicamente para uso personal.
- No sumerja los electrodos en agua.
- No aplique ningún tipo de disolvente a los electrodos.
- Asegúrese siempre de que la unidad está APAGADA antes de retirar los electrodos.
- Aplique con firmeza la totalidad de la superficie de los electrodos sobre la piel. No utilice electrodos que no se adhieran correctamente a la piel. Puede adquirir electrodos nuevos en www.slendertone.com.
- Si después de una sesión la piel está roja debajo del electrodo, no empiece otra sesión en la misma zona hasta que el enrojecimiento haya desaparecido por completo.

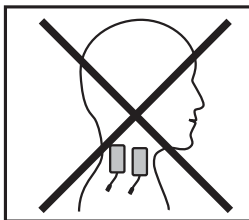
Nota: si, por alguna razón, tiene dudas acerca del uso del producto Slendertone Optimum, le rogamos que consulte a su médico antes de utilizarlo.

Lugares donde NUNCA se deben colocar los electrodos

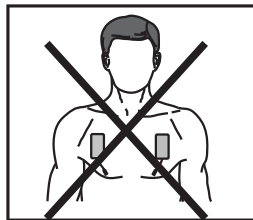
NO corte los electrodos



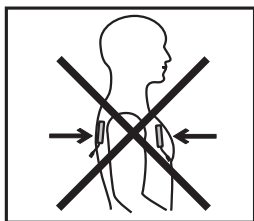
En la cabeza o en la cara



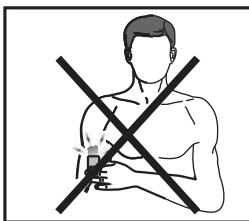
En el cuello



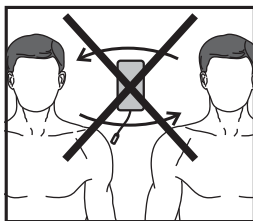
En ambos pectorales
simultáneamente



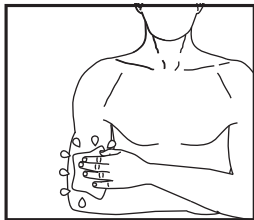
En la parte frontal y posterior
del tórax, simultáneamente



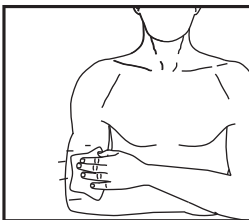
Sobre abrasiones de la piel o
piel resquebrajada o inflamada



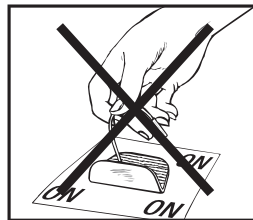
Los electrodos son únicamente para
uso personal. No deben compartirse



Debe lavarse bien la piel
antes de utilizar la unidad



Debe asegurarse de que la piel esté
seca antes de aplicar los electrodos



No debe tirar del cable para
retirar los electrodos

Controles de la unidad



Botón de encendido/apagado



Seleccionar el programa y
los músculos que se van a estimular



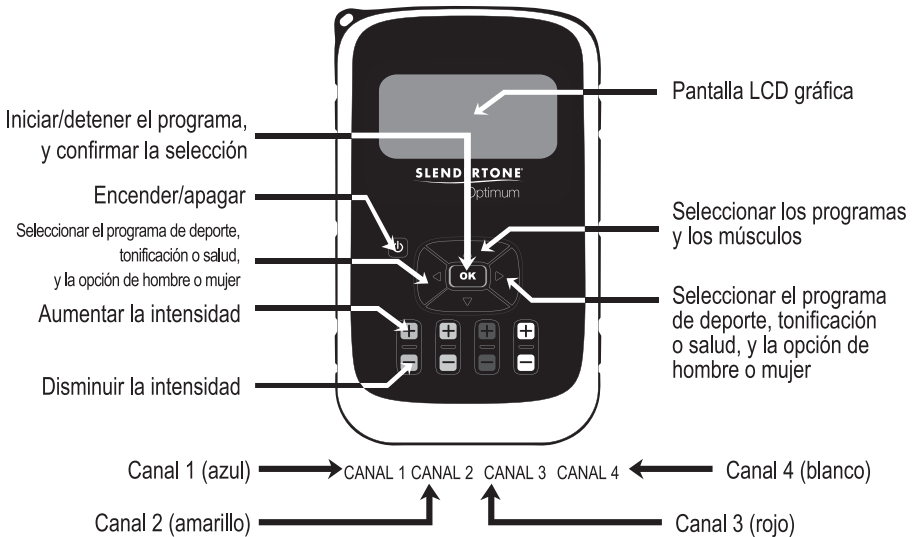
Seleccionar los programas de deporte,
tonificación o salud, y la opción de
hombre o mujer



Iniciar/detener el programa,
y confirmar la selección



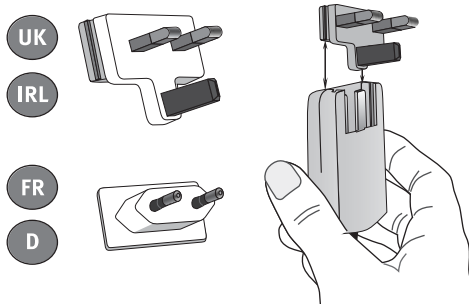
Aumentar la intensidad
Disminuir la intensidad



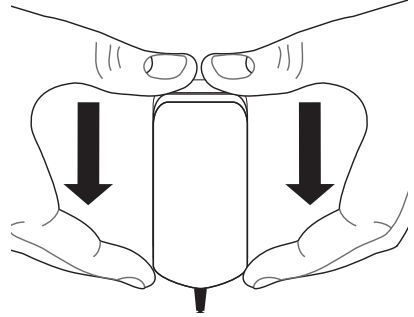
Preparación

Preparación del cargador

1. Seleccione el enchufe adecuado para su región



2. Introduzca el enchufe hasta que haga clic



Selección del idioma y del nivel de contraste de la pantalla

Pulse el botón de encendido/apagado  y manténgalo pulsado hasta que aparezca la lista de idiomas en la pantalla. Suelte el botón.

Seleccione el idioma que desee utilizando los botones



Ajuste el nivel de contraste de la pantalla utilizando los botones



Pulse  para confirmar las selecciones.

Configuración del Slendertone Optimum

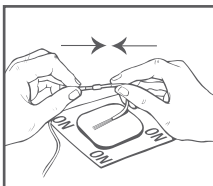
1. Identifique el grupo de programas que desea utilizar: deporte, tonificación o salud. A continuación, consulte la sección correspondiente del manual de instrucciones para comprender cada uno de los programas.
2. Identifique cuál es el programa más adecuado para sus necesidades.
3. Identifique el grupo de músculos o la zona del cuerpo que desea tratar (consulte el gráfico de colocación de los electrodos para la localización de los electrodos).

Preparación

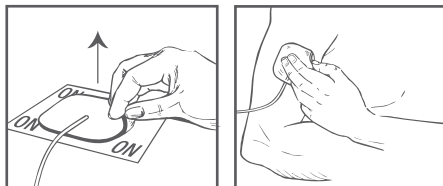
4. Limpie la zona de la piel que se va a tratar.



5. Conectar los electrodos a los cables.
Asegúrese que los 2 electrodos (rojo/negro) conectados al cable del mismo color se colocan sobre un mismo músculo. El orden de conexión de los electrodos con los conectores (rojo/negro) carece de importancia.



6. Retire las cubiertas de plástico de los electrodos y colóquelos sobre la piel como se indica en el gráfico de colocación de los electrodos. Guarde las cubiertas ya que las necesitará para volver a colocarlas cuando finalice la sesión.








7. Conecte los cables al controlador.
Tenga en cuenta que el color del cable debe coincidir con el color de los botones de intensidad situados encima del mismo.

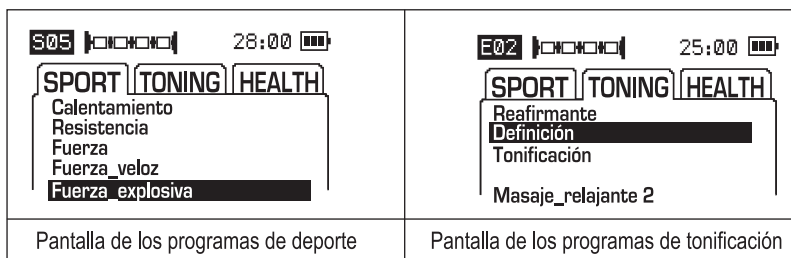
Electrodos autoadhesivos




La posición de los electrodos se muestra en el gráfico de colocación de los electrodos. Los electrodos suministrados son de máxima calidad, están pregelificados, listos para utilizar y son especialmente adecuados para los tratamientos de electroestimulación. Son muy flexibles, por lo que facilitan el tratamiento de todas las zonas. Retire la cubierta plástica de protección del electrodo antes de utilizarlo, colóquelo sobre la piel como se muestra en el gráfico de colocación de los electrodos y vuelva a colocar la cubierta de plástico después del uso. La duración del electrodo está determinada por el valor del pH de la piel. No se recomienda utilizar el mismo electrodo en más de 20 aplicaciones. El uso repetido de los mismos electrodos puede comprometer la seguridad de la estimulación: no utilice electrodos que ya no se adhieran a la piel. De hecho, pueden producir un enrojecimiento de la piel que puede durar varias horas tras la estimulación. Si esto sucede, consulte a su médico. Los electrodos no contienen látex.

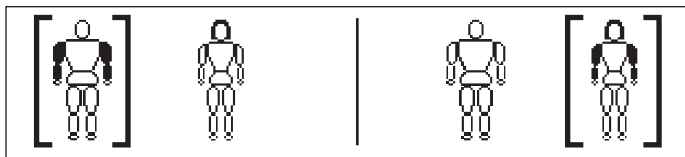
Preparación

Instrucciones de funcionamiento (Nota: lea todo el manual antes de utilizar el equipo)

1. Encienda el Slendertone Optimum utilizando el botón 
2. Seleccione el grupo de programas (deporte, tonificación o salud) utilizando el botón  
3. Seleccione el programa utilizando los botones  



4. Pulse  para seleccionar el programa
5. Seleccione la opción de hombre o mujer mediante los botones  

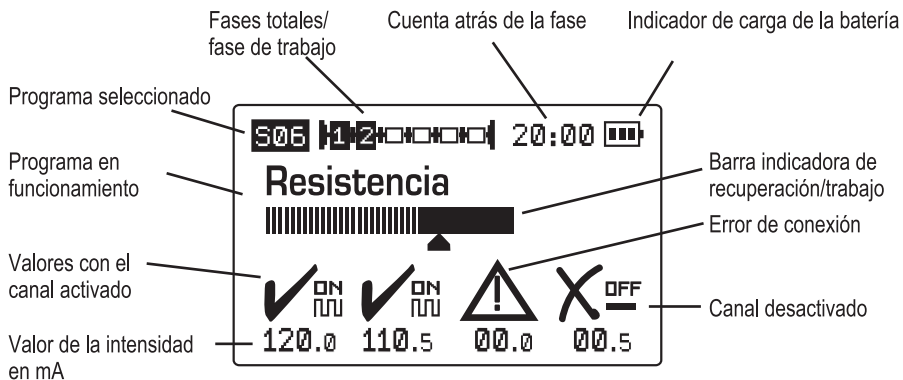


6. Pulse  para seleccionar la opción de hombre o mujer.

Preparación

7. La unidad muestra el siguiente mensaje: "conecte los cables y los electrodos y aumente la intensidad de los canales utilizados". Conecte los cables al controlador. Tenga en cuenta que el color del cable debe coincidir con el color de los botones de intensidad situados encima del mismo.

8. Pulse el botón para cada canal utilizado a fin de aumentar la intensidad de la corriente hasta alcanzar su nivel de tolerancia personal. La pantalla muestra los cables conectados, los electrodos y la intensidad de los canales que se están utilizando.



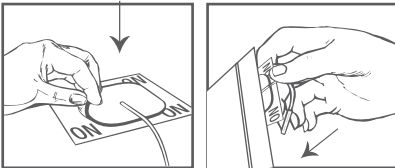
La imagen anterior solo se ofrece a modo de ejemplo y puede no representar exactamente el programa de resistencia S06.

En la pantalla aparecerá una barra que indica el comienzo y el final de las contracciones mientras que el electroestimulador esté en funcionamiento. Los periodos de contracción muscular (barra continua) y los periodos de recuperación (barra discontinua) se indican visualmente mediante un cursor situado en la parte inferior de la barra. De este modo, el usuario podrá saber exactamente cuándo comienza la contracción.



Preparación

8. Cuando termina la primera fase, el Slendertone Optimum detiene la intensidad seleccionada y suena una señal intermitente. Para continuar con el programa, pulse de nuevo el botón correspondiente a los canales que estaba utilizando hasta alcanzar el nivel de estimulación deseado. Sonará tres veces una señal acústica cuando finalice el programa.
9. Cuando termine el programa, apague el SLENDERTONE OPTIMUM y retire los cables.
10. Coloque de nuevo las cubiertas de plástico en los electrodos e introdúzcalos en su embalaje original.



Para aumentar simultáneamente la intensidad en todos los canales:

Inicie el programa			
Todos los canales deben ajustarse al menos a la intensidad 1:			
 CANAL 1 Azul	 CANAL 2 Amarillo	 CANAL 3 Rojo	 CANAL 4 Blanco
Para aumentar simultáneamente la intensidad de todos los canales, utilice los siguientes botones:			
Aumentar		Disminuir	
Omitir una fase: pulse el botón durante el programa de trabajo para pasar a la fase siguiente.			
Poner en pausa/detener el programa: durante el programa de trabajo, pulse una vez el botón para poner momentáneamente en pausa el programa.			
Pulse de nuevo el botón para reiniciar el programa.			
Apague el aparato para detener el programa.			

Advertencia: asegúrese de que el controlador está apagado antes de desconectar los electrodos cuando termine el tratamiento.

Recarga de la batería

La pantalla muestra cuando la batería tiene poca potencia. Inserte la clavija del cargador de la batería en su toma de corriente y enchufe el cargador de la batería en la toma de alimentación principal. Recárguelo durante 3 horas para cargarlo completamente.

No sumerja la batería en agua o en otros líquidos ni la exponga a fuentes de calor.

No elimine las baterías agotadas o defectuosas junto con los residuos domésticos; elimínelas en un punto de recogida de residuos autorizado.

Antes de almacenar el Slendertone Optimum durante periodos prolongados de tiempo, es recomendable que la batería esté totalmente cargada y que se almacene en un lugar seco, comprobando que esté apagado.

No utilice el cargador de la batería si:

- El enchufe está dañado o tiene piezas rotas.
- Ha sido expuesto al agua o a cualquier otro tipo de líquido.
- Los componentes han sido dañados debido a una caída.

No sumerja en agua el cargador de la batería. Utilice un paño seco para limpiar el cargador de la batería. No abra el cargador de la batería: no contiene piezas reparables.

Mantenimiento del Slendertone Optimum

Al final de cada sesión, se debe apagar el Slendertone Optimum y retirar los cables de los conectores.

El Slendertone Optimum se debe guardar en la bolsa suministrada junto con sus accesorios.

Se debe almacenar con cuidado sobre una superficie segura y se debe proteger frente a las situaciones enumeradas en el apartado de advertencias.

Limpieza: limpie la unidad únicamente con un paño suave seco.

El fabricante declara que la unidad Slendertone Optimum no puede ser reparada por personal externo a su propia compañía. Cualquier trabajo de esta naturaleza que lleve a cabo personal no autorizado por el fabricante será clasificado como una manipulación de la unidad que exime al fabricante de la responsabilidad de la garantía y de los riesgos a los que pueden estar expuestos el operador o el usuario.

Nota: desconecte los cables antes de introducir el Slendertone Optimum en la bolsa. De lo contrario, los cables pueden doblarse en exceso debido a la proximidad a los conectores, y podrían dañarse.

Preguntas frecuentes

Cualquier tipo de trabajo que deba realizarse en el Slendertone Optimum deberá ser llevado a cabo exclusivamente por el fabricante o por un distribuidor autorizado. En cualquier caso, se deberá verificar cualquier supuesto funcionamiento erróneo de Slendertone Optimum antes de enviar la unidad al fabricante. A continuación se muestran algunas situaciones habituales:

No se puede encender el Slendertone Optimum:

- Recargue las baterías e intente encenderlo de nuevo; si sigue sin encenderse, compruebe que el enchufe de la fuente de corriente funciona correctamente.
- Compruebe que se ha pulsado correctamente el botón de encendido/apagado (se ha mantenido pulsado un segundo como mínimo).

Slendertone Optimum no transmite impulsos eléctricos:

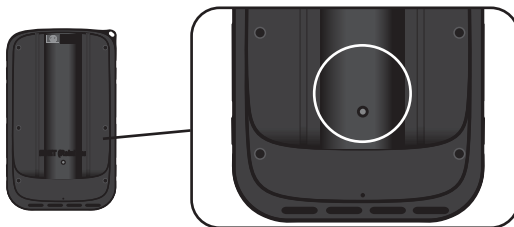
- Compruebe que se han conectado completamente las clavijas de los cables a los electrodos y que se ha retirado la cubierta de plástico del electrodo.
- Compruebe que los cables se han conectado correctamente al controlador.
- Compruebe que los electrodos están totalmente en contacto con la piel.

Slendertone Optimum se apaga durante el funcionamiento:

- Recargue las baterías durante 3 horas y vuelva a iniciar el tratamiento. Si el problema persiste, póngase en contacto con el fabricante.

Slendertone Optimum está encendido pero no aparece nada en la pantalla:

- Abra el compartimento de las baterías, levante la batería, desconecte la conexión y retírela. En el interior del compartimento de las baterías, encontrará un orificio sobre el cual aparece la palabra **RESET** (Reiniciar): inserte la punta de un bolígrafo o un objeto con un tamaño parecido y presione suavemente.



Eliminación

Para proteger el medio ambiente, la unidad y sus accesorios se deben eliminar de conformidad con la legislación vigente en zonas equipadas para dicho fin o como desechos especiales.



Producto sujeto a la normativa RAEE relativa a la recogida selectiva de residuos: al eliminar este producto, utilice las áreas designadas para la eliminación de residuos electrónicos o póngase en contacto con el fabricante.

Electroestimulación e intensidad de la estimulación

La electroestimulación consiste en la transmisión de microimpulsos eléctricos al cuerpo humano. Los campos de aplicación de la electroestimulación son: la terapia del dolor, la rehabilitación muscular, la preparación deportiva y los tratamientos de belleza.

La intensidad de la estimulación se muestra en la pantalla del Slendertone Optimum para cada canal en una escala comprendida entre los valores 0 y 120. Una vez establecida la intensidad inicial, el Slendertone Optimum seguirá funcionando hasta que finalice la fase. Si hay más de una fase presente, se deberá volver a establecer la intensidad al principio de la nueva fase.

Los tipos de impulso se pueden clasificar del modo siguiente:

1. **Impulso de TENS:** para los programas de salud, la intensidad se debe ajustar en un nivel comprendido entre los umbrales de la percepción y del dolor. El límite máximo se alcanza cuando los músculos que rodean la zona tratada empiezan a contraerse. Se recomienda permanecer por debajo de dicho límite.
2. **Impulso de circulación:** el efecto de "bombeo" se produce mediante contracciones secuenciales. La intensidad debe ser suficiente para producir estas contracciones: cuanto mayor es la contracción, mayor será el efecto de bombeo. No obstante, tenga cuidado: no reporta ningún beneficio el hecho de aguantar intensidades lo suficientemente altas como para causar dolor. Las primeras sesiones de electroestimulación se deben llevar a cabo con una intensidad baja para permitir que el cuerpo se acostumbre a las nuevas sensaciones. De este modo, se puede aumentar gradualmente la intensidad y no será traumática.
3. **Impulso de calentamiento:** la intensidad de la estimulación se debe aumentar gradualmente para mejorar progresivamente el estado del músculo afectado. Es parecido a un coche: es preciso calentar el motor antes de llevarlo a toda velocidad.
4. **Impulso de recuperación:** el músculo tratado debe contraerse visiblemente durante un impulso de entrenamiento. Podrá apreciarse el hecho de que el músculo tiende a tensarse y a aumentar de volumen. La intensidad se debe aumentar gradualmente (en la primera contracción) para permitirle identificar el nivel correcto de comodidad en la estimulación. La intensidad se puede aumentar hasta alcanzar el umbral de tolerancia personal durante la segunda contracción de entrenamiento. A continuación, esta operación se repite durante cada contracción hasta que la carga de trabajo alcanza el nivel de intensidad recomendado en la descripción de los programas individuales. Se recomienda registrar el nivel de intensidad alcanzado para mejorar el nivel de estimulación y, por tanto, el de su rendimiento.

Electroestimulación e intensidad de la estimulación

5. **Impulso de masaje, relajación y recuperación activa:** la intensidad se debe ajustar gradualmente para masajear el músculo tratado. El nivel de intensidad debe ser suficiente para obtener un masaje cómodo. En este caso, no es necesario aguantar niveles de intensidad altos ya que se supone que es un masaje, lo que significa que la intensidad se puede aumentar gradualmente sin excederse.
6. **Impulso de capilarización:** aumenta gradualmente la intensidad para producir una estimulación constante y visible de la zona tratada; se recomienda un umbral de estimulación medio, **siempre por debajo del umbral del dolor.**

Programas de deporte



IMPORTANTE. Intensidad de la estimulación: los programas deportivos (resistencia y potencia) se dividen en fases de calentamiento, fases de trabajo y fases de recuperación. Durante la fase de calentamiento (fase 1), debe ajustarse la intensidad de la estimulación para producir una ligera sensación de cosquilleo en el músculo tratado, que deberá ser suficiente para calentar el músculo sin cansarlo (18-30 mA). Durante las fases de trabajo (las fases centrales de los programas), los impulsos de contracción se alternan con impulsos de recuperación activos. El usuario debe seleccionar las dos intensidades por separado: para las contracciones, en la pantalla el usuario deberá ver mediante una barra continua los siguientes valores: 20-30 mA para personas relativamente poco en forma, 30-50 mA para personas en forma y más de 50 mA para personas muy en forma. Se recomienda ajustar la intensidad de la fase de recuperación entre una contracción y otra en aproximadamente un 15-20 % menos que la intensidad de la contracción. Durante la fase de recuperación (la última fase), se debe ajustar la intensidad para producir un buen efecto de masaje de la zona estimulada sin producir dolor (18-30 mA).

S01 • Calentamiento

Este programa es adecuado para su uso antes de las sesiones de entrenamiento o las competiciones y resulta muy útil en los deportes que implican un esfuerzo máximo directamente desde el principio.

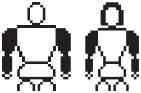


Duración del programa: 15 minutos/3 fases. Intensidad de la estimulación: media-baja, aumentada durante los últimos 5 minutos.

Posición de los electrodos: **consulte las fotografías de la 1 a la 20 del gráfico de colocación de los electrodos que corresponden a la zona que desea estimular.**

Programas de deporte

S02 • Resistencia

Este programa está diseñado para aumentar la resistencia al estrés físico o, para ser más precisos, para aguantar un esfuerzo intenso durante un periodo de tiempo más largo en las zonas musculares sometidas a la estimulación. Está indicado para disciplinas deportivas que implican periodos de esfuerzo prolongados e intensos. Intensidad de la estimulación durante la contracción: empiece con un nivel bajo de intensidad y vaya aumentándolo gradualmente. Para los atletas expertos, la intensidad utilizada debe ser suficiente para producir contracciones musculares visibles. En el caso de que se produzca dolor muscular tras la estimulación, utilice el programa S07 (recuperación).

S02 • Resistencia		Duración total: 30 minutos	
	Bíceps (fotografía 2/14), tríceps (fotografía 3/15), extensores de la mano (fotografía 4), flexores de la mano (fotografía 5), deltoides (fotografía 6).		
	Abdominales (fotografía 1/18), trapecio (fotografía 7), dorsal mayor (fotografía 8), glúteos (fotografía 17)		
	Cuádriceps/muslos (fotografía 10/16), bíceps femorales (fotografía 11), pantorrilla (fotografía 12), tibial anterior (fotografía 13).		
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4
5 minutos de calentamiento	10 minutos. 20 segundos de recuperación 10 segundos de contracción	10 minutos. 20 segundos de recuperación 10 segundos de contracción	5 minutos de recuperación

Programas de deporte

S03 • Fuerza

El programa de fuerza básico se utiliza en deporte para desarrollar la fuerza básica que, por definición, es la tensión máxima que puede ejercer un músculo frente a una resistencia constante. Las contracciones se alternan con periodos de recuperación activa durante la fase de trabajo, permitiendo así que el músculo se entrene sin someterlo a estrés y mejorando la oxigenación del músculo.

El procedimiento básico siguiente le permitirá obtener los primeros resultados: dos sesiones a la semana (para cada zona muscular) durante las primeras tres semanas a una intensidad media/baja (20-30 mA), tres sesiones a la semana durante las tres semanas siguientes a una intensidad alta (30-50 mA).

La intensidad se debe aumentar gradualmente con cada tratamiento, sin sobrecargar los músculos.

Suspenda el entrenamiento durante unos días en caso de fatiga y continúe con el programa S07.

S03 • Fuerza

Duración total: 30 minutos



Bíceps (fotografía 2/14), tríceps (fotografía 3/15), extensores de la mano (fotografía 4), flexores de la mano (fotografía 5), deltoides (fotografía 6).



Abdominales (fotografía 1/18), trapecio (fotografía 7), dorsal mayor (fotografía 8), glúteos (fotografía 17)



Cuádriceps/muslos (fotografía 10/16), bíceps femorales (fotografía 11), pantorrilla (fotografía 12), tibial anterior (fotografía 13).

Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4
5 minutos de calentamiento	10 minutos. 13 segundos de recuperación 7 segundos de contracción	10 minutos. 14 segundos de recuperación 6 segundos de contracción	5 minutos de recuperación




Programas de deporte

S04 • Fuerza veloz

Este programa se ha diseñado para ayudar a los atletas a aumentar la velocidad.

El ejercicio adopta un ritmo rápido y la contracción es corta, así como la recuperación.




Por lo general, es recomendable completar un ciclo básico de fortalecimiento aumentando la intensidad durante tres semanas antes de utilizar este programa. Continúe después con tres semanas de fortalecimiento rápido tres veces a la semana a intensidad alta (30-50 mA) durante la contracción.

S04 • Fuerza veloz		Duración total: 26 minutos	
	Bíceps (fotografía 2/14), tríceps (fotografía 3/15), extensores de la mano (fotografía 4), flexores de la mano (fotografía 5), deltoides (fotografía 6).		
	Abdominales (fotografía 1/18), trapecio (fotografía 7), dorsal mayor (fotografía 8), glúteos (fotografía 17)		
	Cuádriceps/muslos (fotografía 10/16), bíceps femorales (fotografía 11), pantorrilla (fotografía 12), tibial anterior (fotografía 13).		
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4
3 minutos de calentamiento	10 minutos. 14 segundos de recuperación 6 segundos de contracción	8 minutos. 10 segundos de recuperación 5 segundos de contracción	5 minutos de recuperación

Programas de deporte

S05 • Fuerza explosiva

Los programas de fuerza explosiva aumentan la potencia explosiva y la velocidad de la masa muscular, con contracciones de fortalecimiento extremadamente cortas y tiempos de recuperación activa muy largos para permitir que el músculo recupere fuerza. Complete un ciclo de fortalecimiento de tres semanas (S03) antes de utilizar este programa. A continuación, continúe con tres semanas de fuerza explosiva dos veces a la semana. Durante la contracción, la intensidad debe estar en el nivel más alto que se pueda soportar para obtener el esfuerzo muscular máximo que implique al mayor número posible de fibras (más de 35 mA).

S05 • Fuerza explosiva		Duración total: 28 minutos	
	Bíceps (fotografía 2/14), tríceps (fotografía 3/15), extensores de la mano (fotografía 4), flexores de la mano (fotografía 5), deltoides (fotografía 6).		
	Abdominales (fotografía 1/18), trapecio (fotografía 7), dorsal mayor (fotografía 8), glúteos (fotografía 17)		
	Cuádriceps/muslos (fotografía 10/16), bíceps femorales (fotografía 11), pantorrilla (fotografía 12), tibial anterior (fotografía 13).		
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4
3 minutos de calentamiento	10 minutos, 24 segundos de recuperación 6 segundos de contracción	10 minutos, 24 segundos de recuperación 6 segundos de contracción	5 minutos de recuperación

Programas de deporte

S06 • Resistencia

El programa de resistencia se utiliza en deportes para aumentar la resistencia muscular, actuando principalmente sobre las fibras de contracción lenta. Programa indicado para deportes de resistencia: corredores de maratón, esquiadores de fondo, triatlón, etc. Duración del programa: 50 minutos. Intensidad de la estimulación durante la contracción: si no está especialmente en forma, comience con una intensidad baja y vaya aumentándola gradualmente. Para los atletas expertos, la intensidad utilizada debe ser suficiente para producir contracciones musculares visibles.

S06 • Resistencia

Duración total: 50 minutos



Biceps (fotografía 2/14), tríceps (fotografía 3/15), extensores de la mano (fotografía 4), flexores de la mano (fotografía 5), deltoides (fotografía 6).



Abdominales (fotografía 1/18), trapecio (fotografía 7), dorsal mayor (fotografía 8), glúteos (fotografía 17)



Cuádriceps/muslos (fotografía 10/16), bíceps femorales (fotografía 11), pantorrilla (fotografía 12), tibial anterior (fotografía 13).

Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4
5 minutos de calentamiento	20 minutos. 20 segundos de recuperación 10 segundos de contracción	20 minutos. 22 segundos de recuperación 8 segundos de contracción	5 minutos de recuperación

S07 • Recuperación

Se puede utilizar con todos los deportes, después de una competición o una sesión de entrenamiento extremo, especialmente después de un esfuerzo prolongado e intenso.

Debe utilizarse inmediatamente después del esfuerzo. Ayuda al drenaje y la relajación, mejorando la oxigenación muscular y ayudando a liberar las sustancias sintéticas producidas durante el esfuerzo.

S07 • Recuperación

Duración total: 25 minutos

Músculos: todos los músculos que desee estimular en una secuencia




Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4
3 minutos de calentamiento	10 minutos. 6 segundos de contracciones secuenciales en los 4 canales	10 minutos. 6 segundos de contracciones secuenciales en los 4 canales	2 minutos de recuperación

Programas de tonificación

E01 • Reafirmante

Indicado para dar firmeza a los músculos, trabajando principalmente sobre las fibras de contracción lenta. Resulta adecuado para las personas que nunca han realizado actividades físicas o han estado inactivos durante un periodo de tiempo prolongado. Método de uso:

1. Identifique el músculo que se va a tratar. Para obtener buenos resultados, se recomienda tratar solo un número reducido de músculos a la vez y completar el proceso que se describe a continuación;
2. Coloque los electrodos como se muestra en la fotografía;
3. Aumente la intensidad hasta que pueda sentir el impulso (utilice una intensidad baja en la primera sesión para que le ayude a comprender el funcionamiento del aparato);
4. Durante el programa, y durante los días siguientes, deberá aumentar gradualmente la intensidad de modo que las contracciones no resulten dolorosas;
5. Durante la contracción generada por la unidad, contraiga voluntariamente el músculo;
6. Se deberá completar un ciclo de 15-20 aplicaciones antes de que puedan apreciarse los primeros resultados. Se deberá realizar una aplicación en cada músculo cada dos días, con un día de descanso entre medias. Se puede trabajar con pares de músculos como, por ejemplo, en los músculos de los muslos y los abdominales, tratando un día los muslos y al día siguiente, los abdominales. No se recomienda trabajar con demasiados músculos al mismo tiempo.

E01 • Reafirmante		Duración total: 30 minutos	
	Bíceps (fotografía 2/14), tríceps (fotografía 3/15), extensores de la mano (fotografía 4), flexores de la mano (fotografía 5), deltoides (fotografía 6).		
	Abdominales (fotografía 1/18), trapecio (fotografía 7), dorsal mayor (fotografía 8), glúteos (fotografía 17)		
	Cuádriceps/muslos (fotografía 10/16), bíceps femorales (fotografía 11), pantorrilla (fotografía 12), tibial anterior (fotografía 13).		
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4
5 minutos de calentamiento	10 minutos. 13 segundos de recuperación 7 segundos de contracción	10 minutos. 13 segundos de recuperación 7 segundos de contracción	5 minutos de recuperación

Programas de tonificación

E02 • Definición

Está indicado para definir los músculos, trabajando principalmente sobre las fibras explosivas. Resulta adecuado para las personas que ya tienen una buena actividad física y desean definir más sus músculos. Método de uso:

1. Identifique el músculo que se va a tratar. Para obtener buenos resultados, se recomienda tratar solo un número reducido de músculos a la vez y completar el proceso que se describe a continuación;
2. Coloque los electrodos como se muestra en la foto;
3. Aumente la intensidad hasta que pueda sentir el impulso (utilice una intensidad baja en la primera sesión para que le ayude a comprender el funcionamiento del aparato);
4. Durante el programa, y durante los días siguientes, deberá aumentar gradualmente la intensidad de modo que las contracciones no resulten dolorosas;
5. Durante la contracción generada por la unidad, contraiga voluntariamente el músculo;
6. Se deberá completar un ciclo de 15-20 aplicaciones antes de que puedan apreciarse los primeros resultados. Se deberá realizar una aplicación en cada músculo cada dos días, con un día de descanso entre medias. Se puede trabajar con pares de músculos como, por ejemplo, en los músculos de los muslos y los abdominales, tratando un día los muslos y al día siguiente, los abdominales. No se recomienda trabajar con demasiados músculos al mismo tiempo.
Intensidad de la estimulación: 20-35 mA.

E02 • Definición

Duración total: 25 minutos



Bíceps (fotografía 2/14), tríceps (fotografía 3/15), extensores de la mano (fotografía 4), flexores de la mano (fotografía 5), deltoides (fotografía 6).



Abdominales (fotografía 1/18), trapecio (fotografía 7), dorsal mayor (fotografía 8), glúteos (fotografía 17)



Cuádriceps/muslos (fotografía 10/16), bíceps femorales (fotografía 11), pantorrilla (fotografía 12), tibial anterior (fotografía 13).

Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4
5 minutos de calentamiento	10 minutos. 13 segundos de recuperación 7 segundos de contracción	5 minutos. 14 segundos de recuperación 6 segundos de contracción	5 minutos de recuperación

Programas de tonificación

E03 • Tonificación

Debido a una combinación de impulsos de capilarización y tonificación, este programa ayuda a movilizar la grasa en las zonas en las que tiende a acumularse. Los electrodos deben colocarse para formar un cuadrado alrededor de la zona de tratamiento y se pueden aplicar a diario utilizando una intensidad media. Duración del programa: 30 minutos/una fase. Intensidad de estimulación recomendada: media. Posición de los electrodos: consulte las fotografías de la 1 a la 20 del gráfico de colocación de los electrodos.

E04 • Masaje relajante 1

Se puede utilizar para ayudar a aliviar el estrés diario y después de sesiones de entrenamiento duras. Se utiliza inmediatamente después del esfuerzo. Ayuda al drenaje y la capilarización, mejorando la oxigenación muscular y ayudando a liberar las sustancias sintéticas producidas durante el esfuerzo. Duración del programa: 15 minutos. Intensidad de la estimulación: media-baja, aumentada durante los últimos 10 minutos. Posición de los electrodos: consulte las fotografías de la 1 a la 20 del gráfico de colocación de los electrodos.

E05 • Masaje relajante 2

Se puede utilizar con todos los deportes, después de una competición o una sesión de entrenamiento extremo, especialmente después de un esfuerzo prolongado e intenso. Debe utilizarse inmediatamente después del esfuerzo. Ayuda al drenaje y la capilarización, mejorando la oxigenación muscular y ayudando a liberar las sustancias sintéticas producidas durante el esfuerzo. Duración del programa: 15 minutos. Intensidad de la estimulación: media-baja, aumentada durante los últimos 10 minutos. Posición de los electrodos: consulte las fotografías de la 1 a la 20 del gráfico de colocación de los electrodos.

Programas de tonificación

E06 • Drenaje

Este programa aumenta la microcirculación en el interior y alrededor de las fibras musculares tratadas y crea contracciones rítmicas, facilitando la liberación de las sustancias algógenas y favoreciendo la actividad linfática. Se puede aplicar también a personas de edad avanzada para mejorar la circulación sanguínea y linfática. El programa produce contracciones de tonificación secuenciales en las fases 2 y 3 que reproducen el efecto típico del drenaje linfático electrónico. Sin embargo, en este caso, a diferencia del programa de lipólisis, las contracciones son secuenciales: primero el CANAL 1 y, a continuación, el CANAL 2, el CANAL 3 y el CANAL 4. No existen límites reales de aplicación para este programa, por lo que puede practicarse hasta obtener el resultado deseado. La intensidad de la estimulación debe ser suficiente para producir buenas contracciones musculares durante el tratamiento sin que llegue a causar agujetas (20-30 mA). Por lo general, los primeros resultados se podrán ver una vez hayan transcurrido 3 o 4 semanas practicando de 4 a 5 sesiones semanales.

E06 • Drenaje

Duración total: 25 minutos

Músculos: todos los músculos que desee estimular en una secuencia. Conecte un canal a cada uno de los músculos que desee estimular.

Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4
3 minutos de calentamiento	10 minutos. Contracción alterna en los 4 canales, 6 segundos en cada uno	10 minutos. Contracción alterna en los 4 canales, 6 segundos en cada uno	2 minutos de recuperación

Programas de salud



ADVERTENCIA

El dolor indica varios tipos de problemas de salud. Consulte con su médico para identificar el problema de salud antes de utilizar el Slendertone OPTIMUM.

Los programas de salud del Slendertone OPTIMUM ofrecen el tratamiento de TENS, que se puede utilizar como terapia del dolor.

Posición de los electrodos y niveles de intensidad

Los electrodos se deben colocar formando un cuadrado que rodee la zona dolorida mediante el Canal 1 y el Canal 2, tal como se muestra en la ilustración 1 (el hecho de que la posición de color rojo esté arriba y la de color negro abajo carece de importancia para fines terapéuticos, siga las instrucciones del gráfico de colocación de los electrodos). Se debe ajustar la intensidad en un nivel comprendido entre los umbrales de la percepción y del dolor: el nivel de intensidad máximo es el momento en el que los músculos del área tratada se empiezan a contraer; por encima de ese límite, la estimulación no se hace más eficaz, solo más irritante.

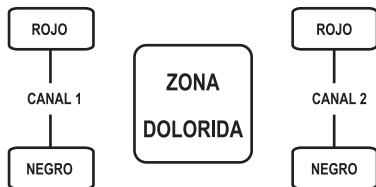


Ilustración 1



ADVERTENCIA

Forme un área cuadrada con los electrodos en la zona dolorida. Mantenga una distancia mínima de 4 cm entre los electrodos.

A01 • TENS 1

Este programa se denomina también TENS convencional y se utiliza para fines analgésicos, bloqueando el dolor en el asta posterior de la médula espinal, según la teoría de la compuerta para el control del dolor de Melzack y Wall. Los impulsos del dolor salen de una parte del cuerpo (por ejemplo, la mano) y viajan por las vías nerviosas (a través de fibras nerviosas de pequeño calibre) hasta alcanzar el sistema nervioso central, en el que se interpretan los impulsos como dolor. La TENS convencional activa las fibras nerviosas de grueso calibre, bloqueando el paso de las fibras nerviosas de pequeño calibre en la médula espinal. Por lo tanto, la acción se lleva a cabo principalmente con respecto al síntoma: para simplificarlo aún más, se obstruye la vía que transmite la información del dolor. La TENS convencional es una corriente que se puede utilizar para tratar el dolor general cotidiano. La cantidad media necesaria para aprovechar las ventajas del tratamiento es de 10-12 una vez al día (no existen contraindicaciones si se dobla dicha cantidad). El programa tiene una duración de 30 minutos en una fase única. Se puede repetir el programa al acabar la sesión si el dolor es especialmente persistente. La naturaleza del impulso implica que el paciente puede experimentar un efecto "adictivo" debido al cual el impulso se sentirá cada vez menos: si es necesario, se puede aumentar la intensidad en un nivel para contrarrestar este efecto. Posición de los electrodos: forme un cuadrado sobre de la zona dolorida como se muestra en la ilustración 1.

A02 • TENS 2

Este tipo de estimulación produce dos tipos de efectos en función de la colocación de los electrodos: la colocación de los electrodos en la zona dorsal (véase la fotografía 7 del gráfico de colocación de los electrodos), favorece la producción de sustancias parecidas a la morfina capaces de elevar el umbral de percepción del dolor; la colocación de los electrodos formando un cuadrado sobre la zona dolorida, como se muestra en la ilustración 1, produce un efecto vascularizante. La vascularización aumenta el flujo arterial y, por tanto, ayuda a eliminar las sustancias algógenas y a restablecer las condiciones fisiológicas normales. Duración del tratamiento: 20 minutos en una fase única con frecuencia diaria. No coloque los electrodos cerca de zonas que estén inflamadas. La intensidad se ajusta para lograr una buena captación de la parte estimulada. La sensación debe ser parecida a la de un masaje.

Programas de salud

A03 • Cervicalgía cefalea

Programa específico para el tratamiento del dolor en la zona del cuello.

Se debe ajustar la intensidad en un nivel comprendido entre los umbrales de la percepción y del dolor: el nivel de intensidad máximo es el momento en que los músculos que rodean el área tratada se empiezan a contraer. Por encima de ese límite, la estimulación no se hace más eficaz, solo más irritante, por lo que es mejor interrumpirla antes de llegar a ese punto. Los primeros beneficios se podrán observar cuando se hayan realizado de 10 a 12 tratamientos con carácter diario. Continúe con el tratamiento hasta que los síntomas remitan. Posición de los electrodos: fotografía 21 del gráfico de colocación de los electrodos.

A03 • Cervicalgía cefalea		Duración total: 33 minutos
Colocación de los electrodos: Zona cervical (fotografía 21)		
Fase 1	Fase 2	
Microimpulsos de TENS durante 30 minutos	Descontracción durante 3 minutos	

A04 • Lumbalgia

Programa específico para el tratamiento del dolor en la zona lumbar.

Se debe ajustar la intensidad en un nivel comprendido entre los umbrales de la percepción y del dolor: el nivel de intensidad máximo es el momento en que los músculos que rodean el área tratada se empiezan a contraer. Por encima de ese límite, la estimulación no se hace más eficaz, solo más irritante, por lo que es mejor interrumpirla antes de llegar a ese punto. Los primeros beneficios se podrán observar cuando se hayan realizado de 15 a 20 tratamientos con carácter diario. Continúe con el tratamiento hasta que los síntomas remitan. Duración del programa: 35 minutos. Posición de los electrodos: fotografía 23 del gráfico de colocación de los electrodos.

A04 • Lumbalgia		Duración total: 35 minutos
Colocación de los electrodos: Zona lumbar (fotografía 23)		
Fase 1	Fase 2	
Microimpulsos de TENS durante 30 minutos	Ráfaga de TENS durante 5 minutos	

Programas de salud

A05 • Ciática

Programa específico para el tratamiento del dolor en la zona del nervio ciático.

Se debe ajustar la intensidad en un nivel comprendido entre los umbrales de la percepción y del dolor: el nivel de intensidad máximo es el momento en que los músculos que rodean el área tratada se empiezan a contraer. Por encima de ese límite, la estimulación no se hace más eficaz, solo más irritante, por lo que es mejor interrumpirla antes de llegar a ese punto. Los primeros beneficios se podrán observar cuando se hayan realizado de 15 a 20 tratamientos con carácter diario. Continúe con el tratamiento hasta que los síntomas remitan. Duración del programa: 30 minutos. Posición de los electrodos: fotografía 24 del gráfico de colocación de los electrodos.

A06 • TENS 3

Un programa TENS de alta frecuencia convencional caracterizado por un ancho de impulso reducido. El programa es adecuado para episodios agudos de dolor. Se debe ajustar la intensidad en un nivel comprendido entre los umbrales de la percepción y del dolor.

Número de tratamientos: hasta que disminuya el dolor con carácter diario (incluso 2 o 3 veces al día).

A06 • TENS 3		Duración total: 30 minutos
Colocación de los electrodos: tobillo (fotografía 28)		
Fase 1	Fase 2	
TENS rápida durante 15 minutos	Impulso para hematomas durante 15 minutos	

A07 • Antiinflamatorio

Este programa se recomienda para afecciones inflamatorias. Se debe aplicar hasta que disminuya la inflamación (de 10 a 15 aplicaciones, una vez al día; si es necesario, se pueden duplicar los tratamientos diarios). Identifique la zona que se va a tratar y coloque los electrodos como se muestra en la ilustración 1 (al principio de la sección Programa de salud de este manual). Ajuste la intensidad hasta que se produzca una sensación de cosquilleo en la zona tratada. Evite contraer los músculos circundantes. Duración del programa: 30 minutos.

A08 • Vascularización

Este programa tiene un efecto vascularizante sobre la zona tratada.

La vascularización aumenta el flujo arterial y, por tanto, ayuda a eliminar las sustancias algógenas y a restablecer las condiciones fisiológicas normales. No coloque los electrodos cerca de zonas que estén inflamadas.

Se recomienda la aplicación diaria, aunque no se define el número de aplicaciones. Se puede utilizar el programa para reducir el dolor. La intensidad de la estimulación debe estar comprendida entre los umbrales de la percepción y de una molestia ligera. Duración del programa: 20 minutos. Posición de los electrodos: consulte las fotografías 21 y 29 del gráfico de colocación de los electrodos.

Programas de salud

A09 • Recuperación

Se puede utilizar con todos los deportes, después de una competición o una sesión de entrenamiento extremo, especialmente después de un esfuerzo prolongado e intenso. Debe utilizarse inmediatamente después del esfuerzo. Ayuda al drenaje y la capilarización, mejorando la oxigenación muscular y ayudando a liberar las sustancias sintéticas producidas durante el esfuerzo. Duración del programa: 35 minutos. Intensidad de la estimulación: media-baja, aumentada durante los últimos 10 minutos. Posición de los electrodos: consulte las fotografías de la 1 a la 20 del gráfico de colocación de los electrodos.

A09 • Recuperación		Duración total: 35 minutos
Colocación de los electrodos: forme un cuadrado en la zona dolorida como se muestra en la ilustración 1.		
Fase 1	Fase 2	
Impulso de TENS reducido durante 15 minutos	Longitud de impulso de TENS de 20 minutos	

A10 • Impulsos regenerad

Este programa se puede utilizar para la recuperación muscular. Consta de cuatro fases con tres impulsos diferentes para vascularizar y tonificar los músculos superficiales. Produce también una acción de alivio local del dolor. Se debe ajustar la intensidad en un nivel comprendido entre los umbrales de la percepción y del dolor.

A10 • Impulsos regenerad				Duración total: 40 minutos
Colocación de los electrodos: forme un cuadrado en la zona a tratar como se muestra en la ilustración 1.				
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	
10 minutos Vascularización	10 minutos Microimpulsos de TENS	10 minutos TENS secuencial	10 minutos Vascularización	

Especificaciones técnicas

Descripción de los símbolos de la unidad:

La unidad Slendertone Optimum incluye una serie de marcas técnicas. Su interpretación es la siguiente:

La unidad requiere 1 batería de 4,8 voltios (NiMH) de CC. CC viene indicado por el símbolo: **===**

La frecuencia de salida indica el número de impulsos por segundo transmitidos por la unidad. Se mide en hercios, cuya unidad se escribe "Hz".

Salida (RMSA) es el máximo valor cuadrático medio de corriente de salida para cada canal.

Salida (RMSV) es el máximo valor cuadrático medio de tensión de salida para cada canal.

Salidas relacionadas – Tensiones/corrientes: (Tipo 563)

Parámetros	500 Ω	1 KΩ	1,5 KΩ
Salida RMSV	16,7 V	33,3 V	49,9 V
Salida RMSA	33,3 mA	33,3 mA	33,3 mA
Frecuencia de salida	1-110 Hz	1-110 Hz	1-110 Hz
Componente CC: Aprox..	0C	0C	0C
Ancho de Impulsos Positivos	50-350 μS	50-350 μS	50-350 μS
Ancho de Impulsos Negativos	50-350 μS	50-350 μS	50-350 μS
Nivel de corriente:	0-120 mA	0-120 mA	0-120 mA
Potencia:	0,55 W	1,11 W	1,66 W

Clase de riesgo: IIa de conformidad con la Directiva 93/42/CEE (y las subsiguientes modificaciones).

Clase de aislamiento: dispositivo de alimentación interna con partes aplicadas de tipo BF, con arreglo a la norma EN 60601-1.

Clasificación: IP30, basada en la penetración de líquidos y polvo; equipo no protegido.
Carcasa: ABS.

Cargador de la batería: tipo de modelo FW7219/NI 4-10
Entrada de 100-240 V de CA/0,3 A/50-60 Hz
Salida de 4,8-12 V de CC/0,8 A

Electrodos autoadhesivos

Limitaciones: equipo no adecuado para uso en entornos con una concentración elevada de oxígeno y/o líquidos inflamables y/o gases inflamables. No se debe utilizar con equipos de electrocirugía o terapia de onda corta o de microondas.

Funcionamiento: equipo adecuado para funcionamiento continuo.

Canal de salida: 4 canales independientes y aislados galvánicamente.

Tipo de impulso: onda cuadrada bifásica compensada.

Pantalla: pantalla LCD reflectante.

Teclado de control: teclado de 10 teclas en ABS.

Dimensiones: 143 x 83,8 x 34,5 mm.

Peso: 283 g, incluidas las baterías.

Uso previsto: estimulador muscular

Especificaciones medioambientales:

Funcionamiento/almacenamiento/transporte:

Temperatura: de 0°C a +40°C

Humedad: 10-90 % HR

Presión atmosférica: de 700 hPa a 1060 hPa

Duración prevista del producto: 5 años



Este símbolo de la unidad Slendertone Optimum indica la conformidad con los requisitos de la Directiva relativa a los productos sanitarios (93/42/CEE). 0366 es el número del organismo notificado (VDE).



Dispositivo de alimentación interna con partes aplicadas de tipo BF



La unidad es un producto fabricado por Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.



Equipo de Clase II



Producto sujeto a la normativa RAEE relativa a la recogida selectiva de residuos



Lea atentamente las instrucciones de uso antes de utilizar el dispositivo



Advertencia o precaución

SN significa "número de serie". El número de serie se encuentra en la parte posterior de la unidad. La letra que precede al número indica el año de fabricación, donde "L" corresponde a 2006, "M" a 2007, etc.

Sommario

1.	Introduzione / Garanzia del prodotto.....	3
2.	Contenuto del kit SLENDERTONE OPTIMUM.....	4
3.	Funzionamento di Slendertone Optimum.....	5
4.	Controindicazioni ed effetti collaterali.....	6
5.	Avvertenze.....	7
6.	Comandi dell'apparecchio.....	10
7.	Impostazioni.....	11
8.	Caricamento della batteria.....	16
9.	Manutenzione di Slendertone Optimum.....	16
10.	Domande frequenti.....	17
11.	Intensità dell'elettrostimolazione e della stimolazione.....	18
12.	Programmi sport.....	19
13.	Programmi tonificazione.....	25
14.	Programmi salute.....	29
15.	Specifiche tecniche.....	34

Introduzione

Grazie per aver acquistato Slendertone OPTIMUM. Vi invitiamo a leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare il prodotto.

Slendertone OPTIMUM è stato sviluppato da Biomedical Research Ltd, un'azienda medica con oltre 50 anni di esperienza nel settore dello sport, della tonificazione e dei trattamenti antidolorifici.

Questo prodotto utilizza la tecnologia dell'elettrostimolazione muscolare (EMS) per potenziare e riabilitare i muscoli. L'EMS è impiegata in ambito professionale medico e sportivo per migliorare le prestazioni muscolari.

Slendertone OPTIMUM comprende 3 gruppi di programmi principali, con 23 programmi complessivi, ed è stato concepito per venire incontro alle esigenze di diversi impieghi e trattamenti.

1. I programmi sport sviluppano forza, velocità e resistenza per il vostro sport preferito.
2. I programmi tonificazione modellano e definiscono i muscoli creando un corpo perfetto.
3. I programmi TENS salute con tecnologia antidolorifica aiutano a ridurre il dolore e ad alleviare l'indolenzimento muscolare e lo stress quotidiano.

Garanzia del prodotto

Se l'apparecchio si guasta nei primi due anni dall'acquisto, SLENDERTONE si impegna a sostituire o riparare l'apparecchio o qualsiasi parte che risulti difettosa senza alcun addebito al cliente per i costi di manodopera o materiale*, a patto che l'apparecchio:

- Sia stato utilizzato per lo scopo previsto e nel modo descritto nel presente manuale di istruzioni e nella tabella sul posizionamento degli elettrodi acclusa.
- Non sia stato collegato ad una sorgente di alimentazione inappropriata.
- Non sia stato oggetto di uso scorretto o negligenza.
- Non sia stato modificato o riparato da personale non autorizzato da SLENDERTONE.

La presente garanzia assolve gli obblighi nazionali sulla garanzia e non influisce sui diritti di legge del consumatore.

*Sono esclusi i materiali di consumo (per esempio, elettrodi, ecc.) soggetti a normale usura e rottura.

Contenuto del kit Slendertone Optimum

Slendertone Optimum

L'apparecchio genera segnali che, tramite gli elettrodi, vengono inviati ai muscoli per provocarne la contrazione. L'apparecchio è completamente ricaricabile in circa 3 ore.

4 cavi doppi

I cavi servono alla trasmissione dei segnali dall'apparecchio agli elettrodi.

2 confezioni di 4 elettrodi adesivi piccoli

1 confezione di 4 elettrodi adesivi grandi

Questi elettrodi autoadesivi devono essere collegati ai cavi doppi. La tabella sul posizionamento degli elettrodi illustra il punto di applicazione corretto per una serie di muscoli target. Inserire le spine degli elettrodi nei connettori nella parte inferiore dell'apparecchio abbinando il codice colorato sui connettori ai colori dei pulsanti sull'apparecchio.

Caricabatteria

Inserire il caricabatteria in una presa, quindi collegarvi l'unità di controllo per caricare la batteria. Utilizzare esclusivamente il caricabatteria fornito da Slendertone.

Borsa per il trasporto

La borsa protegge l'apparecchio Slendertone Optimum quando non viene utilizzato.

Documentazione acclusa (Manuale di istruzioni e tabella sul posizionamento degli elettrodi)

Si tratta di una guida dettagliata per l'utilizzo del prodotto Slendertone OPTIMUM. La tabella sul posizionamento degli elettrodi illustra la dimensione degli elettrodi da utilizzare e il corretto punto di applicazione per una serie di muscoli target.

Contatti

In caso di difficoltà nell'impostazione dell'apparecchio o per qualsiasi domanda in merito a Slendertone Optimum contattare il centro assistenza Slendertone (vedere le informazioni sui contatti nell'ultima pagina).

Funzionamento di Slendertone Optimum

Slendertone Optimum utilizza la tecnologia dell'**elettrostimolazione muscolare (EMS)** e dell'**elettrostimolazione nervosa transcutanea (TENS)**.

Questa tecnologia è utilizzata negli ospedali e dai fisioterapisti da oltre 50 anni.

Di seguito è riportata una breve descrizione del funzionamento dell'EMS.



Stimolazione

Un segnale lieve viene inviato ai muscoli tramite gli elettrodi.

Contrazione

Aumentando l'intensità del segnale, i muscoli si contraggono proprio come in una normale sessione di allenamento.

Rilassamento

Il segnale viene interrotto consentendo ai muscoli di rilassarsi prima dell'inizio della stimolazione successiva.

Elettrostimolazione nervosa transcutanea (TENS)

La TENS è una terapia del dolore basata sulla stimolazione delle fibre nervose tramite l'applicazione di stimoli elettrici al sistema nervoso periferico. Questo avviene in due modi: La teoria del "cancello del dolore", che blocca i segnali dolorifici verso il cervello e attraverso il rilascio aumentato di endorfine inibisce la trasmissione del dolore. Questa tecnologia può essere utilizzata per diversi scopi, dalla riduzione del dolore agli esercizi di rilassamento, dal rafforzamento muscolare al massaggio, dagli esercizi isometrici al trattamento dell'indolenzimento muscolare, al trattamento delle imperfezioni utilizzando i programmi di bellezza. Slendertone Optimum è un apparecchio medicale destinato specificamente agli adulti con adeguata conoscenza dell'apparecchio derivante dalla lettura del manuale per uso domestico.

Utilizzo di Slendertone Optimum

Stimolare sempre i muscoli isometricamente. Quando si stimolano i muscoli delle braccia o delle gambe, è bene ricordare che la loro contrazione può causare movimenti involontari degli arti, effetto che può risultare pericoloso per se stessi o per gli altri.

Per impostare una sessione sono necessari solo tre semplici passaggi:

- 1) Scegliere il programma desiderato
- 2) Collegare gli elettrodi all'apparecchio e posizionarli correttamente sul corpo come indicato nella tabella sul posizionamento degli elettrodi acclusa nella confezione.
- 3) Avviare il programma e selezionare l'intensità di esercizio che si ritiene adeguata.
Aumentare il livello di intensità man mano che ci si abitua al prodotto.

Programmi di Slendertone Optimum

Sport (7 programmi) - Questo prodotto vi aiuterà a prepararvi per il vostro sport preferito, ad esempio per praticare: corsa, ciclismo, sci, nuoto e camminata rafforzando e irrobustendo i muscoli, con una successiva fase di recupero.

Tonificazione (6 programmi) - Questi programmi tonificano e modellano i muscoli. Applicare sulla posizione desiderata e selezionare il programma adeguato alle proprie esigenze.

Salute (10 programmi) - Questi programmi consentono di attenuare ed evitare i dolori causati ad esempio da una lunga permanenza in posizione seduta alla scrivania, da periodi prolungati trascorsi in piedi, da viaggi in auto a lunga percorrenza. Questo gruppo comprende numerosi programmi tra cui troverete sicuramente quello che meglio si adatta a voi e che può alleviare il vostro dolore.

Slendertone raccomanda di consultare il medico prima di utilizzare i programmi salute.

Controindicazioni, Avvertenze e Precauzioni

Controindicazioni, Avvertenze e Precauzioni

Slendertone Optimum può essere usato da tutti gli adulti sani; tuttavia, come per altri tipi di esercizio fisico, occorre prestare cautela durante l'utilizzo. Seguire sempre le linee guida indicate di seguito e leggere il manuale di istruzioni prima dell'uso. L'apparecchio può trasmettere una forte contrazione ai muscoli; pertanto, anche se può essere usato da tutti gli adulti sani, deve essere impiegato soltanto su muscolo sano, non leso. Alcune di queste indicazioni si riferiscono specificamente ad uno dei due sessi.

Linee guida principali - molto importanti

- Questo prodotto è destinato esclusivamente all'utilizzo su muscoli di adulti sani. Tenere l'apparecchio lontano dalla portata dei bambini.
- Non applicare mai gli elettrodi su qualsiasi parte della testa, del viso, del collo, della gola, del torace o nell'area genitale per evitare il rischio di stimolare muscoli o organi impropri.
- Slendertone Optimum non è destinato alla terapia adiuvante nel trattamento di malattie o disturbi di ogni genere.

Avvertenze

- I programmi non sono destinati ad essere utilizzati su muscoli lesi o malati. L'impiego in questi casi è controindicato.
- Il lavoro imposto ai muscoli dai programmi non è destinato alla riabilitazione o alla fisioterapia.
- Verificare sempre che per esercitare un muscolo siano utilizzati due elettrodi in gel DELLO STESSO CAVO.
- Tenere l'apparecchio in mano durante l'utilizzo, in modo da poterlo controllare in qualsiasi momento.
- Non utilizzare mai l'apparecchio in modo diverso da quello indicato nel presente manuale di istruzioni.

CONTROINDICAZIONI:

L'apparecchio non deve essere utilizzato:

- Da portatori di impianti elettronici (ad esempio pacemaker o defibrillatore, poiché Slendertone Optimum potrebbe interferire con il corretto funzionamento dello stimolatore impiantato) o soggetti con problemi cardiaci di altro genere.
- Da malati di cancro o soggetti con lesioni cancerose. Gli effetti dell'elettrostimolazione sul tessuto canceroso non sono noti.
- Da malati di epilessia.
- Da soggetti sottoposti a intervento chirurgico di recente.
- Da soggetti che abbiano subito un trauma acuto o una frattura.
- Da portatori di altri tipi di impianto elettronico. Non è stata dimostrata la sicurezza riguardo all'utilizzo degli elettrostimolatori muscolari sugli impianti elettronici.
- Da donne in stato di gravidanza. Non è stata dimostrata la sicurezza dell'elettrostimolazione muscolare (EMS) sull'utero gravido.
- Da soggetti sotto controllo medico per disfunzione cognitiva, in quanto può risultare difficile seguire le istruzioni in materia di sicurezza.
- Da soggetti affetti da grave ischemia degli arti.
- Se l'apparecchio si trova molto vicino (per esempio, 1 metro) ad apparecchiature per terapia con onde corte o microonde o si è collegati ad apparecchiature chirurgiche ad alta frequenza (per esempio, diatermia) per il rischio di malfunzionamento dell'apparecchio dovuto a interferenza elettronica.
- Se, per poter essere indossato, l'apparecchio deve essere posizionato su zone utilizzate per la somministrazione di medicinali (a breve o lungo termine) tramite iniezione, per esempio terapie ormonali.

PRECAUZIONI:

- Chiedere l'autorizzazione del medico prima di utilizzare Slendertone Optimum se:
 - Si desidera utilizzare Slendertone Optimum, ma si soffre di problemi alla schiena. Occorre inoltre verificare che l'intensità sia mantenuta bassa.
 - Si soffre di una malattia grave o si è stati oggetto di lesioni gravi non menzionate nel presente manuale di istruzioni.
 - Si assume insulina per il diabete.
 - Si soffre di problemi muscolari o alle articolazioni.
 - Si manifestano irritazioni, reazioni cutanee, ipersensibilità o altre reazioni avverse. Un lieve arrossamento cutaneo sotto gli elettrodi è comunque normale durante l'esercizio e può permanere per un breve periodo di tempo anche al termine dello stesso.
- Dopo un esercizio o uno sforzo intenso, utilizzare sempre un'intensità inferiore per evitare l'affaticamento muscolare.
- Contattare Slendertone o un distributore autorizzato se l'apparecchio non funziona correttamente. Nel frattempo sospendere l'utilizzo.
- Una sessione di trattamento efficace non deve causare un disturbo eccessivo.
- Se si utilizza l'apparecchio per la prima volta, la stimolazione muscolare può provocare una sensazione strana. Si consiglia di iniziare in posizione seduta con intensità di stimolazione bassa per abituarsi alla sensazione prima di passare a intensità di stimolazione più elevate.
- Tenere l'apparecchio lontano dalla portata dei bambini.
- I cavi e gli elettrodi non devono essere collegati ad altri oggetti.
- Non utilizzare l'apparecchio contemporaneamente ad altri dispositivi che trasmettono corrente elettrica nel corpo (per esempio, un altro stimolatore).
- Non toccare gli elettrodi o gli spinotti dei cavi quando l'apparecchio è acceso.
- Non utilizzare l'apparecchio mentre si è alla guida, si azionano macchinari o si va in bicicletta.
- Interrompere l'utilizzo dell'apparecchio se si ha una sensazione di stordimento o svenimento. In questo caso, contattare il medico.
- Non affaticarsi troppo quando si utilizza la stimolazione muscolare; adeguare il livello dell'allenamento in base alle proprie capacità.
- Non posizionare gli elettrodi su gioielli o piercing.
- Slendertone declina ogni responsabilità in caso di mancata osservanza delle linee guida e delle istruzioni fornite con l'apparecchio.
- È vietato l'uso dell'apparecchio vicino a sostanze infiammabili o in ambienti con elevate concentrazioni di ossigeno.
- Attenzione! L'apparecchio può trasmettere densità di corrente superiori a 2mA/cm² se utilizzato a intensità elevata con elettrodi più piccolo rispetto a quelli forniti in dotazione.

Avvertenze

AVVERTENZE:

- Gli effetti a lungo termine dell'elettrostimolazione cronica non sono noti.
- Il presente apparecchio non deve essere utilizzato durante il sonno, perché non sarebbe possibile mettere in atto prontamente le indicazioni di sicurezza.
- Applicare gli elettrodi e azionare l'apparecchio SOLO secondo quanto indicato nel presente manuale di istruzioni e nella tabella sul posizionamento degli elettrodi.
- Non applicare mai gli elettrodi nella parte anteriore o laterale del collo, sul torace o attraverso il torace (per esempio, un elettrodo sul torace e l'altro sulla schiena), nella zona genitale o sulla testa per evitare il rischio di stimolare muscoli e organi inappropriati.
- Evitare cicatrici recenti, pelle infiammata o screpolata, aree con infezioni o soggette ad acne, trombosi o altri problemi vascolari (per esempio, vene varicose) e ogni parte del corpo che abbia una sensibilità ridotta.
- Evitare aree che presentano ferite o possibilità di movimento ridotta (per esempio, fratture o distorsioni).
- Evitare di posizionare gli elettrodi su impianti metallici.
- Slendertone Optimum non è destinato ad uso medico per il trattamento di patologie o per eventuali cambiamenti fisici permanenti.
- Attendere prima di utilizzare Slendertone Optimum:
- Almeno 6 settimane dalla nascita del bambino (dopo aver consultato il medico).
- Un mese dopo l'introduzione di un contraccettivo IUD, per esempio la spirale (dopo aver consultato il medico).
- Almeno 3 mesi dopo aver avuto un parto cesareo (dopo aver consultato il medico).
- Che siano trascorsi i giorni di flusso mestruale più intenso in quanto non è opportuno sottoporsi a pesanti esercizi addominali in quei giorni.
- Non utilizzare nella vasca da bagno o sotto la doccia o in un ambiente con elevata umidità (per esempio, sauna, idroterapia, ecc.).
- È necessaria cautela in caso di:
 - Tendenza a emorragia interna in seguito a lesione o frattura.
 - Interventi chirurgici recenti ove l'elettrostimolazione può compromettere il processo di guarigione.
 - Aree della pelle che non hanno una normale sensibilità.

Reazioni avverse:

- Con l'impiego degli elettrostimolatori muscolari possono manifestarsi irritazioni cutanee e bruciate.
 - In casi molto rari, le prime volte la EMS può causare senso di stordimento o svenimento. Si consiglia quindi di utilizzare il prodotto da seduti finché non ci si è abituati a queste sensazioni.
 - In casi rari, la stimolazione effettuata alla sera può causare difficoltà ad addormentarsi.
- In questo caso, sospendere il trattamento e consultare il medico.

PRECAUZIONI PER GLI ELETTRODI:

- Per riposizionare gli elettrodi durante una sessione, arrestare sempre il programma in corso, riposizionare gli elettrodi come indicato nella tabella e quindi riavviare il programma.
- Utilizzare soltanto gli elettrodi forniti da Slendertone con l'apparecchio Slendertone Optimum. Quelli di altre marche potrebbero non essere compatibili e non garantire i livelli minimi di sicurezza.
- Gli elettrodi possono essere utilizzati su una sola persona.
- Non immergere gli elettrodi nell'acqua.
- Non applicare solventi di alcun genere sugli elettrodi.
- Assicursi sempre che l'apparecchio sia spento prima di rimuovere gli elettrodi.
- Applicare l'intera superficie degli elettrodi perfettamente sulla pelle. Non utilizzare elettrodi che non aderiscono bene alla pelle.
È possibile acquistare nuovi elettrodi sul sito www.slendertone.com.
- In caso di arrossamento cutaneo sotto l'elettrodo al termine di una sessione, non iniziare un'altra sessione sulla stessa area fino alla completa scomparsa dell'arrossamento.

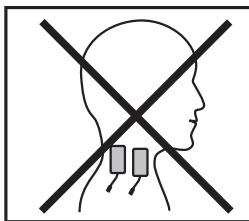
Nota: in caso di dubbio in merito all'utilizzo di Slendertone Optimum per qualsiasi motivo consultare il medico.

Dove NON posizionare MAI gli elettrodi

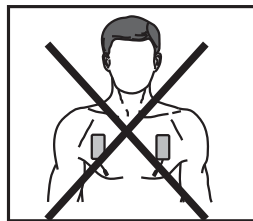
NON tagliare gli elettrodi



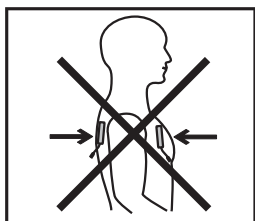
Sulla testa o sul viso



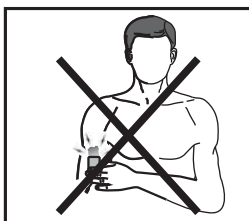
Sul collo



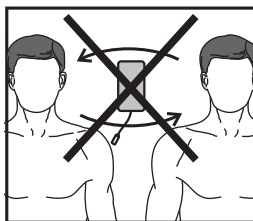
Ai due lati del torace
simultaneamente



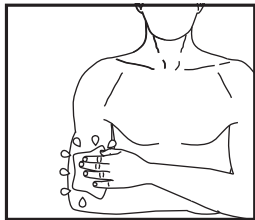
Sul torace e sulla
schiena simultaneamente.



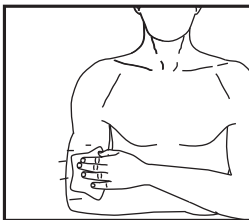
Su abrasioni cutanee, cute
lesa o infiammata.



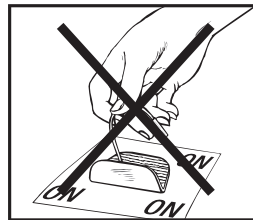
Gli elettrodi possono essere utilizzati
su una sola persona. Non possono
essere condivisi.



Detergere accuratamente
la pelle prima dell'uso.



Controllare che la pelle sia
asciutta prima di applicare
gli elettrodi.



Non staccare gli elettrodi
tirando il cavo.

Comandi dell'apparecchio



Pulsante ON/OFF



Selezione programma
e muscoli da stimolare



Selezione programmi sport,
tonificazione e salute, uomo e donna



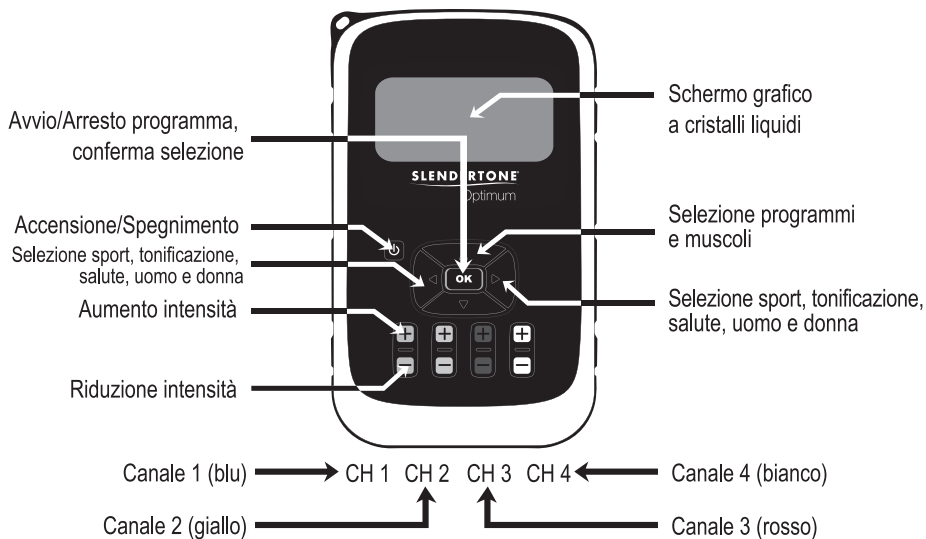
Avvio/Arresto programma,
conferma selezione



Aumento intensità



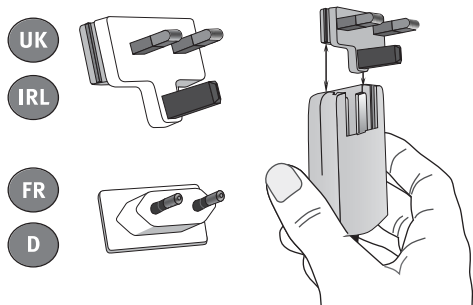
Riduzione intensità



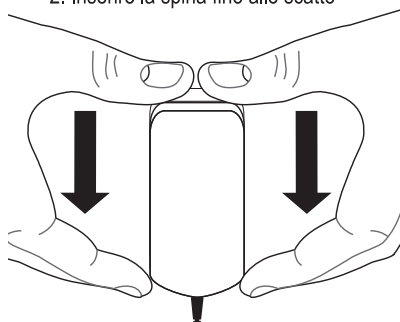
Impostazioni

Impostazione del caricabatteria

1. Selezionare la spina corretta per la vostra zona



2. Inserire la spina fino allo scatto



Selezionare la lingua e il livello di contrasto sul display

Premere il pulsante ON/OFF  e tenerlo premuto fino alla comparsa dell'elenco delle lingue sul display. Rilasciare i pulsanti.

Selezionare la lingua desiderata utilizzando i pulsanti



Regolare il livello di contrasto sul display utilizzando i pulsanti



Premere  per confermare la selezione.

Impostazione di Slendertone Optimum

1. Individuare il gruppo di programmi che si desidera utilizzare: sport, tonificazione o salute.
Quindi, andare al paragrafo corrispondente di questo manuale di istruzioni per leggerne i dettagli.
2. Individuare il programma più adatto alle proprie esigenze.
3. Individuare il gruppo muscolare/l'area corporea che si desidera trattare.
(Rif: tabella sul posizionamento degli elettrodi).

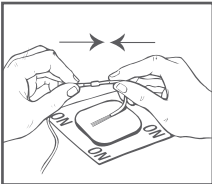
Impostazioni

4. Detergere l'area della pelle da trattare.

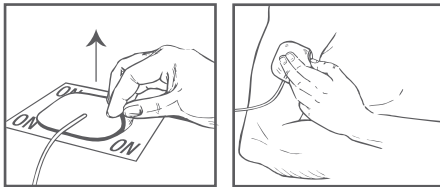


5. Collegare gli elettrodi ai cavi.

Verificare sempre che due elettrodi di UN CAVO DELLO STESSO COLORE siano utilizzati per esercitare uno stesso muscolo. Non è importante a quale connettore (rosso/nero) sia collegato un elettrodo.



6. Rimuovere la protezione in plastica dagli elettrodi e collocarli sulla pelle come indicato nella tabella sul posizionamento degli elettrodi. Conservare queste protezioni per poterle applicare di nuovo sugli elettrodi al termine della sessione.



7. Collegare i cavi all'unità di controllo.
Il colore sul cavo deve corrispondere al colore sui pulsanti di intensità sopra di esso.






Elettrodi autoadesivi

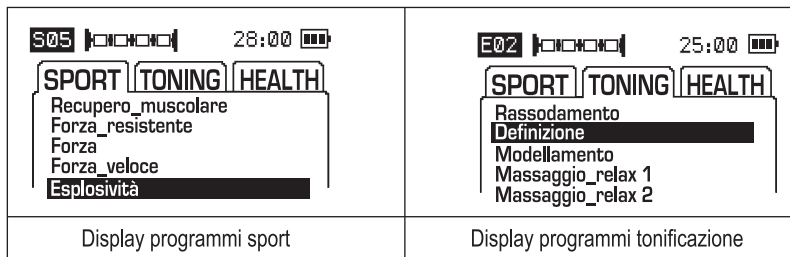
La posizione degli elettrodi è illustrata nella tabella sul posizionamento degli elettrodi. Gli elettrodi in dotazione sono di ottima qualità, pregelificati e pronti per l'uso; sono particolarmente adatti ai trattamenti di elettrostimolazione. Sono molto flessibili e quindi facili da usare in tutte le aree. Rimuovere la protezione in plastica dall'elettrodo prima dell'uso, posizionarlo sulla pelle come illustrato nella tabella sul posizionamento e riapplicare la protezione in plastica dopo l'uso. La durata degli elettrodi dipende dal valore di pH della pelle; si raccomanda di effettuare non più di 20 applicazioni con lo stesso elettrodo.




L'uso ripetuto degli stessi elettrodi può compromettere la sicurezza della stimolazione: non usare gli elettrodi se non aderiscono più alla pelle; questo può provocare arrossamenti cutanei che possono persistere per molte ore dopo la stimolazione. Consultare un medico, se necessario. Gli elettrodi sono privi di lattice.

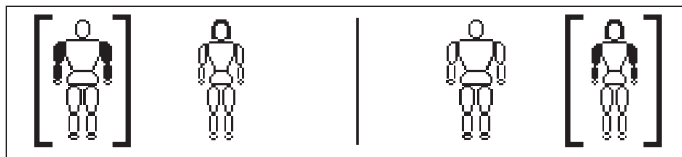
Impostazioni

Istruzioni per il funzionamento (N.B. leggere tutto il manuale prima di utilizzare l'apparecchio)

1. Accendere Slendertone Optimum con il pulsante 
2. Selezionare il gruppo dei programmi (sport, tonificazione, salute) mediante il pulsante  
3. Selezionare il programma mediante i pulsanti  




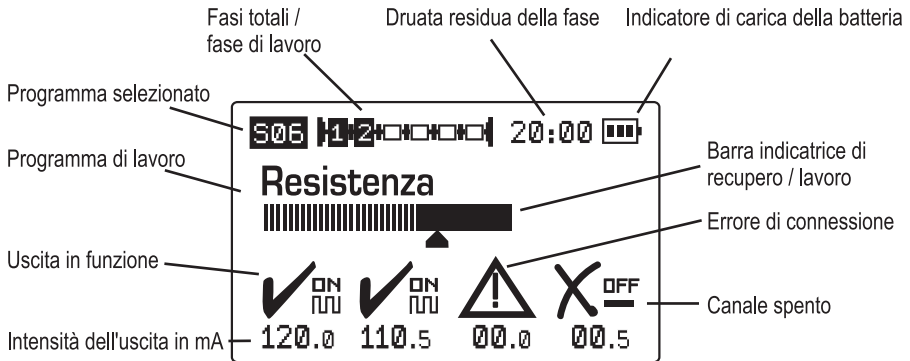
4. Premere  per selezionare il programma
5. Selezionare uomo o donna mediante i pulsanti  



6. Premere  per selezionare uomo o donna.

Impostazioni

7. L'apparecchio visualizza il seguente messaggio: "collegare i cavi e gli elettrodi e aumentare l'intensità dei canali utilizzati". Collegare i cavi all'unità di controllo. Il colore sul cavo deve corrispondere al colore sui pulsanti di intensità sopra di esso.
8. Premere il pulsante  per ciascun canale utilizzato per aumentare l'intensità della corrente fino a raggiungere il livello di tollerabilità personale. Il display visualizza i cavi collegati, gli elettrodi e l'intensità dei canali utilizzati.




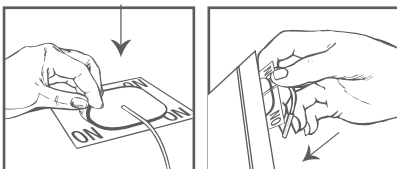
L'immagine riportata sopra è utilizzata esclusivamente a titolo di esempio e può non rappresentare esattamente il programma Resistenza S06.

Durante il funzionamento dell'elettrostimolatore sul display viene visualizzata una barra indicante l'inizio e la fine di una contrazione. I periodi di contrazione muscolare (barra piena) e i periodi di recupero (barra a strisce) sono indicati da un cursore posto sotto la barra stessa. In questo modo l'utente può sapere esattamente quando inizia una contrazione.














Impostazioni

8. Al termine della prima fase Slendertone Optimum cancella l'intensità selezionata ed emette un segnale acustico intermittente. Per proseguire con il programma premere di nuovo il pulsante  per i diversi canali fino a raggiungere il livello desiderato di stimolazione.
Al termine del programma l'apparecchio emette un segnale acustico per tre volte.
9. Al termine del programma spegnere SLENDERTONE OPTIMUM e staccare i cavi.
10. Riposizionare le protezioni in plastica sugli elettrodi e collocarli nella loro confezione originale.



Per aumentare simultaneamente l'intensità su tutti i canali:

 Avvia programma			
Aumentare ogni canale ad almeno intensità 1:			
 CH1 Blu	 CH2 Giallo	 CH3 Rosso	 CH4 Bianco
Per aumentare simultaneamente l'intensità di tutti i canali utilizzare i seguenti pulsanti:			
 Aumenta		 Riduci	
Saltare una fase: premere il pulsante  durante il programma di lavoro per passare alla fase successiva.			
Pausa/arresto programma: durante il programma di lavoro, premere il pulsante  una volta per sospendere temporaneamente il programma.			
Premere di nuovo il pulsante  per riavviare il programma.			
 Spegnere la macchina per arrestare il programma.			

Attenzione: assicurarsi che l'unità di controllo sia spenta prima di scollegare gli elettrodi al termine del trattamento.

Caricamento della batteria

Il display indica quando la batteria è scarica. Inserire la presa jack del caricabatteria nel suo attacco e collegare il caricabatteria all'alimentazione di rete. Una ricarica completa richiede 3 ore.

Non immergere la batteria nell'acqua o in altri liquidi e non esporla a sorgenti di calore. Non smaltire le batterie scariche o difettose nei rifiuti domestici; smaltirle nell'apposito contenitore per la raccolta dei rifiuti. Prima di riporre Slendertone Optimum per lunghi periodi di tempo, si raccomanda di caricarlo completamente e, dopo avere controllato che sia spento, riporlo in un luogo asciutto.

Non utilizzare il caricabatteria se:

- La spina è danneggiata o rotta.
- È stato esposto all'acqua o ad altro liquido.
- I componenti sono stati danneggiati in seguito a caduta.

Non immergere il caricabatteria nell'acqua. Per pulire il caricabatteria utilizzare un panno asciutto. Non aprire il caricabatteria: esso non contiene componenti che si possono riparare.

Attenzione: scollegare gli elettrodi durante la ricarica.

Manutenzione di Slendertone Optimum

Slendertone Optimum deve essere spento e i cavi devono essere rimossi dai connettori al termine di ciascuna sessione. Slendertone Optimum deve essere riposto nell'apposita borsa per il trasporto fornita in dotazione unitamente ai suoi accessori, conservato con cura su una superficie solida e protetto dalle situazioni elencate nel paragrafo Avvertenze.

Pulizia: pulire l'apparecchio utilizzando esclusivamente un panno morbido asciutto

Il produttore dichiara che l'apparecchio Slendertone Optimum non può essere riparato da personale esterno all'azienda. Eventuali interventi di questa natura eseguiti da personale non autorizzato dal produttore saranno considerati manomissione dell'apparecchio ed esenteranno il produttore da qualsiasi responsabilità in merito alla garanzia e ai pericoli a cui l'operatore o l'utente potranno essere esposti.

N.B. Scollegare i cavi prima di riporre l'apparecchio Slendertone Optimum nella borsa. In caso contrario, i cavi potrebbero piegarsi in prossimità dei connettori, e di conseguenza danneggiarsi.

Domande frequenti

Qualsiasi intervento su Slendertone Optimum deve essere eseguito esclusivamente dal produttore o da un distributore autorizzato. In ogni caso, eventuali malfunzionamenti di Slendertone Optimum devono essere verificati prima di inviare l'apparecchio al produttore. Di seguito sono illustrate alcune situazioni tipiche:

Slendertone Optimum non si accende:

- Ricaricare le batterie e provare ad accenderlo di nuovo; se ancora non si accende, verificare che la presa di alimentazione sia funzionante.
- Controllare che il pulsante ON/OFF sia stato premuto correttamente (premuta per almeno un secondo).

Slendertone Optimum non trasmette impulsi elettrici:

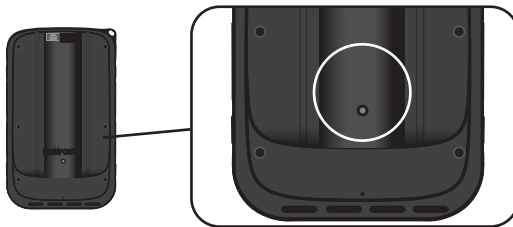
- Controllare che le prese jack dei cavi siano state perfettamente collegate agli elettrodi e che la protezione in plastica sia stata rimossa dall'elettrodo.
- Controllare che i cavi siano stati correttamente collegati all'unità di controllo.
- Controllare che gli elettrodi siano perfettamente a contatto con la pelle.

Slendertone Optimum si spegne durante il funzionamento:

- Ricaricare le batterie per 3 ore e iniziare di nuovo il trattamento. Se il problema persiste, contattare il produttore.

Slendertone Optimum è acceso, ma non compare nulla sul display:

- Aprire il vano batterie, sollevare la batteria, staccare il collegamento e rimuoverla. All'interno del vano batterie si trova un piccolo foro con la dicitura RESET: inserire la punta di una penna a sfera o altro oggetto di dimensioni analoghe e premere delicatamente.



Smaltimento

Ai fini della salvaguardia dell'ambiente, l'apparecchio e i relativi accessori devono essere smaltiti in conformità alle norme nelle aree appositamente attrezzate o come rifiuto speciale.



Prodotto soggetto alle norme sui RAEE riguardanti la raccolta differenziata dei rifiuti: smaltire il prodotto nelle apposite aree adibite allo smaltimento dei rifiuti elettronici o contattare il produttore.

Intensità dell'elettrostimolazione e della stimolazione

L'elettrostimolazione consiste nella trasmissione di microimpulsi elettrici al corpo umano. I settori di applicazione dell'elettrostimolazione sono: terapia del dolore, riabilitazione muscolare, preparazione atletica e trattamenti di bellezza.

L'intensità della stimolazione è visualizzata sullo schermo di Slendertone Optimum per ciascun canale in una scala progressiva da 0 a 120. Dopo aver impostato l'intensità iniziale, Slendertone Optimum va avanti fino a al termine della fase; quando è presente più di una fase, l'intensità deve essere nuovamente impostata all'inizio della nuova fase.

I tipi di impulsi possono essere classificati come segue:

1. **Impulso TENS:** per i programmi salute, l'intensità deve essere regolata a un livello compreso tra le soglie di percezione e dolore. Il limite massimo viene raggiunto quando i muscoli che circondano l'area trattata iniziano a contrarsi. Si raccomanda di rimanere al di sotto di questo limite.
2. **Impulso di circolazione:** l'effetto "pompa" è prodotto da contrazioni sequenziali. L'intensità deve essere sufficiente a produrre queste contrazioni: maggiore è la contrazione, maggiore sarà l'effetto pompa. Ma, attenzione: un'intensità tale da causare dolore non apporta alcun beneficio. Le prime sessioni di elettrostimolazione devono essere effettuate a una bassa intensità per consentire al corpo di abituarsi alle nuove sensazioni. In questo modo, è possibile aumentare gradualmente l'intensità in maniera non traumatica.
3. **Impulso di riscaldamento:** l'intensità della stimolazione deve essere aumentata gradualmente per migliorare progressivamente lo stato del muscolo interessato. Analogamente a quanto accade con un'automobile: il motore deve essere riscaldato prima di raggiungere la velocità massima.
4. **Impulso di recupero:** il muscolo trattato deve contrarsi visibilmente durante un impulso di allenamento. Il fatto che il muscolo tenda a irrigidirsi e ad aumentare di volume è visibile. L'intensità deve essere aumentata gradualmente (nella prima contrazione) per consentire all'utente di individuare il livello sopportabile di stimolazione. L'intensità può essere aumentata fino alla soglia di tolleranza personale nella seconda contrazione di allenamento; questa operazione viene poi ripetuta in ogni contrazione fino a che il carico di lavoro raggiunge il livello di intensità raccomandato nella descrizione dei singoli programmi. Si consiglia di registrare il livello di intensità raggiunto al fine di migliorare il livello di stimolazione e di conseguenza le proprie prestazioni.

Intensità dell'elettrostimolazione e della stimolazione

- 5. Impulso di massaggio, rilassamento, recupero attivo:** l'intensità deve essere regolata gradualmente per massaggiare il muscolo trattato. Il livello di intensità deve essere sufficiente per ottenere un massaggio confortevole. In questo caso non è necessario sopportare livelli di intensità elevata, in quanto si tratta di un massaggio, ossia l'intensità può essere aumentata gradualmente senza eccessi.
- 6. Impulso di capillarizzazione:** aumentare l'intensità gradualmente per produrre una stimolazione costante e visibile dell'area trattata; si raccomanda una soglia di stimolazione media, sempre al di sotto della soglia del dolore.

Programmi sport



IMPORTANTE Intensità della stimolazione: i programmi sport (Resistenza, Forza) sono suddivisi in fasi di riscaldamento, fasi di lavoro e fasi di recupero. Durante la fase di riscaldamento (fase 1), l'intensità della stimolazione deve essere regolata in modo da produrre una lieve sensazione di solletico nel muscolo trattato, sufficiente per riscaldare il muscolo senza affaticarlo (18-30mA). Durante le fasi di lavoro (le fasi centrali del programma), gli impulsi di contrazione si alternano agli impulsi di recupero attivo. Le due intensità devono essere selezionate separatamente: per la contrazione, sul display deve essere visualizzato quanto segue con una barra piena: 20-30 mA per soggetti non allenati, 30-50 mA per soggetti allenati e oltre 50 mA per soggetti molto allenati. Si raccomanda di regolare l'intensità della fase di recupero tra una contrazione e l'altra ad un'intensità del 15-20% circa inferiore a quella usata nella contrazione. Durante la fase di recupero (l'ultima fase), l'intensità deve essere regolata in modo da produrre un buon effetto massaggiante sull'area stimolata senza generare alcun dolore (18-30 mA).

S01 • Recupero muscolare

Questo programma è adatto ad essere utilizzato prima di sessioni di allenamento o gare, soprattutto per sport che implicano il massimo sforzo sin dall'inizio. Durata del programma: 15 minuti/3 fasi. Intensità della stimolazione: medio-bassa, aumentata durante gli ultimi 5 minuti.

Posizione dell'elettrodo: vedere le fotografie da 01 a 20 nella tabella sul posizionamento degli elettrodi in relazione all'area che si desidera stimolare.

Programmi sport

S02 • Forza resistente




Questo programma è concepito per aumentare la resistenza alla sollecitazione fisica o piuttosto sopportare lo sforzo intenso per un tempo più lungo nelle regioni muscolari soggette alla stimolazione.

Indicato per le discipline sportive che prevedono periodi lunghi e intensi di sforzo.

Intensità della stimolazione durante la contrazione: iniziare con un livello basso per aumentarlo gradualmente.

Per gli atleti esperti l'intensità utilizzata deve essere sufficiente a produrre contrazioni muscolari visibili.

In caso di dolore muscolare in seguito alla stimolazione, utilizzare il programma S07 (Recupero).

S02 • Forza resistente		Durata totale: 30 minuti	
		Bicipiti (fotografia 02/14), tricipiti (fotografia 03/15), estensori delle mani (fotografia 04), flessori delle mani (fotografia 05), deltoide (fotografia 06).	
		Addominali (fotografia 01/18), trapezio (fotografia 07), dorsali grandi (fotografia 08), glutei (fotografia 17).	
		Quadricipiti/Cosce (fotografia 10/16), bicipiti femorali (fotografia 11), polpacci (fotografia 12), tibiale anteriore (fotografia 13).	
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4
5 minuti riscaldamento	10 minuti 20 secondi di recupero 10 secondi contrazione	10 minuti 20 secondi di recupero 10 secondi contrazione	5 minuti di recupero

Programmi sport

S03 • Forza

Il programma forza di base è utilizzato per sviluppare una forza di base, che per definizione è la tensione massima che un muscolo può esercitare contro una resistenza costante. Le contrazioni si alternano a periodi di recupero attivo durante la fase di lavoro, consentendo al muscolo di essere allenato senza essere soggetto a sollecitazione e migliorandone l'ossigenazione. Il seguente schema di base vi consentirà di ottenere i primi risultati: due sessioni a settimana (per ciascuna regione muscolare) per le prime tre settimane a intensità media/bassa (20-30 mA), tre sessioni a settimana per le successive tre settimane a intensità elevata (30-50 mA). L'intensità deve essere aumentata gradualmente trattamento dopo trattamento senza affaticare eccessivamente i muscoli. Sospendere l'allenamento per alcuni giorni in caso di affaticamento e proseguire con il programma "S07".

S03 • Forza

Durata totale: 30 minuti



Bicipiti (fotografia 02/14), tricipiti (fotografia 03/15), estensori delle mani (fotografia 04), flessori delle mani (fotografia 05), deltoide (fotografia 06).



Addominali (fotografia 01/18), trapezio (fotografia 07), dorsali grandi (fotografia 08), glutei (fotografia 17).



Quadricipiti/Cosce (fotografia 10/16), bicipiti femorali (fotografia 11), polpacci (fotografia 12), tibiale anteriore (fotografia 13).

Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4
5 minuti di riscaldamento	10 minuti 13 secondi di recupero 7 secondi di contrazione	10 minuti 14 secondi di recupero 6 secondi di contrazione	5 minuti di recupero




Programmi sport

S04 • Forza veloce

Questo programma è concepito per aiutare gli atleti a migliorare la velocità.

L'esercizio acquista un ritmo veloce e la contrazione è breve, come il recupero.

Prima di utilizzare questo programma si consiglia di completare un ciclo forza di base di tre settimane ad intensità crescente. Proseguire quindi con tre settimane di forza veloce tre volte alla settimana a intensità elevata (30-50 mA) durante la contrazione.







S04 • Forza veloce		Durata totale: 26 minuti	
		Bicipiti (fotografia 02/14), tricipiti (fotografia 03/15), estensori delle mani (fotografia 04), flessori delle mani (fotografia 05), deltoide (fotografia 06).	
		Addominali (fotografia 01/18), trapezio (fotografia 07), dorsali grandi (fotografia 08), glutei (fotografia 17).	
		Quadricipiti/Cosce (fotografia 10/16), bicipiti femorali (fotografia 11), polpacci (fotografia 12), tibiale anteriore (fotografia 13).	
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4
3 minuti di riscaldamento	10 minuti 14 secondi di recupero 6 secondi di contrazione	8 minuti 10 secondi di recupero 5 secondi di contrazione	5 minuti di recupero

Programmi sport

S05 • Esplosività

I programmi forza esplosiva aumentano la potenza esplosiva e la velocità della massa muscolare con contrazioni estremamente brevi, di potenziamento e tempi di recupero attivo molto lunghi per consentire al muscolo di riacquistare la forza. Prima di utilizzare questo programma completare un ciclo forza di tre settimane (S03). Proseguire quindi con tre settimane di forza esplosiva due volte alla settimana.

Durante la contrazione, l'intensità deve essere la massima tollerabile al fine di ottenere il massimo sforzo muscolare interessando il maggior numero di fibre (superiore a 35 mA).

S05 • Esplosività		Durata totale: 28 minuti	
		Bicipiti (fotografia 02/14), tricipiti (fotografia 03/15), estensori delle mani (fotografia 04), flessori delle mani (fotografia 05), deltoide (fotografia 06).	
		Addominali (fotografia 01/18), trapezio (fotografia 07), dorsali grandi (fotografia 08), glutei (fotografia 17).	
		Quadricipiti/Cosce (fotografia 10/16), bicipiti femorali (fotografia 11), polpacci (fotografia 12), tibiale anteriore (fotografia 13).	
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4
3 minuti di riscaldamento	10 minuti 24 secondi di recupero 6 secondi di contrazione	10 minuti 24 secondi di recupero 6 secondi di contrazione	5 minuti di recupero

Programmi sport

S06 • Resistenza

Il programma resistenza è utilizzato negli sport per aumentare la resistenza muscolare agendo principalmente sulle fibre a contrazione lenta. Programma indicato per sport di resistenza: maratoneti, fondisti, ironman, ecc. Durata del programma: 50 minuti. Intensità della stimolazione durante la contrazione: se non si è particolarmente allenati, iniziare con una bassa intensità e poi aumentare gradualmente. Per gli atleti esperti l'intensità utilizzata deve essere sufficiente a produrre contrazioni muscolari visibili.

S06 • Resistenza

Durata totale: 50 minuti



Bicipiti (fotografia 02/14), tricipiti (fotografia 03/15), estensori delle mani (fotografia 04), flessori delle mani (fotografia 05), deltoide (fotografia 06).



Addominali (fotografia 01/18), trapezio (fotografia 07), dorsali grandi (fotografia 08), glutei (fotografia 17).



Quadricipiti/Cosce (fotografia 10/16), bicipiti femorali (fotografia 11), polpacci (fotografia 12), tibiale anteriore (fotografia 13).

Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4
5 minuti di riscaldamento	20 minuti 20 secondi di recupero 10 secondi di contrazione	20 minuti 22 secondi di recupero 8 secondi di contrazione	5 minuti di recupero

S07 • Contrazioni toniche

Può essere utilizzato per tutti gli sport, dopo gare o sessioni di allenamento molto impegnative, in particolare dopo sforzo prolungato e intenso. Da utilizzare immediatamente dopo lo sforzo. Favorisce il drenaggio e il rilassamento, migliorando l'ossigenazione dei muscoli e aiutando il rilascio delle sostanze sintetiche prodotte durante lo sforzo.

S07 • Contrazioni toniche

Durata totale: 25 minuti

Muscoli: tutti i muscoli che si desidera stimolare in una sequenza




Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4
3 minuti di riscaldamento	10 minuti 6 secondi di contrazioni sequenziali sui 4 canali	10 minuti 6 secondi di contrazioni sequenziali sui 4 canali	2 minuti di recupero

Programmi tonificazione

E01 • Rassodamento

Indicato per il rassodamento dei muscoli; lavora principalmente sulle fibre a contrazione lenta. Adatto per coloro che non hanno mai fatto alcuna attività fisica o sono rimasti inattivi per un lungo periodo di tempo. Metodo di impiego:

1. Individuare il muscolo da trattare. Per ottenere buoni risultati, si raccomanda di trattare solo alcuni muscoli alla volta e completare il processo descritto di seguito.
2. Posizionare gli elettrodi come illustrato nella fotografia.
3. Aumentare l'intensità fino a sentire l'impulso (utilizzare una bassa intensità per la prima sessione per imparare a comprendere il funzionamento della macchina).
4. Durante il programma e nei giorni successivi si consiglia di aumentare gradualmente l'intensità in modo che le contrazioni muscolari non siano dolorose.
5. Durante la contrazione generata dall'apparecchio, contrarre il muscolo volontariamente.
6. Per vedere i primi risultati occorre completare un ciclo di 15/20 applicazioni; un'applicazione per ciascun muscolo ogni due giorni intervallati da un giorno di riposo. È possibile lavorare su coppie di muscoli, per esempio cosce e muscoli addominali, trattare le cosce un giorno e gli addominali il giorno successivo. Non è raccomandabile lavorare su troppi muscoli nello stesso tempo.

E01 • Rassodamento		Durata totale: 30 minuti	
		Bicipiti (fotografia 02/14), tricipiti (fotografia 03/15), estensori delle mani (fotografia 04), flessori delle mani (fotografia 05), deltoide (fotografia 06).	
		Addominali (fotografia 01/18), trapezio (fotografia 07), dorsali grandi (fotografia 08), glutei (fotografia 17).	
		Quadricipiti/Cosce (fotografia 10/16), bicipiti femorali (fotografia 11), polpacci (fotografia 12), tibiale anteriore (fotografia 13).	
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4
5 minuti di riscaldamento	10 minuti 13 secondi di recupero 7 secondi di contrazione	10 minuti 13 secondi di recupero 7 secondi di contrazione	5 minuti di recupero




Programmi tonificazione

E02 • Definizione

Indicato per definire i muscoli, lavorando principalmente sulle fibre esplosive. Adatto ai soggetti che praticano già una buona attività fisica e desiderano definire i muscoli nei particolari. Metodo di impiego:

1. Individuare il muscolo da trattare. Per ottenere buoni risultati, si raccomanda di trattare solo alcuni muscoli alla volta e completare il processo descritto di seguito.
2. Posizionare gli elettrodi come illustrato nella fotografia.
3. Aumentare l'intensità fino a sentire l'impulso (utilizzare una bassa intensità per la prima sessione per imparare a comprendere il funzionamento della macchina).
4. Durante il programma e nei giorni successivi si consiglia di aumentare gradualmente l'intensità in modo che le contrazioni muscolari non siano dolorose.
5. Durante la contrazione generata dall'apparecchio, contrarre il muscolo volontariamente.
6. Per vedere i primi risultati occorre completare un ciclo di 15/20 applicazioni; un'applicazione per ciascun muscolo ogni due giorni intervallati da un giorno di riposo.

È possibile lavorare su coppie di muscoli, per esempio cosce e muscoli addominali, trattare le cosce un giorno e gli addominali il giorno successivo. Non è raccomandabile lavorare su troppi muscoli nello stesso tempo. Intensità della stimolazione: 20-35 mA.

E02 • Definizione		Durata totale: 25 minuti	
	Bicipiti (fotografia 02/14), tricipiti (fotografia 03/15), estensori delle mani (fotografia 04), flessori delle mani (fotografia 05), deltoide (fotografia 06).		
	Addominali (fotografia 01/18), trapezio (fotografia 07), dorsali grandi (fotografia 08), glutei (fotografia 17).		
	Quadricipiti/Cosce (fotografia 10/16), bicipiti femorali (fotografia 11), polpacci (fotografia 12), tibiale anteriore (fotografia 13).		
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4
5 minuti di riscaldamento	10 minuti. 13 secondi di recupero 7 secondi di contrazione	5 minuti. 14 secondi di recupero 6 secondi di contrazione	5 minuti di recupero

Programmi tonificazione

E03 • Modellamento

Grazie a una combinazione di impulsi di capillarizzazione e tonificazione, questo programma aiuta a mobilitare il grasso nelle zone in cui tende ad accumularsi. Gli elettrodi devono essere posizionati a forma di quadrato attorno all'area da trattare e possono essere applicati quotidianamente utilizzando un'intensità media. Durata del programma: 30 minuti/una fase. Intensità della stimolazione raccomandata: media. Posizione degli elettrodi: vedere le fotografie da 01 a 20 nella tabella sul posizionamento degli elettrodi.

E04 • Massaggio relax 1

Può essere usato per aiutare ad alleviare lo stress quotidiano e in seguito a sessioni di allenamento impegnative. Deve essere utilizzato immediatamente dopo lo sforzo. Favorisce il drenaggio e la capillarizzazione, migliorando l'ossigenazione dei muscoli e aiutando il rilascio delle sostanze sintetiche prodotte durante lo sforzo. Durata del programma: 15 minuti. Intensità della stimolazione: medio-bassa, aumentata negli ultimi 10 minuti. Posizione dell'elettrodo: vedere le fotografie da 01 a 20 nella tabella sul posizionamento degli elettrodi.

E05 • Massaggio relax 2

Può essere utilizzato per tutti gli sport, dopo gare o sessioni di allenamento molto impegnative, in particolare dopo sforzo prolungato e intenso. Da utilizzare immediatamente dopo lo sforzo. Favorisce il drenaggio e la capillarizzazione, migliorando l'ossigenazione dei muscoli e aiutando il rilascio delle sostanze sintetiche prodotte durante lo sforzo. Durata del programma: 15 minuti. Intensità della stimolazione: medio-bassa, aumentata negli ultimi 10 minuti. Posizione dell'elettrodo: vedere le fotografie da 01 a 20 nella tabella sul posizionamento degli elettrodi.

Programmi tonificazione

E06 • Drenaggio

Questo programma aumenta la microcircolazione all'interno delle fibre muscolari trattate e attorno ad esse e produce contrazioni ritmiche, che consentono il rilascio di sostanze algogeniche e favoriscono l'attività linfatica. Questo programma è adatto anche alle persone anziane per migliorare la circolazione sanguigna e linfatica. Il programma determina contrazioni toniche sequenziali nelle fasi 2 e 3 che riproducono l'effetto tipico del drenaggio linfatico elettronico. Tuttavia, in questo caso, a differenza del programma di lipolisi, le contrazioni sono sequenziali: prima CH1 poi CH2, CH3 e CH4. Non esistono limiti reali di applicazione da mettere in atto per questo programma, che può proseguire fino a ottenere il risultato desiderato. L'intensità della stimolazione deve essere sufficiente a produrre buone contrazioni muscolari durante il trattamento senza arrivare a causare dolore (20-30 mA).

I primi risultati sono di solito visibili dopo 3/4 settimane con 4/5 sessioni alla settimana.

E06 • Drenaggio

Durata totale: 25 minuti

Muscoli: Tutti i muscoli che si desidera stimolare in una sequenza. Collegare un canale a ciascun muscolo che si desidera stimolare.

Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4
3 minuti di riscaldamento	10 minuti Contrazione alternata sui 4 canali, 6 secondi ciascuna	10 minuti Contrazione alternata sui 4 canali, 6 secondi ciascuna	2 minuti di recupero

Programmi salute



ATTENZIONE

Il dolore può essere sintomo di diverse patologie. Prima di utilizzare Slendertone OPTIMUM consultare il medico per individuare la natura del disturbo.

I programmi salute di Slendertone OPTIMUM comprendono il trattamento TENS che può essere utilizzato come terapia del dolore.

Posizione degli elettrodi e livelli di intensità

Gli elettrodi devono essere posizionati a forma di quadrato attorno all'area dolente utilizzando il canale 1 e il canale 2 come indicato nell'illustrazione 1 (rosso in alto/nero in basso non sono importanti per i fini terapeutici, seguire le istruzioni della tabella sul posizionamento degli elettrodi). L'intensità deve essere regolata a un livello compreso tra la soglia di percezione e quella del dolore: il livello di intensità massimo è il momento in cui i muscoli dell'area trattata iniziano a contrarsi; oltre questo limite, la stimolazione non diventa più efficace, ma solo più irritante.



illustrazione 1



ATTENZIONE

Creare un'area di forma quadrata con gli elettrodi sulla zona dolente. Mantenere una distanza minima di 4 cm tra gli elettrodi.

A01 • TENS 1

Questo programma, chiamato anche TENS convenzionale, è utilizzato per fini analgesici; blocca il dolore nel corno dorsale del midollo spinale secondo la "Teoria del controllo a cancello" di Melzack e Wall. Gli impulsi del dolore lasciano una parte del corpo (per esempio la mano) e attraversano l'apparato nervoso (attraverso le fibre nervose di piccolo diametro) fino a raggiungere il sistema nervoso centrale dove sono interpretati come dolore. La TENS convenzionale attiva le fibre nervose di grande diametro, bloccando il percorso delle fibre nervose di piccolo diametro nel midollo spinale. Pertanto, l'azione viene esercitata principalmente contro il sintomo: per ulteriore semplificazione, il filo che trasmette le informazioni del dolore viene bloccato. La TENS convenzionale è una corrente che può essere utilizzata per trattare il dolore generico quotidiano. In media, per trarre beneficio dal trattamento occorrono circa 10/12 applicazioni una volta al giorno (non esistono controindicazioni se si supera o raddoppia questa quantità). Il programma ha una durata di 30 minuti in un'unica fase e può essere ripetuto al termine della sessione in caso di dolore particolarmente persistente. La natura degli impulsi significa che il paziente può sperimentare un effetto "di assuefazione" grazie al quale l'impulso percepito sarà sempre meno intenso: se necessario, l'intensità può essere aumentata di un livello per neutralizzare questo effetto. Posizione dell'elettrodo: a forma di quadrato sull'area dolente come indicato nell'illustrazione 1.

A02 • TENS 2

Questa stimolazione produce due tipi di effetti in base al posizionamento degli elettrodi: il posizionamento degli elettrodi nella regione dorsale, vedere fotografia 07 nella tabella sul posizionamento degli elettrodi, favorisce la produzione endogena di sostanze simili alla morfina capaci di aumentare la soglia di percezione del dolore; il posizionamento degli elettrodi a forma di quadrato sull'area dolente, come indicato nell'illustrazione 1, produce un effetto vascolarizzante. La vascolarizzazione aumenta il flusso arterioso e di conseguenza facilita la rimozione delle sostanze algogeniche e aiuta a ripristinare le condizioni fisiologiche normali. La durata del trattamento è di 20 minuti in un'unica fase, con frequenza giornaliera. Non posizionare gli elettrodi vicino ad aree infiammate. L'intensità deve essere regolata per ottenere una buona sollecitazione della parte stimolata; la sensazione deve essere simile a quella di un massaggio.

Programmi salute

A03 • Cervicalgia cefalea

Programma specifico per il trattamento del dolore nell'area del collo.

L'intensità deve essere regolata a un livello compreso tra la soglia di percezione e quella del dolore: il livello di intensità massimo è il momento in cui i muscoli che circondano l'area trattata iniziano a contrarsi; oltre questo limite, la stimolazione non diventa più efficace, ma solo più irritante, quindi è meglio fermarsi prima. I primi benefici possono essere riscontrati dopo 10-12 trattamenti effettuati quotidianamente; proseguire il trattamento fino alla scomparsa dei sintomi. Posizione degli elettrodi: fotografia 21 nella tabella sul posizionamento degli elettrodi.

A03 • Cervicalgia cefalea

Durata totale: 33 minuti

Posizionamento degli elettrodi: zona cervicale (fotografia 21)

Fase 1

Microimpulsi TENS 30 minuti

Fase 2

Decontrazione 3 minuti

A04 • Lombalgia

Programma specifico per il trattamento del dolore nell'area lombare.

L'intensità deve essere regolata a un livello compreso tra le soglie di percezione e dolore: il livello di intensità massimo è il momento in cui i muscoli che circondano l'area trattata iniziano a contrarsi; oltre questo limite, la stimolazione non diventa più efficace, ma solo più irritante, quindi è meglio fermarsi prima.

I primi benefici possono essere riscontrati dopo 15-20 trattamenti effettuati quotidianamente; proseguire il trattamento fino alla scomparsa dei sintomi. Durata del programma: 35 minuti. Posizione degli elettrodi: fotografia 23 nella tabella sul posizionamento degli elettrodi.

A04 • Lombalgia

Durata totale: 35 minuti

Posizionamento degli elettrodi: Area lombare (fotografia 23)

Fase 1

Microimpulsi TENS 30 minuti

Fase 2

TENS burst 5 minuti

Programmi salute

A05 • Sciatalgia

Programma specifico per il trattamento del dolore nell'area del nervo sciatico.

L'intensità deve essere regolata a un livello compreso tra la soglia di percezione e quella del dolore: il livello di intensità massimo è il momento in cui i muscoli che circondano l'area trattata iniziano a contrarsi; oltre questo limite, la stimolazione non diventa più efficace, ma solo più irritante, quindi è meglio fermarsi prima. I primi benefici possono essere riscontrati dopo 15-20 trattamenti effettuati quotidianamente; proseguire il trattamento fino alla scomparsa dei sintomi. Durata del programma: 30 minuti. Posizione degli elettrodi: fotografia 24 nella tabella sul posizionamento degli elettrodi.

A06 • TENS 3

Un programma convenzionale TENS ad alta frequenza caratterizzato da impulsi di ampiezza ridotta. Il programma è adatto ad episodi acuti di dolore. L'intensità deve essere regolata a un livello compreso tra la soglia di percezione e quella del dolore. Numero di trattamenti: fino alla riduzione del dolore, trattamento quotidiano (anche 2/3 volte al giorno).

A06 • Tens 3		Durata totale: 30 minuti
Posizionamento degli elettrodi: Caviglia (fotografia 28)		
Fase 1	Fase 2	
TENS rapida 15 minuti	Impulso per ematomi 15 minuti	

A07 • Antinfiammatorio

Programma raccomandato per disturbi infiammatori. Da utilizzare fino all'attenuazione dello stato infiammatorio (10-15 applicazioni, una volta al giorno; i trattamenti giornalieri possono essere raddoppiati, se necessario). Individuare l'area da trattare e posizionare gli elettrodi come indicato nell'illustrazione 1 (inizio del paragrafo Programma salute del presente manuale). Regolare l'intensità finché si percepisce una sensazione di formicolio nell'area trattata; evitare di contrarre i muscoli circostanti. Durata del programma: 30 minuti.

A08 • Vascolarizzazione

Questo programma ha un effetto vascolarizzante sull'area trattata.

La vascolarizzazione aumenta il flusso arterioso e di conseguenza facilita la rimozione delle sostanze algogeniche e aiuta a ripristinare le condizioni fisiologiche normali. Non posizionare gli elettrodi vicino ad aree infiammate. Si raccomanda l'applicazione giornaliera; il numero di applicazioni non è definito; il programma può essere utilizzato per ridurre il dolore. L'intensità della stimolazione deve essere compresa tra la soglia di percezione e un leggero fastidio. Durata del programma: 20 minuti. Posizione degli elettrodi: vedere le fotografie 21 e 29 nella tabella sul posizionamento degli elettrodi.

Programmi salute

A09 • Decontratturante

Può essere utilizzato per tutti gli sport, dopo gare o sessioni di allenamento molto impegnative, in particolare dopo sforzo prolungato e intenso. Da utilizzare immediatamente dopo lo sforzo. Favorisce il drenaggio e la capillarizzazione, migliorando l'ossigenazione dei muscoli e aiutando il rilascio delle sostanze sintetiche prodotte durante lo sforzo. Durata del programma: 35 minuti. Intensità della stimolazione: medio-bassa, aumentata negli ultimi 10 minuti. Posizione degli elettrodi: vedere le fotografie da 01 a 20 nella tabella sul posizionamento degli elettrodi.

A09 • Decontratturante		Durata totale: 35 minuti
Posizionamento degli elettrodi: A forma di quadrato sull'area dolente come indicato nell'illustrazione 1.		
Fase 1	Fase 2	
TENS ad ampiezza ridotta 15 minuti	Lunghezza di impulso TENS 20 minuti	

A10 • Impulsi_rigeneranti

Questo programma può essere utilizzato per il recupero muscolare e prevede quattro fasi con tre diversi impulsi per vascolarizzare e tonificare i muscoli superficiali. Esso produce anche un'azione di sollievo dal dolore locale. L'intensità deve essere regolata a un livello compreso tra la soglia di percezione e quella del dolore.

A10 • Impulsi_rigeneranti				Durata totale: 40 minuti
Posizionamento degli elettrodi: A forma di quadrato sull'area da trattare come indicato nell'illustrazione 1				
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	
10 minuti Vascolarizzazione	10 minuti Microimpulsi TENS	10 minuti TENS sequenziale	10 minuti Vascolarizzazione	

Specifiche tecniche

Descrizione dei simboli utilizzati sull'apparecchio

I simboli tecnici sull'apparecchio Slendertone Optimum, hanno questo significato:

L'apparecchio necessita di 1 batteria CC da 4,8 volt (NiMH). CC è indicato dal simbolo: \equiv

La frequenza di uscita indica il numero di impulsi al secondo trasmessi dall'apparecchio. Tale valore è misurato in hertz, indicato dalla sigla "Hz".

Output (RMSA) significa valore quadratico medio massimo di uscita della corrente per ogni canale.

Output (RMSV) significa valore quadratico medio massimo di uscita della tensione per ogni canale.

Uscite correlate - Tensione/Correnti: (Tipo 563)

Parametri	500 Ω	1K Ω	1,5K Ω
RMSV di uscita	16,7 V	33,3 V	49,9 V
RMSA di uscita	33,3 mA	33,3 mA	33,3 mA
Frequenza di uscita	1-110 Hz	1-110 Hz	1-110 Hz
Componente CC: Circa	0C	0C	0C
Ampiezza Impulso Positivo	50-350 μ S	50-350 μ S	50-350 μ S
Ampiezza Impulso Negativo	50-350 μ S	50-350 μ S	50-350 μ S
Livello della corrente:	0-120 mA	0-120 mA	0-120 mA
Potenza:	0,55 W	1,11 W	1,66 W

Classe di rischio: IIa in conformità alla direttiva 93/42/CEE (e successive modifiche).

Classe di isolamento: dispositivo ad alimentazione interna con parti applicate di tipo BF in conformità alla norma EN 60601-1.

Grado di protezione: IP30 per la penetrazione di liquidi e polveri; apparecchiatura non protetta.
Alloggiamento: ABS.

Caricabatteria: modello: FW7219/NI 4-10,
Ingresso 100-240 V CA / -0,3A/ 50-60Hz
Uscita 4,8 - 12V CC/0,8A

Elettrodi autoadesivi

Limiti: apparecchiatura non adatta all'uso in ambienti con elevata concentrazione di ossigeno e/o liquidi infiammabili e/o gas infiammabili; non utilizzare con apparecchiature per elettrochirurgia o terapia a onde corte o microonde.

Funzionamento: apparecchiatura adatta al funzionamento continuo.

Canale di uscita: 4 canali, indipendenti e isolati galvanicamente.

Tipo di impulso: onda quadra bifasica compensata.

Display: schermo LCD riflettente.

Tastierina numerica di comando: tastierina numerica a 10 tasti in ABS.

Dimensioni: 143x83,8x34,5 mm.

Peso: 283 g comprese le batterie.

Uso previsto: stimolatore muscolare

Specifiche ambientali:

Funzionamento/Conservazione/Trasporto Temperatura: da 0°C a +40°C

Umidità: 10 - 90% RH

Pressione atmosferica: da 700 hPa a 1060 hPa

Durata prevista del prodotto: 5 anni



Questo simbolo posto su Slendertone Optimum indica la conformità ai requisiti della direttiva sui dispositivi medicali (93/42/CEE). 0366 è il numero dell'organismo notificato (VDE).



Dispositivo ad alimentazione interna con parti applicate di tipo BF



L'apparecchio è fabbricato per Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.



Apparecchiatura di classe II



Prodotto soggetto alle norme sui RAEE riguardanti la raccolta differenziata dei rifiuti



Leggere attentamente le istruzioni per l'uso prima di utilizzare il dispositivo



Avvertenza o precauzione

SN significa "Numero di serie". Il numero di serie si trova sul retro dell'apparecchio. La lettera che precede il numero indica l'anno di produzione: "L" sta per 2006, "M" sta per 2007, ecc.

SLENDERTONE®

Optimum



United Kingdom: 0845 070 77 77
Republic of Ireland: 1890 92 33 88
France: 0810 347 450
Deutschland: 0800 000 1094
España: 900994467
Italy: 0800 928 388
International: +353 94 902 9936



info@slendertone.com



Designed by & Manufactured for:

Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.
Copyright: © 2012, Bio-Medical Research Ltd. All Rights Reserved
Part No: 2400-5802 Rev.: 1 Date of Issue: 07/12

www.slendertone.com