


SLENDERTONE®

SLENDERTONE FLEX BT

www.slendertone.com

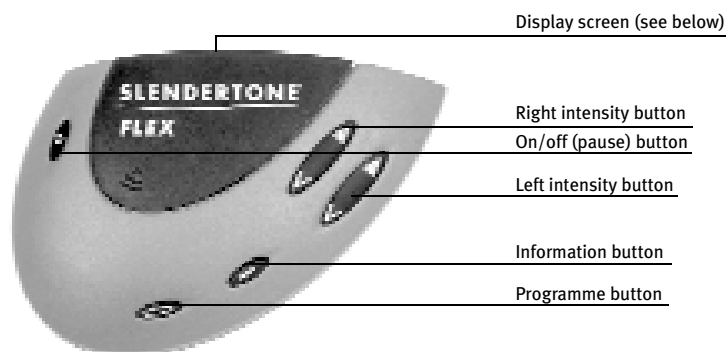
 Ireland: 1890 92 33 88
UK: 0845 070 77 77
France: 0810 347 450
International: +353 1 844 1016

 info@slendertone.com

Designed by & Manufactured for:
Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.
Copyright © 2005 Bio-Medical Research Ltd. All rights reserved.
SLENDERTONE and c.s.i. are registered trademarks and FLEX, BT
and SLENDERTONE FLEX are trademarks of BMR Ltd. Patents pending.
UK Design Number: 3002342, SLENDERTONE is a division of BMR Ltd.
PART NUMBER: 2400-8705 REV.: 4 ISSUE DATE: 9/05

Support Pack

Your SLENDERTONE FLEX BT Unit and Display



Your FLEX BT Display

- | | |
|---|---|
| 1 Battery power remaining | 9 Left hand side intensity |
| 2 Highest intensity reached to date | 10 Right hand side intensity |
| 3 Pad contact problem (see page 9) | 11 Muscles contracting/relaxing |
| 4 SLENDERTONE FLEX BT indicator | 12 User progressing |
| 5 Number of sessions completed | 13 Unit switched off before session complete |
| 6 Mute function activated | 14 Programme number |
| 7 Length of time remaining in current session/error messages | 15 Keylock activated |
| 8 Pause function activated | |



Advanced Features of Your SLENDERTONE FLEX BT Unit

1 Information Button (i)

INTENSITY LEVELS (Fig. a):

Press the information button once to display the intensity of the programme in operation.

AVERAGE INTENSITY (Fig. b)

Press the information button twice to show you the average intensity on both the right and left hand side of the shorts over the past three sessions.

HIGHEST INTENSITY LEVELS (Fig. c)

Press the information button three times to display the highest intensity you have reached on both the left and right hand side of your shorts.

NUMBER OF SESSIONS TO DATE (Fig. d)

Press the information button four times to show you how many sessions you have completed to date, a good way of keeping track of your progress. The unit will reset itself to 0 after 250 sessions.

2 Intensity Keylock Function (Fig. e)

If you find a comfortable intensity level press the upper and lower halves of the left intensity button at the same time to lock that intensity. The keylock function also locks the programme button. This function only remains active during the session in which it is activated. Deactivate the keylock function by performing the same action again.

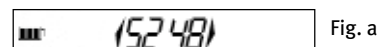


Fig. a

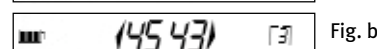


Fig. b



Fig. c



Fig. d

3 Mute Function (Fig. f)

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

4 Error Messages

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

Caring For Your Shorts & Unit

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



Never machine wash your SLENDERTONE FLEX BT shorts. You should always hand wash them in lukewarm water. This protects the internal wiring from damage in the washing machine. It is recommended that you take care even when hand washing and never wring the shorts to remove water.



Do not use any bleach when washing your shorts.



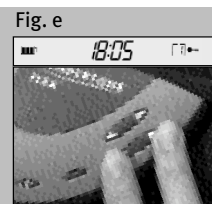
Do not dry clean your shorts.



Do not tumble dry your shorts. You should always dry them on a flat surface. Do not dry them over anything hot (e.g. a radiator) as they contain plastic parts. You should ensure the shorts are completely dry before use.



The SLENDERTONE FLEX BT shorts must not be ironed.



Intensity Keylock Function



Mute Function


How to Get Up and Running

The material contained in the SLENDERTONE FLEX BT shorts allows them to fit a variety of sizes. The fasteners at the waist and legs allow the shorts to be adjusted to fit a variety of dress sizes. The shorts are available in 3 different sizes and have been designed to fit the following waist sizes:

Small: 24"-28" / 61cm-71cm
 Medium: 28"-32" / 71cm-81cm
 Large: 32"-36" / 81cm-91cm


- 1 Turn the SLENDERTONE FLEX BT shorts inside out and place them on a flat surface. Begin with the back of the shorts facing upward.
- 2 Remove the covers from the patterned side of the two large pads (Fig. a) and place one pad on each of the large pad locators, using the positioning guide that best suits your figure (Fig. b). Do not dispose of the covers as you may need them later.
- 3 Repeat step 2 with the four smaller pads, placing two on the rear pad locators and two on the front. Ensure all pads cover their metal studs and press each pad surface firmly to its pad locator. Do not throw the covers away as you will need them later. Turn the shorts right side out.

Battery Insertion

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

Note: Battery Removal

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

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

- 5 Open the fastenings at the waist and legs and pull the shorts on fully. Loosely fasten the waistband. To ensure correct positioning, check that the pads on your bottom are level with the widest part of your bottom, the pads on the back of your thighs lie directly underneath the crease of your bottom and the pads on the front are placed beneath the line where the top of your thighs meet your upper body (Fig. c & d).
- 6 Unfasten the waistband, reach into the back of the shorts and remove the covers from the small pads on your bottom. Then refasten the shorts comfortably around your waist (Fig. e). Next, reach into the leg openings to remove the covers from the large pads on the back of your thighs and from the small pads on the front of your thighs. Press all of the pads firmly against your bottom and thighs and refasten the leg openings.

Note:

Do not dispose of these covers as you will need them at the end of the session.

- 7 Slide the unit into the holder until it clicks into place.
- 8 Press and hold the On/off button for two seconds to switch the unit on (Fig. f). The unit is programmed to begin on Programme 1. After a set number of sessions in each programme the unit will automatically advance you to the next programme.
- 9 Increase the intensity to a level you find comfortable (Fig. g). You do not have to reach the same intensity on both sides however the unit will automatically increase the left or right intensity to ensure that one stays no more than 10 units above the other.
- 10 If you wish to pause the session before the programme is finished press the On/off button briefly. To restart the programme press the On/off button briefly again.

- 11 When the session is finished, the unit stops automatically. Press and hold the On/off button for two seconds to switch the unit off, if you forget the unit will automatically switch itself off.
- 12 To remove the shorts, open the waist- and leg-fastenings and roll the shorts down so that they begin to turn inside out (Fig h). Use the four small pad locators to gently peel the four small pads from your skin. Replace the covers on the two small pads on the front of your thighs. Then peel away the large pads from the back of your thighs and step out of the shorts.
- 13 Place the shorts on a flat surface with the four uncovered pads facing upwards. Replace the covers on these pads, turn the shorts the right way out and pack your unit away until it's next use.

Note:

You may stop the session at any time by simply pressing the On/ Off button for 2 seconds.

Important:

You should leave at least six hours between sessions.

YOUR SLENDERTONE FLEX BT Programmes

Prog.	Duration (minutes)	No. of Sessions	Intensity Level (Max.)
1 Introduction	20	3	99
2 Beginner	25	10	99
3 Intermediate	30	20	99
4 Advanced	30	Indefinite	99

NOTES:

- The SLENDERTONE FLEX BT unit is pre-programmed to complete a specific number of sessions in programmes 1 to 3 before progressing to the next level. As you progress from one programme to the next the 😊 symbol appears and the programme number will flash three times. If you do not wish to run the new programme, you can override this function by pressing the programme button until your desired programme is selected.
- Programmes 1 to 3 include a warm up and warm down phase.
- Once selected, programme 4 runs indefinitely unless manually changed.

Fig. a



Fig. b



Fig. c

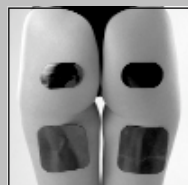


Fig. d

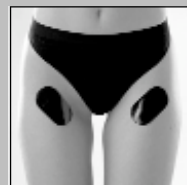


Fig. e

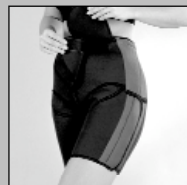


Fig. f



Fig. g



Fig. h



Questions and Answers

Q Can I use my SLENDERTONE FLEX BT unit for post natal exercise?

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

Q How often can I use my SLENDERTONE FLEX BT unit?

A You may use your FLEX BT unit more than once a day. However, you must always leave at least 6 hours between two sessions, to allow your muscles to recuperate fully.

Q How do I know when to replace the pads?

A You may notice the signal is weakening even if the batteries are OK. This usually indicates that the pads are wearing and will soon need replacing. You can check this by inserting new batteries and/or adjusting the shorts to ensure correct positioning. Replacement pads can be purchased from your nearest SLENDERTONE stockist, on our website at www.slendertone.com or by calling your local SLENDERTONE Careline.

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

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

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

A Ensure the pads are positioned correctly and that they are pressed firmly against your skin. You can check their placement by switching off your unit and repositioning the shorts as described on page 4. You may also find it beneficial to rub a moisturiser into the skin between sessions.

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

A Some redness of the skin after a SLENDERTONE FLEX BT session is normal. It is partly due to an increase in the blood-flow under the skin and should fade after the session. You may also experience some reddening of the skin due to the pressure of the stretched shorts. This is common and is the same as the pressure marks you can get from tight clothing. If the problem persists, you should stop using the product. On very rare occasions there may be a reaction to the gel on the pads. Contact SLENDERTONE or your stockist for advice.

Q The signal on one side of my body feels different to the other. What should I do?

A

- 1 If the signal is weaker on one side of your body, you can simply increase the intensity button for that side to make the exercise stronger.
- 2 Ensure all of the pads are correctly positioned (see page 4).
- 3 You can also try tightening the hook and loop fastenings on the leg with the weaker signal to see if the strength increases.

Q I can feel a signal going across my body rather than up and down the legs. Why is this?

A You have a SLENDERTONE FLEX Abdominal Training System unit in your SLENDERTONE FLEX BT shorts. The SLENDERTONE FLEX Abdominal Training System unit and the SLENDERTONE FLEX Bottom & Thigh Toning System unit are not interchangeable. Use of either in an incorrect garment will result in an unbalanced stimulation and in an inefficient toning session.

Q I can feel a contraction on the back of my leg but not the front. What should I do?

A If the back of your thigh and your bottom are being exercised but not the front of your thigh, the small pad on the front of your thigh is not covering the metal stud properly or is not flat against your skin. Pause your exercise, unfasten your shorts and reposition the pad. Then, refasten the hook and loop tightly but comfortably.

Q I can feel a contraction on the front of my leg but not the back. What should I do?

A If the front of your thigh is being exercised but not the back of your thigh or your bottom, the small pad on your bottom is not covering the metal stud properly or is not flat against your skin. Pause your exercise, unfasten your shorts and reposition the pad. Then, refasten the hook and loop tightly but comfortably.

Q I have inserted new batteries, but cannot feel any signal. Why?

A This can happen with some low-quality batteries. In order to enjoy the full benefits of your SLENDERTONE FLEX Bottom & Thigh Toning System, you should always use high-quality, alkaline batteries to operate your unit.

Questions & Answers

Q I can feel a contraction on one leg but not the other. What should I do?

A If one leg is not receiving any signal, try the following:

- 1 Fasten the hook and loop on the legs and waist of your SLENDERTONE FLEX BT shorts more tightly to see if that helps.
- 2 Pause the exercise, unfasten your shorts and ensure all of the pads on the side with no signal are fully covering their respective metal studs and are flat against your skin. Reposition any that are not flat against your skin and the pad locator, fasten your shorts tightly and start the exercise again.
- 3 If neither of the above solutions help, please contact your SLENDERTONE stockist for advice.

Q I have reached an intensity of 99 but want to get a stronger contraction. What should I do?

A For a stronger contraction on the bottom, use your SLENDERTONE FLEX BT shorts sitting down. To improve the contractions on the front of your thighs, try tightening the hook and loop on the legs.

Q My calf muscles are contracting. Is this normal?

A Yes. C.S.I. technology stimulates the nerves which control your muscles. Stimulating the sciatic nerve can cause your calf muscles to contract and is perfectly safe as long as the sensation is comfortable.

Q I feel a tingling above my knee. Is this normal?

A Yes. However, if you have a history of joint problems, especially in the knee area, refer to the 'Dos and Don'ts' section on page 10.

Q There are long delays in programme 4, particularly if I use the Pause button. Why is this?

A The SLENDERTONE FLEX BT unit's relaxation phases are always of the same, or even of a longer duration, than the contraction phases. The longest relaxation phase in programme 4 lasts for 10 seconds. If, having paused a session, you 'un-pause' the unit in the middle of a contraction phase, your unit will not begin stimulating again until that contraction/relaxation cycle has finished. This could be as long as 20 seconds, but the programme will continue as normal after that.

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

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

Product Guarantee

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

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

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

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

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

Trouble-Shooting Guide

Problem	Possible cause	Solution
The display doesn't come on & there is no signal from the unit	The batteries are inserted incorrectly	Reposition the batteries as described on page 4
	The batteries are dead	Replace the batteries
	Low-quality batteries used	You should only use high-quality, alkaline batteries with your SLENDERTONE FLEX BT unit
The session is running but there is no stimulation	The unit has been paused	Press the On/off button briefly
The battery symbol is flashing and the unit emits three beeps	The batteries are low	Replace the batteries
The contractions are very weak even when the intensity is high	The batteries are low	Replace the batteries
	Low-quality batteries used	You should only use high-quality, alkaline batteries with your SLENDERTONE FLEX BT unit
	The pads are worn	Contact your local stockist for replacement SLENDERTONE pads
	Poor pad positioning	See page 4 for the correct positioning of the pads & shorts
	Pads not covering studs	Reposition the pads
	Inadequate pressure on the pads	Fasten the hook and loop more tightly on the legs and front of the shorts
The intensity stops increasing while the sensation is still quite low	The batteries are low	Replace the batteries
	Low-quality batteries used	You should only use high-quality, alkaline batteries with your SLENDERTONE FLEX BT unit
I am not getting many sessions from a new set of batteries	Low-quality batteries used	You should only use high-quality, alkaline batteries with your SLENDERTONE FLEX BT unit
E002/E003/E004 has appeared on the display	Error message indicating a problem with the unit	See page 3 for further details

Trouble-Shooting Guide

Problem	Possible cause	Solution
Unpleasant feeling beneath the pads	The pads are worn	Contact your local stockist for replacement SLENDERTONE pads
	Pads not covering studs	Reposition the pads on the shorts
	Too many consecutive sessions	You should leave at least six hours between sessions
	Poor pad contact with skin	Fasten the hook and loop more tightly on the legs and front of the shorts
The pad contact indicator symbol (△) is flashing on the LCD *	Pads not covering metal stud	Reposition the pads on the shorts
	Pads are worn	Contact your local stockist for replacement SLENDERTONE pads
	Pads on wrong way around	Ensure black surface of each pad is facing you
	Covers still on the pads	Ensure covers are removed from both sides of the pads
	Poor pad contact with skin	Fasten the hook and loop more tightly on the legs and front of the shorts
	Unit not fully in holder	Push the unit into the holder until it clicks into place

* The △ symbol always appears in conjunction with the left/right arrows:

Pad contact indicator and left arrow appear on your display.

This indicates one of two possible problems with the pads on the left-hand side of the shorts.

- 1 The large pad is not covering the stud properly or is not flat against your skin. Pause your exercise, unfasten your shorts and reposition the pad.
- 2 Neither of the small pads are covering their studs properly or are not flat against your skin. Pause your exercise, unfasten your shorts and reposition both pads.

Pad contact indicator and right arrow appear on your display.

See previous steps 1 and 2.

If both arrows appear with the pad contact indicator.

- 1 See previous steps 1 and 2 on both legs.
- 2 The unit is not inserted fully into the holder. Click it into position.
- 3 There is a problem with your SLENDERTONE FLEX BT unit. Return it to SLENDERTONE or your local stockist.

Important:

If only one of the two small pads is curled-up or not covering the stud, the pad contact indicator will not flash. In this case, see page 7, Question 1 for advice.

SLENDERTONE FLEX BT 'Dos' and 'Don'ts'

Your SLENDERTONE FLEX BT is suitable for use by all healthy women. However, as with other forms of exercise, some care is needed when using it, so always follow the guidelines below and read the support pack before use.

Please do not use if:

- You have an electronic implant (e.g. cardiac pacemaker) or suffer from any other heart problem.
- You are pregnant.
- You suffer from cancer, epilepsy or are under medical supervision for cognitive dysfunction.
- The unit is in close proximity (e.g. 1m) to shortwave or microwave therapy equipment.
- You are connected to high-frequency surgical equipment.

Please wait before using any SLENDERTONE products until:

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

Please get your doctor's permission before using your SLENDERTONE FLEX BT shorts if:

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

When applying the pads and shorts, always remember to:

- Put on the pads and shorts ONLY as indicated in this support pack.
- Avoid placing the pads on the front or sides of the neck, across or through the heart (i.e. one pad on the front of the chest and one on the back), on the genitals or on the head. (Other SLENDERTONE units are available for other areas of the body – details are available from your stockist)
- Avoid any recent scars, broken or inflamed skin, areas of infection or susceptibility to acne, thrombosis or other vascular problems (e.g. varicose veins), or any parts of the body where feeling is limited.
- Avoid areas of injury or restricted movement (e.g. fractures or sprains).
- Avoid placing the pads directly over metal implants. They may be placed on the nearest muscle.

Possible adverse reactions:

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

To reposition the pads during a session:

- Always pause the programme currently running, unfasten the hook and loop straps on the shorts and then re-fasten them once the pads' position has been adjusted.

After strenuous exercise or exertion:

- Always use a lower intensity to avoid muscle fatigue.

Contact SLENDERTONE or an authorised distributor if:

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

Note:

- An effective treatment should not cause undue discomfort.

Important:

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

NB: If you are in any doubt about using your SLENDERTONE flex Bottom & Thigh Toning System for any reason, please consult your doctor before use.

Technical Specifications

Caring for your unit:

Your unit should not be allowed to get wet or be left in excessive sunlight. Do not allow the interior of your unit to become wet. Do not use detergents, alcohol, spray aerosols or strong solvents on your unit. Do not leave your unit in excessive sunlight.

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

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

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

Disposing of the pads and batteries:

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

When the \triangle symbol is flashing the stimulus is significantly reduced.

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

Accessories

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

• SLENDERTONE Bottom & Thigh adhesive pads:

- Two large adhesive pads Type 706
- Four small adhesive pads Type 708

• SLENDERTONE FLEX BT shorts

Product Type: 511

Intended use: Muscle stimulator

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

Environmental Specifications:

Operating: Temperature Range: 0 to 35°C / 95°F
Humidity: 20 to 65 % RH

Storage: Temperature Range: 0 to 55°C / 131°F
Humidity: 10 to 90 % RH

Description of your unit's symbols:

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

Inside the battery compartment '+' indicates positive polarity and '-' indicates negative polarity. The way in which the batteries should be positioned is also indicated by three embossed battery outlines in the base of the compartment.

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

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

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

Output (RMSA) means the max. output root mean square current for each channel, measured into a resistive load.

Output (RMSV) means the max. output root mean square voltage for each channel, measured into a resistive load.



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



This symbol means type BF equipment.



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

SN stands for 'serial number'.

Inside the box, on the back of the unit is the serial number specific to this unit. The letter preceding the number indicates the year of manufacture, where 'A' denotes 1995, 'G' denotes 2001, 'H' denotes 2002 etc.

The batch number of the shorts is represented on the shorts packaging by the number corresponding with the LOT symbol.

Rated Outputs Voltage / Current:

Parameter	500 Ω	1K Ω	1.5K Ω
Output RMSV	6.5V	11.6V	12.6V
Output RMSA	13.0mA	11.6mA	8.4mA
Output Frequency	50-55Hz.	50-55Hz.	50-55Hz.
DC Component: Approx.	0 C	0 C	0 C
Positive Pulse Width:	300-350 μ s	300-350 μ s	300-350 μ s
Negative Pulse Width:	300-350 μ s	300-350 μ s	300-350 μ s
Interphase Interval:	100 μ s	100 μ s	100 μ s

Note: In accordance with the laws within the member states, safety testing on the device should be carried out every two years.

Note: In compliance with German law, product safety testing must be conducted every two years by an authorised test service.

Fabric Material:

Outer material: 100% Nylon, Binding: 82% Nylon, 18% Elastane, Hook and loop: 100% Nylon

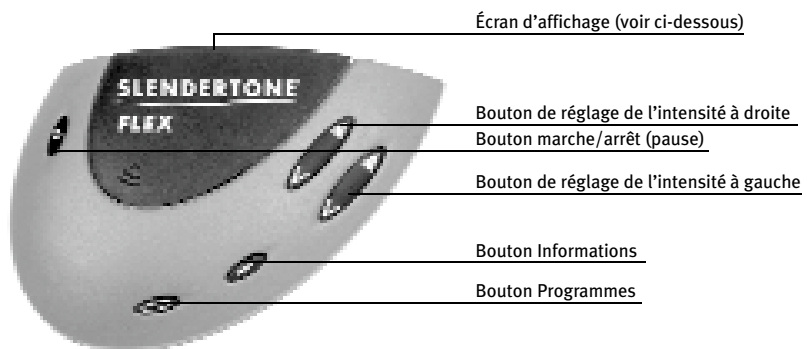
Non elastic hook and loop: 100% Polyethylene

Foam: 100% Polyurethane, Stitch string : 100% Nylon

Stretch hook and loop : 90% Nylon, 10% OP



At the end of the product lifecycle, do not throw this product into the normal household garbage, but bring it to a collection point for the recycling of electronic equipment. Some product materials can be re-used if you bring them to a recycling point. By re-using some parts or raw materials from used products you make an important contribution to the protection of the environment. Please contact your local authorities if you need more information about collection points in your area. Waste Electrical and Electronic Equipment can have potentially harmful effects on the environment. Incorrect disposal can cause harmful toxins to build up in the air, water and soil and can be harmful to human health



Écran d'Affichage SLENDERTONE

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



1 Le Bouton Information (i)

NIVEAUX D'INTENSITE ACTUELS (Fig. a)

Appuyez une fois sur le bouton Informations pour afficher le niveau d'intensité du programme en cours.

NIVEAUX D'INTENSITE MOYENS (Fig. b)

Appuyez deux fois sur le bouton Informations pour que le niveau moyen de l'intensité appliquée aux côtés gauche et droit au cours des trois dernières séances s'affiche. Cette fonction est très utile pour mesurer les progrès accomplis.

NIVEAUX D'INTENSITE LES PLUS ELEVES (Fig. c)

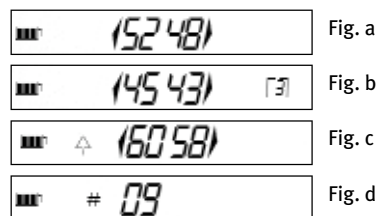
Appuyez trois fois sur le bouton pour afficher le niveau d'intensité le plus élevé que vous ayez atteint, que ce soit à droite ou à gauche.

NOMBRE DE SEANCES A CE JOUR (Fig. d)

Appuyez quatre fois sur le bouton Informations pour afficher le nombre total de séances effectuées. Cela est très utile pour évaluer les progrès réalisés. L'appareil se remet automatiquement à 0 après 250 séances.

2 Verrouillage de l'intensité (Fig. e)

Si, au cours d'un exercice, vous atteignez un niveau d'intensité qui vous paraît très confortable, vous pouvez verrouiller les boutons de réglage de l'intensité de façon à empêcher toute augmentation ou diminution accidentelle de l'intensité. Pour ce faire, appuyez simultanément sur les moitiés supérieures et inférieures du bouton de réglage de l'intensité de gauche. Le bouton Programme est également verrouillé. Pour désactiver le verrouillage et pouvoir de nouveau changer le niveau d'intensité, il vous suffit de renouveler la manipulation.



3 Fonction de discrétion (Fig. f)

Vous pouvez utiliser la fonction silence pour désactiver les effets sonores de votre SLENDERTONE FLEX BT. Pour ce faire, il vous suffit d'appuyer simultanément sur le

bouton Informations et le bouton Programme. La fonction silence reste activée tant que ce paramètre n'est pas modifié manuellement. Pour réactiver les effets sonores, il suffit d'appuyer une nouvelle fois sur ces mêmes boutons.

4 Messages d'erreur

Dans l'éventualité où votre appareil rencontrerait un problème, un de ces messages d'erreur s'afficherait à l'écran. Si le message d'erreur est **E002**, vous devez éteindre votre appareil puis le remettre en marche. Votre appareil devrait maintenant fonctionner correctement. Cependant, si le message d'erreur **E002** persiste, vous devez renvoyer votre appareil pour le faire réparer. Si les messages **E003** ou **E004** apparaissent, votre appareil indique un dysfonctionnement interne. Il doit alors être renvoyé pour être réparé. Pour ce faire veuillez contacter votre ligne de soutien SLENDERTONE : 0810.34.74.50 (n° Azur).

Entretien de Votre Short et Appareil FLEX BT

Évitez de mouiller votre appareil mais nettoyez régulièrement l'extérieur avec un chiffon doux légèrement humidifié avec de l'eau savonneuse. Le short est lavable mais il faut tout d'abord retirer l'appareil et les électrodes. Respectez toujours les consignes de nettoyage figurant sur l'étiquette de votre short.

- Ne jamais laver votre short en machine. Le laver à la main avec de l'eau tiède et ne JAMAIS le tordre pour l'essorer. Cela permet d'éviter tout endommagement des matériaux internes du vêtement.
- Ne pas utiliser d'eau de Javel pour laver votre short.
- Ne pas sécher votre short à sec. Faites-le toujours sécher sur une surface plane. Ne le laissez pas sécher sur une surface chaude (un radiateur, par exemple), car il contient des éléments plastiques. Assurez-vous qu'il est parfaitement sec avant de l'utiliser.
- Le short ne doit pas être repassé.




Comment Commencer Votre Entraînement

Le matériau utilisé dans le short FLEX BT lui permet de s'adapter à différentes tailles. Le cœur du matériau est composé de tissu élastique. Les systèmes de fermeture au niveau de la taille et des jambes permettent au short de s'adapter à de nombreuses tailles. Le short est disponible en trois tailles et a été conçu pour s'adapter aux ceintures suivantes :

Small: 61cm-71cm
 Medium: 71cm-81cm
 Large: 81cm-91cm


- 1 Retournez le short SLENDERTONE FLEX BT à l'envers et posez-le sur une surface plane. Commencez avec l'arrière du short orienté vers le haut.
- 2 Retirez les films protecteurs des deux grandes électrodes (Fig. a) et placez chacune des électrodes sur les supports prévus à cet effet, en utilisant les marques de positionnement correspondant le mieux à votre silhouette (Fig. b). Ne jetez pas les films protecteurs, vous pourriez en avoir besoin ultérieurement.
- 3 Reprenez l'étape 2 concernant les quatre petites électrodes, en plaçant deux à l'arrière et deux à l'avant. Assurez-vous que les électrodes recouvrent complètement les goujons métalliques et appuyez fermement chaque surface d'électrode sur son support. Ne jetez pas les films protecteurs, vous pourriez en avoir besoin ultérieurement.

Insertion des piles

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

Remarque : Retrait des piles

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

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

- 5 Ouvrez l'attache de la taille et des jambes et enfiler le short. Attachez la ceinture sans serrer. Pour qu'elle soit bien positionnée, vérifiez que les électrodes sur vos fesses correspondent à la partie la plus large de celles-ci, que les électrodes placés derrière vos cuisses reposent directement sous le pli de vos fesses et que les électrodes avant soit placés sous la ligne de rencontre entre vos cuisses et votre tronc (Fig. c et d).
- 6 Détachez la ceinture et retirez les protections des petits électrodes correspondant à vos fesses. Remettez ensuite le short autour de votre taille afin d'être à l'aise (Fig. e). Retirez les protections des grands électrodes situés derrière vos cuisses et des petits électrodes situés sur la partie avant de vos cuisses. Appuyez fermement sur tous les électrodes pour les coller à vos fesses et à vos cuisses puis resserrez les ouvertures des jambes.

Note:

Ne jetez pas les films protecteurs car vous en aurez besoin à la fin de la séance d'exercices.

- 7 Faites glisser l'appareil dans son support jusqu'à ce que vous entendiez un clic.
- 8 Appuyez sur le bouton Marche/Arrêt pendant deux secondes pour mettre votre appareil sous tension (Fig. f). L'appareil est programmé pour commencer le programme 1. Après un nombre défini de séances dans chaque programme, l'appareil passera automatiquement au programme suivant.

- 9 Augmentez l'intensité jusqu'à un niveau qui vous soit agréable (Fig. g). Il n'est pas nécessaire d'atteindre la même intensité des deux côtés, cependant votre appareil augmentera automatiquement l'intensité des deux côtés pour s'assurer que l'écart entre les deux côtés ne dépasse pas 10 niveaux.

- 10 Si vous souhaitez interrompre l'exercice avant la fin du programme, appuyez brièvement sur le bouton Marche/Arrêt. Pour reprendre le programme, appuyez à nouveau brièvement sur le bouton Marche/Arrêt.
- 11 A la fin de l'exercice, l'appareil s'arrête automatiquement. Appuyez sur le bouton Marche/Arrêt pendant deux secondes pour mettre votre appareil hors tension. En cas d'oubli, l'appareil se mettra automatiquement hors tension.
- 12 Pour retirer le short, ouvrez les attaches des jambes et de la taille et quittez le short par le bas, en le roulant de manière à ce qu'il soit à l'envers (Fig. h). Utilisez les quatre emplacements des petits électrodes pour décoller doucement ces derniers de votre peau. Remettez les protections sur les deux petits électrodes situés devant vos cuisses. Décollez ensuite les grands électrodes de l'arrière de vos cuisses et posez le short.
- 13 Placez le short sur une surface plane en orientant les quatre électrodes non protégés vers le haut. Remettez leurs protections en place, remettez le short à l'endroit et rangez votre appareil jusqu'à la prochaine utilisation.

Remarque : Vous pouvez arrêter l'exercice avant que la fin du programme en appuyant sur le bouton Marche/Arrêt pendant 2 secondes.

Importante:

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

Les Programmes SLENDERTONE FLEX BT

Programme	Durée (minutes)	Nombre de séances	Intensité (maximum)
1 Introduction	20	3	99
2 Débutant	25	10	99
3 Intermédiaire	30	20	99
4 Avancé	30	Indéfini	99

REMARQUES :


- L'appareil SLENDERTONE FLEX BT a été pré-programmé pour effectuer un nombre défini d'exercices dans les programmes 1 à 3 avant de passer au niveau suivant. Lorsque vous passez d'un programme à un autre, le symbole  apparaît à l'écran et le numéro du programme clignote trois fois. Si vous ne souhaitez pas effectuer le nouveau programme, vous pouvez supprimer cette fonction en appuyant sur le bouton Programme et sélectionner le programme que vous voulez effectuer.
- Les programmes 1 à 3 comprennent des phases d'échauffement et de récupération.
- Une fois sélectionné, le programme 4 reste activé indéfiniment jusqu'à un changement manuel de niveau.

Fig. a



Fig. b



Fig. c

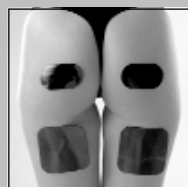


Fig. d

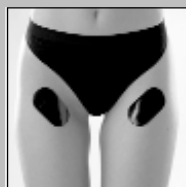


Fig. e



Fig. f



Fig. g



Fig. h



Questions et Réponses

Q *Puis-je utiliser le FLEX BT de SLENDERTONE après l'accouchement ?*

R Oui. Si vous voulez utiliser votre appareil FLEX BT pour retrouver votre tonicité musculaire après un accouchement, ne commencez pas les exercices moins de 6 semaines après l'accouchement, et vous devez demander au préalable l'avis de votre médecin. Si vous avez subi une césarienne au cours des trois derniers mois, vous devez consulter votre médecin avant d'utiliser votre FLEX BT.

Q *Avec quelle fréquence puis-je utiliser mon appareil SLENDERTONE FLEX BT ?*

R Vous pouvez utiliser votre FLEX BT plus d'une fois par jour. Vous devez cependant espacer les séances de 6 heures au moins afin de laisser vos muscles se récupérer pleinement.

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

R Vous remarquerez peut-être que le signal perd de son intensité, même lorsque les piles sont neuves. C'est souvent le signe que les électrodes commencent à s'user et qu'il faudra bientôt songer à les remplacer. Vous pouvez vérifier cela en insérant de nouvelles piles et/ou en ajustant le short afin d'assurer un positionnement correct. Des électrodes de rechange peuvent être achetées auprès de votre revendeur SLENDERTONE le plus proche, sur le site web de SLENDERTONE (www.slendertone.com) ou en appelant votre support SLENDERTONE local.

Q *Les électrodes ne collent pas bien aux supports alors qu'elles sont encore presque neuves. Que puis-je faire ?*

R Assurez-vous que le côté à motifs de chaque électrode est positionné en permanence sur son support. Le côté noir des électrodes doit toujours vous faire face. Appuyez fermement l'extrémité de chaque électrode contre les supports avant et après chaque séance.

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

R Vérifiez que les électrodes sont bien à leur place et qu'elles sont fermement plaquées contre votre peau. Pour vérifier leur positionnement, éteignez votre appareil et remettez le short comme décrit à la page 4. Vous remarquerez peut-être une amélioration en appliquant un lait hydratant sur votre peau entre chaque séance.

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

R Il est normal que des rougeurs apparaissent après une séance SLENDERTONE. Ces rougeurs sont en partie dues à l'augmentation de l'afflux sanguin sous la

peau et disparaîtront après la séance. Elles peuvent également être dues à la pression exercée sur votre peau par le short extensible. La même chose se produit lorsque vous portez des vêtements serrés. Si le problème persiste, cessez d'utiliser l'appareil. Dans de rares cas on peut observer une réaction au gel utilisé sur les électrodes. Veuillez contacter SLENDERTONE ou votre revendeur pour obtenir des informations supplémentaires.

Q *Le signal reçu d'un côté semble différent de celui reçu de l'autre côté. Que dois-je faire ?*

R **1** Si le signal est plus faible d'un côté, vous pouvez tout simplement utiliser le bouton d'intensité correspondant à ce côté pour accroître l'intensité de l'exercice.
2 Assurez-vous que toutes les électrodes sont correctement positionnées (voir page 4).
3 Vous pouvez également essayer de resserrer le velcro au niveau de la jambe où le signal est le plus faible pour voir si l'intensité de l'exercice augmente.

Q *Je ressens un signal se déplaçant horizontalement et non du haut de la jambe vers le bas. Quelle en est la raison ?*

R Vous avez un appareil d'exercices abdominaux FLEX dans votre short de tonification des cuisses et des fessiers FLEX BT. L'appareil d'exercices abdominaux FLEX et l'appareil de tonification des cuisses et des fessiers FLEX BT ne sont pas interchangeables. L'utilisation de l'un de ces appareils avec un vêtement inadéquat entraînera une stimulation déséquilibrée et une session de tonification inefficace.

Q *Je ressens une contraction à l'arrière de ma jambe mais pas à l'avant. Que dois-je faire ?*

R Si l'arrière de votre cuisse et vos fessiers sont stimulés mais pas l'avant, cela signifie que la petite électrode à l'avant de votre cuisse ne recouvre pas correctement la vis métallique ou qu'elle n'est pas à plat sur votre peau. Interrompez l'exercice, détachez vos shorts et repositionnez l'électrode. Ensuite, rattachez fermement le velcro tout en veillant à ce que cela reste confortable.

Q *Je ressens une contraction à l'avant de ma jambe mais pas à l'arrière. Que dois-je faire ?*

R Si l'avant de votre cuisse est stimulé mais pas l'arrière de votre cuisse ou vos fessiers, cela signifie que la petite électrode au niveau de vos fessiers ne recouvre pas correctement la vis métallique et qu'elle n'est pas à plat sur votre peau. Interrompez l'exercice, détachez votre short et repositionnez l'électrode. Ensuite, rattachez fermement le velcro tout en veillant à ce que cela reste confortable.

Questions et Réponses

Q *Je ressens une contraction dans une jambe mais pas dans l'autre. Que dois-je faire ?*

R Si une de vos jambes ne reçoit pas de signal, essayez l'une des solutions suivantes :

- 1** Serrez davantage le velcro au niveau des jambes et de la taille de votre short FLEX BT pour voir si cela change quelque chose.
- 2** Interrompez l'exercice, desserrez votre short et assurez-vous que toutes les électrodes situées du côté dépourvu de signaux recouvrent complètement les vis métalliques adéquates et qu'elles sont à plat sur la peau. Repositionnez toutes les électrodes qui ne sont pas à plat sur la peau et le support, resserrez le short et redémarrez l'exercice.
- 3** Si aucune des solutions ci-dessus ne fonctionne, veuillez contacter votre revendeur SLENDERTONE qui vous apportera son aide.

Q *J'ai changé les piles mais je ne ressens aucun signal. Quelle en est la raison ?*

R Cela peut arriver avec des piles de médiocre qualité. Afin de profiter pleinement des avantages offerts par votre FLEX BT, vous devez toujours utiliser des piles alcalines de très bonne qualité pour alimenter votre appareil.

Q *J'ai atteint une intensité de 99 mais aimerais obtenir une contraction plus importante. Que dois-je faire ?*

R Pour obtenir une contraction plus importante au niveau des fessiers, utilisez votre FLEX BT en position assise. Pour améliorer les contractions à l'avant de vos cuisses, essayez de resserrer davantage le velcro au niveau des jambes.

Q *Les muscles du mollet se contractent. Est-ce normal ?*

R Oui. La technologie c.s.i. stimule le nerf qui contrôle vos muscles. Stimuler le nerf sciatique peut entraîner la contraction des muscles du mollet. Cela est sans danger aussi longtemps que la sensation demeure confortable.

Q *Je ressens un picotement au-dessus du genou. Est-ce normal ?*

R Oui. Cependant, si vous avez déjà eu des problèmes d'articulation, en particulier au niveau du genou, veuillez consulter la section "Précautions d'emploi" à la page 10.

Q *Il y a de longues périodes d'attente au programme 4, en particulier si j'utilise le bouton Pause. Quelle en est la raison ?*

R Les phases de décontraction du FLEX BT sont toujours identiques aux phases de contraction ou parfois même plus longues. La plus longue phase de décontraction au programme 4 dure 10 secondes. Si, après avoir interrompu une séance, vous remettez l'appareil en marche au milieu d'une phase de contraction, votre appareil ne recommencera sa stimulation qu'une fois ce cycle de contraction/décontraction terminé. Cela peut durer jusqu'à 20 secondes, mais le programme reprendra ensuite son cours normal.

Q *Puis-je utiliser mon FLEX BT pour traiter les muscles qui se sont affaiblis du fait d'un manque d'exercice suite à une blessure ?*

R Oui, le FLEX BT peut être utilisé pour renforcer et tonifier ces muscles. Vous devez consulter votre médecin avant de l'utiliser comme partie d'un programme de réhabilitation.

Garantie Produit

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

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

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

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

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

Guide Rapide de Résolution des Problèmes...

Problème	Cause possible	Solution
L'affichage reste éteint et l'appareil n'émet aucun signal	Les piles ne sont pas placées correctement	Repositionnez les piles comme indiqué à la page 4
	Les piles sont usées	Changez les piles
	Les piles sont de mauvaise qualité	Vous ne devez utiliser que des piles alcalines de très bonne qualité avec votre FLEX BT
La séance est en cours mais aucune stimulation ne se produit	L'appareil est en mode pause	Appuyez brièvement sur le bouton Marche/Arrêt
Le symbole de pile clignote et l'appareil émet 3 bips	La tension des piles est faible	Changez les piles
Les contractions sont très faibles, même lorsque l'intensité est à un niveau élevé	La tension des piles est faible	Changez les piles
	Les piles sont de mauvaise qualité	Vous ne devez utiliser que des piles alcalines de très bonne qualité avec votre FLEX BT
	Les électrodes sont usées	Contactez votre revendeur le plus proche pour obtenir de nouvelles électrodes FLEX BT
	Les électrodes sont mal placées	Voir page 4 le positionnement correct des électrodes et du short
	Les électrodes ne recouvrent pas les vis	Remettez les électrodes en place les vis
	Pression inadéquate sur les électrodes	Serrez davantage le velcro au niveau des jambes et sur le devant du short
L'intensité cesse de croître alors qu'elle est encore faible	La tension des piles est faible.	Changez les piles
	Les piles sont de mauvaise qualité	Vous ne devez utiliser que des piles alcalines de haute qualité avec votre FLEX BT
Je n'obtiens pas le nombre de séances normal avec chaque jeu de piles	Les piles sont de mauvaise qualité	Vous ne devez utiliser que des piles alcalines de très bonne qualité avec votre FLEX BT
E002/E003/E004 apparaît à l'écran	Message d'erreur indiquant un problème au niveau de l'appareil	Voir page 3 pour de plus amples informations

Guide Rapide de Résolution des Problèmes...

Problème	Cause possible	Solution
Je ressens des sensations désagréables sous les électrodes	Les électrodes sont usées	Contactez votre revendeur le plus proche pour obtenir de nouvelles électrodes FLEX BT
	Les électrodes ne recouvrent pas les vis	Repositionnez les électrodes sur le short
	Trop de séances consécutives	Prévoyez un intervalle d'au moins 6 heures entre chaque séance
	Mauvais contact entre les électrodes et la peau	Serrez davantage le velcro au niveau des jambes et à l'avant du short
Le symbole indicateur du contact des électrodes (△) clignote sur l'écran*	Les électrodes ne recouvrent pas les vis en métal	Repositionnez les électrodes sur les shorts
	Les électrodes sont usées	Contactez votre revendeur le plus proche pour obtenir de nouvelles électrodes FLEX BT
	Les électrodes sont placées à l'envers	Vérifiez que le côté noir des électrodes se trouve face à vous
	Les films protecteurs sont encore sur les électrodes	Vérifiez que vous avez retiré les films protecteurs des deux côtés des électrodes
	Mauvais contact entre les électrodes et la peau	Serrez davantage le velcro au niveau des jambes et à l'avant du short
	L'appareil n'est pas entièrement placé dans son support	Poussez l'appareil dans son support jusqu'à ce que vous entendiez un clic

Le symbole △ apparaît toujours accompagné des flèches orientées vers la gauche/ droite :

L'indicateur de contact des électrodes et la flèche orientée vers la gauche apparaissent sur l'écran.

Cela indique un des deux problèmes possibles au niveau des électrodes du côté gauche du short.

- 1 La large électrode ne recouvre pas correctement la vis ou n'est pas à plat sur la peau. Interrompez l'exercice, détachez votre short et repositionnez l'électrode.
- 2 Aucune des petites électrodes ne recouvre correctement sa vis ou aucune n'est à plat sur la peau. Interrompez l'exercice, détachez votre short et repositionnez les électrodes.

L'indicateur de contact des électrodes et la flèche orientée vers la droite apparaissent sur l'écran.

Suivre les étapes 1 et 2 ci-dessus

Si les deux flèches apparaissent avec l'indicateur de contact des électrodes.

- 1 Suivez les étapes 1 et 2 ci-dessus sur les deux jambes.
- 2 L'appareil n'est pas complètement inséré dans son support. Mettez-le en place en vous assurant d'entendre un clic.
- 3 Il y a un problème au niveau de votre FLEX BT. Renvoyez-le à SLENDERTONE ou à son revendeur local.

Important:

Si seule une des deux petites électrodes est recourbée et ne couvre pas la vis, l'indicateur de contact des électrodes ne clignotera pas. Dans ce cas, voir les conseils aux page 7, Question 1.

Précautions d'Emploi

SLENDERTONE ne peut être utilisé par toutes les femmes en bonne santé. Cependant, comme avec tout autre type d'exercice physique, certaines précautions s'imposent. C'est pourquoi vous devez toujours respecter les consignes qui suivent et lisez le guide d'utilisation avant l'emploi.

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

- Vous avez un implant électronique (un stimulateur cardiaque, par exemple) ou tout autre problème cardiaque.
- Vous êtes enceinte.
- Vous avez un cancer, souffrez d'épilepsie ou êtes sous suivi médical pour dysfonctionnement cognitif.
- L'appareil se trouve à proximité (1 m environ) d'un matériel thérapeutique à ondes courtes ou micro-ondes.
- Vous êtes connecté à du matériel chirurgical haute fréquence.

Avant d'utiliser SLENDERTONE, attendez :

- Au moins 6 semaines après la naissance de votre enfant (et consultez votre médecin au préalable).
- Un mois après la pose d'un dispositif contraceptif intra-utérin (un stérilet, par exemple).
- Au moins 3 mois après une césarienne (et consultez votre médecin au préalable).
- Que vos principaux jours de règles soient passés.

Vous devez demander l'accord de votre médecin avant d'utiliser votre shorts SLENDERTONE FLEX BT si :

- Vous voulez utiliser SLENDERTONE et avez un problème de dos. Veillez également à n'utiliser l'appareil qu'à un faible niveau d'intensité.
- Vous avez une maladie ou une lésion grave non citée dans le présent guide.
- Vous avez récemment subi une opération.
- Vous prenez de l'insuline pour soigner du diabète.
- Vous voulez utiliser l'appareil sur un jeune enfant.
- Vous souffrez de problèmes articulaires ou musculaires.
- Vous utilisez l'appareil comme faisant partie d'un programme de réhabilitation.

Lorsque vous positionnez les électrodes et les shorts, gardez toujours ce qui suit à l'esprit :

- Utilisez les électrodes et le short SEULEMENT de la manière indiquée dans ce manuel.
- Évitez de placer les électrodes sur le devant ou les côtés du cou, d'un côté ou de l'autre du cœur (c'est-à-dire une électrode sur la poitrine et l'autre dans le dos), sur les parties génitales ou sur la tête. (Il existe des appareils SLENDERTONE spécialement conçus pour d'autres parties du corps. Renseignez-vous auprès de votre revendeur.)
- Évitez de poser les électrodes et la ceinture sur des cicatrices récentes, sur une peau enflammée ou comportant des lésions, sur des parties infectées, a y a n t une tendance acnéique, sujettes aux thromboses ou à d'autres problèmes vasculaires (varices, par exemple), ou sur des parties du corps à la sensibilité limitée.
- Évitez de poser les électrodes et la ceinture sur les parties comportant des lésions ou dont le mouvement est limité (fractures ou entorses, par exemple).

- Évitez de placer les électrodes directement au-dessus d'implants en métal. Posez-les sur le muscle le plus proche.

Effets indésirables possibles :

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

Pour repositionner les électrodes en cours de séance :

- Interrompez toujours le programme en cours, desserrez les lanières en velcro des shorts puis resserrez-les une fois que la position des électrodes a été ajustée.

Après des exercices ou des efforts intenses :

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

Contactez SLENDERTONE ou un distributeur agréé :

- En cas de dysfonctionnement de votre appareil. En attendant, ne l'utilisez plus.
- En cas d'irritations, de réaction cutanée, d'hypersensibilité ou d'autre réaction secondaire. Notez toutefois qu'il est normal que des rougeurs apparaissent sous les shorts pendant l'exercice et quelques temps après.

Remarque :

- Les séances ne doivent pas être inconfortables pour être efficaces.

Important :

- Gardez votre appareil hors de portée des enfants.
- Les vis et les électrodes ne doivent pas être reliées à d'autres objets.
- N'utilisez pas votre appareil en même temps qu'un autre appareil transférant du courant électrique dans le corps (un autre stimulateur musculaire, par exemple).
- Ne touchez pas les électrodes ni les vis en métal lorsque l'appareil est sous tension.
- N'utilisez pas votre appareil en conduisant ou en travaillant sur une machine.
- Votre appareil SLENDERTONE FLEX BT ne doit pas être utilisé avec un vêtement issu d'un autre kit de produit SLENDERTONE. L'utilisation d'un autre vêtement peut entraîner une stimulation déséquilibrée et rendre la séance de tonification inefficace.
- SLENDERTONE déclinera toute responsabilité si les consignes et les instructions fournies avec cet appareil ne sont pas suivies.

N.B. : Si, pour quelque raison que ce soit, vous n'êtes pas sûr de pouvoir utiliser SLENDERTONE, consultez votre médecin au préalable.

Caractéristiques Techniques

Entretien de votre appareil :

Votre appareil ne doit pas prendre l'eau ni être laissé sous une lumière solaire intense. L'intérieur de votre appareil ne doit pas prendre l'eau. N'utilisez pas de détergents, d'alcool, d'aérosols ou de solvants puissants sur votre appareil.

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

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

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

Comment se débarrasser des piles et des électrodes :

Ne vous débarrassez jamais des piles et des électrodes usées en les brûlant. Respectez la réglementation en vigueur dans votre pays pour l'élimination de ce type d'articles.

Lorsque le symbole Δ digne, la stimulation est nettement réduite.

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

Accessoires

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

- **Électrodes adhésives SLENDERTONE FLEX BT :**
 - 2 grandes électrodes adhésives Type 706
 - 4 petites électrodes adhésives Type 708

- **Short SLENDERTONE FLEX BT**

Type de produit : 511

Usage prévu : stimulateur musculaire

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

Caractéristiques environnementales

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

Description des symboles de l'appareil :

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

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

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

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

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

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

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



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



Ce symbole signifie que le matériel est de type BF.



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

SN correspond au "numéro de série".

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

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

Intensité/tension nominales de sortie :

Paramètre	500 Ω	1K Ω	1K5 Ω
Sortie RMSV	6.5V	11.6V	12.6V
Sortie RMSA	13.0mA	11.6mA	8.4mA
Fréquence de sortie	50-55Hz.	50-55Hz.	50-55Hz.
Composant c.c. : Approx.	0 C	0 C	0 C
Largeur d'impulsion positive :	300-350 μ s	300-350 μ s	300-350 μ s
Largeur d'impulsion négative :	300-350 μ s	300-350 μ s	300-350 μ s
Intervalle d'interphase :	100 μ s	100 μ s	100 μ s

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

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

Matériaux utilisés pour le tissu :

Extérieur : 100 % Nylon, Fermeture : 82 % Nylon, 18 % Elastane
Crochet et boucle : 100 % Nylon
Crochet et boucle non élastique : 100 % Polyéthylène
Mousse : 100 % polyuréthane, Fil des coutures : 100 % Nylon
Crochet et boucle extensible : 90 % Nylon, 10 % OP

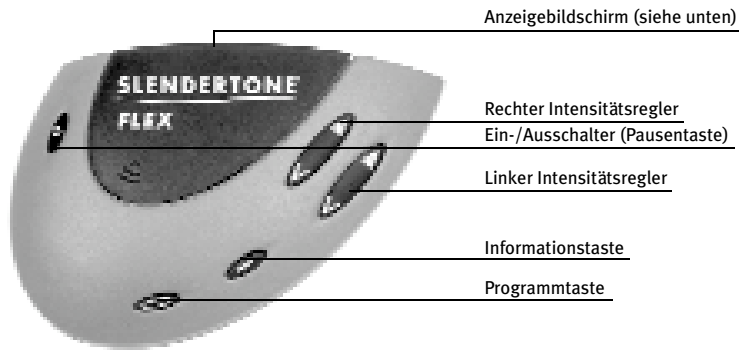


Au terme du cycle de vie de ce produit, vous ne devez pas jeter le produit dans les déchets ordinaires mais le déposer dans un point de collecte pour le recyclage des équipements électroniques.

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

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

Ihr SLENDERTONE-Gerät



Ihr SLENDERTONE-Anzeige

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



Weitere Funktionen Ihres SLENDERTONE-Gerätes

1 Informationstaste (i)

AKTUELLE INTENSITÄTSGRADE (Abb. a):

Durch einmaliges Drücken des Informationsschalters wird der Intensitätsgrad des derzeit laufenden Programms angezeigt.

DURCHSCHNITTliche INTENSITÄTSGRADE (Abb. b):

Wenn Sie den Schalter zweimal drücken, wird die durchschnittliche Intensität auf der linken und rechten Seite Ihres Körpers während der letzten drei Anwendungen angezeigt. So können Sie hervorragend Ihre Fortschritte verfolgen.

HÖCHSTE INTENSITÄTSGRADE (Abb. c):

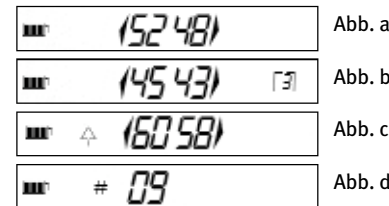
Drücken Sie den Schalter dreimal hintereinander, wird die höchste erreichte Intensität auf einer der beiden Seiten des Gurts angezeigt.

ANZAHL DER BISHERIGEN ANWENDUNGEN (Abb. d):

Wenn Sie den Schalter viermal betätigen, sehen Sie, wie viele Anwendungen Sie bisher abgeschlossen haben. Eine gute Möglichkeit, einen Überblick über die gemachten Fortschritte zu behalten. Nach 250 Trainingseinheiten stellt sich das Gerät auf 0 zurück.

2 Tastensperre für die Intensitätsregler (Abb. e)

Wenn Sie während einer Anwendung einen für Sie angenehmen Intensitätsgrad erreichen, können Sie die Intensitätsregler "sperren", so dass die Intensität nicht versehentlich erhöht oder verringert werden kann. Dazu drücken Sie gleichzeitig sowohl die untere als auch die obere Hälfte des LINKEN Intensitätsreglers. Diese Tastensperre gilt auch für die Programmtaste. Wenn Sie die Tastensperre aufheben möchten, drücken Sie einfach erneut dieselben Tasten.



3 Stummschaltung (Abb. f)

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

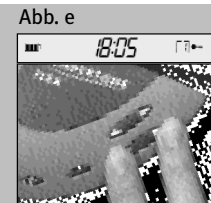


Abb. e Tastensperre für die Intensitätsregler



Abb. f Stummschaltung

und die Programmtaste. Die Stummschaltung wird so lange aktiviert bleiben, bis Sie dies manuell ändern. Wenn Sie den Ton wieder einschalten möchten, drücken Sie einfach erneut dieselben Tasten.

4 Fehlermeldungen

Fehlfunktionen sind wenig wahrscheinlich. Sollte dennoch eine Störung bei Ihrem Gerät auftreten, wird eine Fehlermeldung auf dem Display erscheinen. Besteht die Fehlermeldung aus der Ziffernfolge **E002**, schalten Sie das Gerät einmal aus und dann wieder ein. Es sollte nun fehlerfrei funktionieren. Sollte die Fehlermeldung **E002** weiterhin angezeigt werden, muss das Gerät zur Reparatur eingeschickt werden. Besteht die Fehlermeldung aus den Ziffernfolgen **E003** oder **E004**, ist das Gerät defekt und sollte zur Reparatur gebracht werden.

Die Pflege Ihres SLENDERTONE FLEX BT

Achten Sie darauf, dass Ihr FLEX BT-Gerät nie nass wird, aber reinigen Sie die Außenseite regelmäßig mit einem Tuch, das Sie in Seifenwasser leicht anfeuchten. Die Shorts können gewaschen werden, Sie müssen jedoch zuvor das Gerät und die Elektroden abnehmen. Halten Sie sich beim Waschen der Shorts genau an die Anweisungen auf dem Etikett.



Waschen Sie Ihre Shorts niemals in der Maschine. Waschen Sie sie mit der Hand in lauwarmem Wasser, aber wringen Sie sie NIEMALS aus. So schützen Sie die innere Struktur der Shorts vor Schäden.



Verwenden Sie für die Reinigung Ihrer Shorts keine Bleichmittel.



Die Shorts dürfen nicht in die Reinigung.



Die Shorts dürfen nicht in den Trockner. Breiten Sie sie zum Trocknen grundsätzlich auf einer ebenen Fläche aus. Trocknen Sie die Shorts nicht über einer Wärmequelle (z. B. einem Heizkörper), da sie Kunststoffbestandteile enthalten. Stellen Sie vor erneutem Gebrauch sicher, dass die Shorts vollständig trocken sind.



Die Shorts dürfen nicht gebügelt werden.


Vorbereitung und Inbetriebnahme

Durch ihr Material passen die FLEX-BT-Shorts für mehrere Größen. Die Verschlüsse an Taille und Beinen erlauben die Anpassung an verschiedene Kleidergrößen. Die Shorts sind in drei Taillen-Größen erhältlich:

- Klein (S): 61cm-71cm
- Mitte (M): 71cm-81cm
- Groß (L): 81cm-91cm


- 1 Stülpen Sie die SLENDERTONE FLEX BT-Shorts um, so dass die Innenseite nach außen zeigt, und legen Sie sie auf eine flache Oberfläche. Die Rückseite der Shorts muss dabei oben liegen.
- 2 Entfernen Sie die Schutzhüllen von den beiden großen Elektroden (Abb. a) und bringen Sie sie Ihrer Figur entsprechend (s. Positionierungsanleitung) an den vorgesehenen Stellen an (Abb. b). Werfen Sie die Abdeckungen nicht weg, da diese später, zum Schutz, erneut auf die Elektroden gelegt werden.
- 3 Wiederholen Sie Schritt 2 mit den vier kleineren Elektroden, wobei Sie zwei davon hinten und zwei vorne anbringen. Vergewissern Sie sich, dass alle Elektroden die Metallknöpfe bedecken, und drücken Sie jede Elektrode fest an. Bewahren Sie die Schutzhüllen für den späteren Gebrauch auf. Drehen Sie die Shorts mit der richtigen Seite nach außen.

Einlegen der Batterie

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

Hinweis: Entfernen der Batterien

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

 Das Batteriefach muss bei laufendem Gerät geschlossen sein.

- 5 Öffnen Sie die Verschlüsse an Bund und Beinen und ziehen Sie die Shorts an. Ziehen Sie das Band am Bund locker um die Taille. So sitzen die Shorts und die Elektroden korrekt: Die Elektroden liegen auf der breitesten Stelle Ihres Pos auf, die Elektroden auf der Rückseite der Oberschenkel sitzen direkt unterhalb des Pos, und die Elektroden vorne sitzen direkt unterhalb des Übergangs Hüfte-Oberkörper (Abb. c & d).
- 6 Lockern Sie den Bund. Greifen Sie in die Rückseite der Shorts und entfernen Sie die Schutzfolie von den kleinen Elektroden am Po. Ziehen Sie jetzt den Bund enger, sodass die Shorts bequem sitzen (Abb. e). Greifen Sie nun in die Beinöffnungen und entfernen Sie die Schutzfolien von den großen Elektroden auf der Rückseite der Oberschenkel und von den kleinen Elektroden auf der Vorderseite der Oberschenkel. Drücken Sie die Elektroden fest an Po und Oberschenkel an und schließen Sie die Beinöffnungen wieder.

Hinweis:

- Werfen Sie die Abdeckungen nicht weg, sie werden nach Ende des Trainings noch benötigt.
- 7 Schieben Sie das Gerät in die Halterung, bis es einrastet.
 - 8 Halten Sie anschließend den Ein-/Aus-Schalter zwei Sekunden lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten (Abb. f). Das Gerät beginnt zunächst immer mit Programm 1. Nach einer bestimmten Anzahl an Trainingssitzungen in einem Programm schaltet das Gerät automatisch zum nächsthöheren Programm.

- 9 Erhöhen Sie die Intensität auf eine Stufe, die Ihnen angenehm erscheint (Abb. g). Es muss nicht auf beiden Seiten dieselbe Intensitätsstufe erreicht werden. Das Gerät regelt die Intensität auf einer der beiden Seiten automatisch, wenn der Unterschied zwischen den Intensitätsstufen der beiden Seiten mehr als 10 Einheiten beträgt.
- 10 Möchten Sie das Training vor Ablauf des Programms unterbrechen, drücken Sie einfach kurz den Ein-/Aus-Schalter. Drücken Sie noch einmal kurz dieselbe Taste, um das Programm fortzusetzen.
- 11 Am Ende der Trainingssitzung stoppt das Gerät automatisch. Zum Ausschalten des Geräts halten Sie den Ein-/Aus-Schalter zwei Sekunden lang gedrückt. Andernfalls schaltet sich das Gerät automatisch ab.
- 12 So ziehen Sie die Shorts am bequemsten aus: Lockern Sie den Bund und die Beinverschlüsse und rollen Sie die Shorts vom Bund aus nach unten (Abb. h). Lösen Sie die vier kleinen Elektroden mit den Haftflächen vorsichtig von der Haut. Legen Sie die Schutzfolie über die zwei kleinen Elektroden auf der Vorderseite der Oberschenkel. Lösen Sie die großen Elektroden von der Rückseite der Oberschenkel und ziehen Sie dann die Shorts vollständig aus.
- 12 Legen Sie nun die Shorts auf eine ebene Oberfläche. Die vier nicht abgedeckten Elektroden liegen dabei oben. Befestigen Sie die Schutzfolie wieder auf diesen Elektroden und drehen Sie die Shorts wieder von innen nach außen. Jetzt können Sie alles bis zum nächsten Gebrauch weglegen.

HINWEIS: Sie können die Anwendung jederzeit abbrechen, bevor das Programm abgeschlossen ist. Dazu drücken Sie zwei Sekunden lang den Ein-/Ausschalter.

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

Les Programmes SLENDERTONE FLEX BT

Programm	Programmdauer (Minuten)	Anzahl der Einheiten	Intensität (maximum)
1 Einführung	20	3	99
2 Anfänger	25	10	99
3 Mittelstufe	30	20	99
4 Fortgeschrittene	30	Unendlich	99

HINWEISE:


- Ihr SLENDERTONE FLEX BT-Gerät ist so programmiert, dass eine bestimmte Anzahl Trainingssitzungen in den Programmen 1 bis 3 abgeschlossen sein muss, bevor das nächste Programm zugänglich wird. Beim Übergang zum nächsten Programm erscheint das Symbol  und die Programmnummer blinkt dreimal. Wenn Sie nicht mit dem neuen Programm trainieren möchten, können Sie diese Funktion umgehen, indem Sie den Programmschalter so lange drücken, bis das gewünschte Programm in der Anzeige erscheint.
- Programme 1 bis 3 verfügen über eine Aufwärm- und eine Entspannungsphase.
- Wenn Programm 4 eingestellt ist, läuft es so lange weiter, bis es manuell geändert wird.

Abb. a



Abb. b



Abb. c

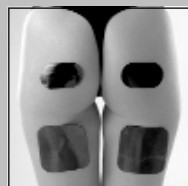


Abb. d

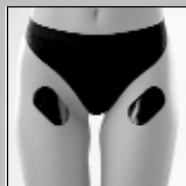


Abb. e

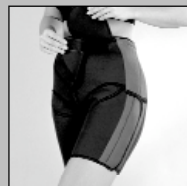


Abb. f



Abb. g



Abb. h



Fragen und Antworten

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

A Ja. Wenn Sie Ihr FLEX BT-Gerät zur Kräftigung der Muskeln nach einer Schwangerschaft verwenden, sollten Sie mit den Anwendungen frühestens 6 Wochen nach der Entbindung beginnen und zuvor Ihren Arzt konsultieren. Wenn Sie in den vergangenen drei Monaten einen Kaiserschnitt hatten, fragen Sie unbedingt Ihren Arzt, ob Sie FLEX BT verwenden dürfen.

F Wie häufig kann ich meine SLENDERTONE FLEX BT verwenden?

A Sie können Ihre SLENDERTONE FLEX BT mehrmals täglich anlegen. Zwischen jeder Anwendung müssen jedoch mindestens 6 Stunden liegen, damit Ihre Muskeln ausreichend Zeit haben, sich zu erholen.

F Woher weiß ich, wann ich die Elektroden ersetzen sollte?

A Es kann sein, dass sich das Stimulationssignal abschwächt, obwohl die Batterien noch in Ordnung sind. Dies ist gewöhnlich ein Zeichen für eine Abnutzung der Elektroden, die dann so bald wie möglich ersetzt werden sollten. Überprüfen können Sie dies, indem Sie neue Batterien einsetzen und/oder die Shorts anpassen, um sicherzugehen, dass sich die Elektroden in der richtigen Position befinden. Ersatzelektroden erhalten Sie über Ihren nächsten SLENDERTONE-Händler, über die SLENDERTONE-Website (www.slendertone.com) oder telefonisch über die örtliche telefonische SLENDERTONE-Beratungshotline.

F Die Elektroden halten nicht auf den Markierungen, obwohl sie ziemlich neu sind. Was kann ich tun?

A Achten Sie darauf, dass die strukturierte Seite der Haftelektroden immer auf der entsprechenden Markierung angebracht ist. Die schwarze Seite der Elektroden sollte immer zu Ihnen zeigen. Drücken Sie die Ränder der Elektroden fest auf die vorgegebenen Stellen, damit sie richtig haften.

F Die Stimulation ist unangenehm. Was kann ich tun?

A Überprüfen Sie, ob die Elektroden korrekt positioniert und fest auf Ihrem Körper angebracht sind. Sie können die Positionen der Elektroden überprüfen, indem Sie Ihr Gerät ausschalten und die Shorts erneut anpassen, wie auf Seite 4 beschrieben. Vielleicht hilft es auch, wenn Sie Ihre Haut zwischen den Anwendungen mit einer Feuchtigkeitscreme pflegen.

F Nach der Anwendung ist meine Haut gerötet. Ist das normal?

A Eine leichte Hautrötung nach einer SLENDERTONE-Anwendung ist vollkommen unbedenklich. Sie entsteht unter anderem durch eine verstärkte Blutzirkulation unter der Haut und sollte nach Ende der Anwendung schnell wieder zurückgehen. Eine Rötung kann auch durch den Druck der gedehnten Shorts entstehen. Dies kann durchaus vorkommen und ist mit den Abdrücken von zu enger Kleidung am Körper zu vergleichen. Besteht die Hautrötung weiter, sollten Sie den Gebrauch des Gerätes einstellen. In seltenen Fällen kann das Gel auf den Haftelektroden die Haut irritieren. Konsultieren Sie SLENDERTONE oder Ihren Händler.

F Auf der einen Körperseite fühlt sich das Signal anders an als auf der anderen. Woran kann das liegen?

A **1** Wenn das Signal auf der einen Körperseite schwächer ist, können Sie einfach die Intensität auf dieser Seite erhöhen, um die Stimulation zu verstärken.
2 Stellen Sie sicher, dass alle Elektroden richtig sitzen (siehe Seite 4).
3 Sie können auch versuchen, den Klettverschluss um das Bein mit dem schwächeren Signal fester zu ziehen, um zu sehen, ob die Stärke zunimmt.

F Das Signal läuft eher quer über den Körper als an den Beinen entlang. Woran liegt das?

A Sie verwenden den FLEX-Bauchtrainer in den Shorts für das FLEX BT-System zur Straffung von Po und Oberschenkeln. FLEX-Bauchtrainer und FLEX BT-System zur Straffung von Po und Oberschenkeln dürfen NICHT ausgetauscht werden. Die Verwendung der Geräte mit der falschen Bekleidung führt zu unausgewogener Stimulation, so dass keine effiziente Straffung erreicht wird.

F Ich spüre die Kontraktion nur an der Beintrückseite, aber nicht an der Vorderseite. Woran kann das liegen?

A Wenn die Rückseite der Oberschenkel und der Po stimuliert werden, aber nicht die Vorderseite der Beine, bedeckt die kleine Elektrode den Metallknopf nicht richtig oder liegt nicht flach auf der Haut auf. Unterbrechen Sie die Anwendung, lösen Sie die Shorts und bringen Sie die Elektrode wieder richtig an. Dann schließen Sie den Klettverschluss wieder so, dass er fest sitzt, aber nicht einengt.

Fragen und Antworten

F Ich spüre die Kontraktion nur an einem Bein, aber nicht am anderen. Was kann ich dagegen tun?

A Wenn ein Bein kein Signal empfängt, versuchen Sie Folgendes:
1 Ziehen Sie die Klettverschlüsse um Beine und Taille Ihrer FLEX-BT-Shorts enger, um zu sehen, ob das dem abhilft.
2 Unterbrechen Sie die Anwendung, lösen Sie die Shorts und überprüfen Sie, ob alle Elektroden auf der Seite ohne Signal die entsprechenden Metallknöpfe vollständig abdecken und flach auf der Haut anliegen. Korrigieren Sie die Position der Elektroden, die nicht flach auf Haut und Markierung anliegen, schließen Sie die Shorts fest und starten Sie die Anwendung erneut.
3 Schafft keine dieser Maßnahmen Abhilfe, wenden Sie sich bitte an Ihren SLENDERTONE-Händler.

F Ich spüre die Kontraktion nur an der Vorderseite des Beins, aber nicht an der Rückseite. Woran kann das liegen?

A Wenn die Vorderseite der Oberschenkel und der Po stimuliert werden, aber nicht die Rückseite der Beine, bedeckt die kleine Elektrode den Metallknopf nicht richtig oder liegt nicht flach auf der Haut auf. Unterbrechen Sie die Anwendung, lösen Sie die Shorts und bringen Sie die Elektrode wieder richtig an. Dann schließen Sie den Klettverschluss wieder so, dass er fest sitzt, aber nicht einengt.

F Ich habe neue Batterien eingesetzt, spüre aber kein Signal. Warum?

A Das kann bei minderwertigen Batterien vorkommen. Um Ihr FLEX BT voll nutzen zu können, sollten Sie immer hochwertige Alkalibatterien verwenden.

F Ich habe ein Intensitätsniveau von 99 erreicht, möchte aber die Kontraktion noch verstärken. Was kann ich tun?

A Wenn Sie die Kontraktion am Gesäß steigern wollen, verwenden Sie FLEX BT in Sitzen. Ziehen Sie die Klettverschlüsse um die Beine fester, um die Kontraktionen an der Vorderseite der Oberschenkel zu intensivieren.

F Meine Wadenmuskeln spannen sich an. Ist das normal?

A Ja. Die c.s.i.-Technologie stimuliert die Nerven, die Ihre Muskeln kontrollieren. Durch die Stimulation des Ischiasnervs können sich die Wadenmuskeln anspannen. Das ist kein Problem, solange das Gefühl nicht unangenehm ist.

F Ich spüre ein Kribbeln oberhalb des Knies. Ist das normal?

A Ja. Wenn Sie jedoch zu Gelenk- und insbesondere Kniebeschwerden neigen, lesen Sie bitte in den „Empfehlungen und Einschränkungen“ auf Seite 10 nach.

F In Programm 4 kommt es zu langen Verzögerungen, besonders wenn ich den Pausenschalter betätige. Woran liegt das?

A Bei FLEX BT sind die Entspannungsphasen immer mindestens so lang wie die Anspannungsphasen. Die längste Entspannungsphase in Programm 4 dauert 10 Sekunden. Wenn Sie nach einer Pause das Gerät mitten in der Anspannungsphase wieder einschalten, beginnt die Stimulation erst wieder, wenn der Anspannungs-/Entspannungszyklus beendet ist. Das kann bis zu 20 Sekunden dauern, aber danach läuft das Programm wieder normal weiter.

F Kann ich mein SLENDERTONE FLEX BT auch Muskulatur wieder aufbauen, die nach längerer Krankheit geschwächt ist?

A Ja, mit dem SLENDERTONE FLEX BT können Sie Gewebe straffen und Muskulatur aufbauen. Sie sollten aber vorher Ihren Arzt fragen, ob in Ihrem Fall medizinische Einwände bestehen.

Produktgarantie

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

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

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

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

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

Ratschläge zur Fehlerbehebung

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Die Anzeige erscheint nicht und das Gerät gibt kein Signal ab	Die Batterien wurden falsch eingelegt	Setzen Sie die Batterien richtig ein, wie auf Seite 4 beschrieben
	Die Batterien sind leer	Ersetzen Sie die Batterien
	Minderwertige Batterien	Verwenden Sie für Ihr FLEX BT nur hochwertige Alkalibatterien
Die Anwendung läuft, aber es erfolgt keine Stimulation	Der Gerätebetrieb wurde unterbrochen	Drücken Sie kurz den Ein-/Ausschalter
Das Batteriesymbol blinkt und das Gerät piepst dreimal	Die Batterien sind fast leer	Ersetzen Sie die Batterien
Die Muskelkontraktion ist sehr gering, obwohl die Intensität auf einen hohen Grad eingestellt ist	Die Batterien sind fast leer	Ersetzen Sie die Batterien
	Minderwertige Batterien	Verwenden Sie für Ihr FLEX BT nur hochwertige Alkalibatterien
	Die Elektroden sind abgenutzt	Neue FLEX BT-Elektroden sind bei Ihrem Händler erhältlich
	Falsche Position der Elektroden	Siehe Seite 4: korrekte Position von Elektroden und Shorts
	Die Elektroden decken die Metallknöpfe nicht vollständig ab	Setzen Sie die Elektroden um
	Falscher Druck auf den Elektroden	Ziehen Sie die Klettverschlüsse an Beinen und Vorderseite der Shorts fester
Die Intensität bleibt auf einem niedrigen Niveau und lässt sich nicht erhöhen	Die Batterien sind fast leer	Ersetzen Sie die Batterien
	Minderwertige Batterien	Verwenden Sie für Ihr FLEX BT nur hochwertige Alkalibatterien
Die Batterien reichen nicht für die angegebene Zahl von Anwendungen	Minderwertige Batterien	Verwenden Sie für Ihr FLEX BT nur hochwertige Alkalibatterien
Das Display zeigt E002/ E003/ E004 an	Fehlermeldung zeigt ein Problem mit dem Gerät an	Einzelheiten siehe Seite 3

Ratschläge zur Fehlerbehebung

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Unangenehmes Gefühl unter den Elektroden	Die Elektroden sind abgenutzt	Neue FLEX BT-Elektroden sind bei Ihrem Händler erhältlich
	Die Elektroden decken die Metallknöpfe nicht vollständig ab	Setzen Sie die Elektroden auf den Shorts um
	Zu viele aufeinanderfolgende Anwendungen	Zwischen zwei Anwendungen sollte eine Pause von mindestens 6 Stunden eingelegt werden
	Schlechter Kontakt zwischen Elektrode und Haut	Ziehen Sie die Klettverschlüsse an Beinen und Vorderseite der Shorts fester
Das Anzeigesymbol für Elektrodenkontakt (△) auf dem LCD blinkt *	Die Elektroden decken die Metallknöpfe nicht vollständig ab	Setzen Sie die Elektroden auf den Shorts um
	Die Elektroden abgenutzt	Neue FLEX BT-Elektroden sind bei Ihrem Händler erhältlich
	Die Elektroden wurden verkehrt herum angebracht	Stellen Sie sicher, dass die schwarze Seite der Elektroden zu Ihnen zeigt
	Die Abdeckungen befinden sich noch auf den Elektroden	Die Abdeckungen müssen von beiden Seiten der Elektroden entfernt werden
	Schlechter Kontakt zwischen Elektrode und Haut	Ziehen Sie die Klettverschlüsse an Beinen und Vorderseite der Shorts fester
	Gerät befindet sich nicht vollständig in der Halterung	Schieben Sie das Gerät in die Halterung, bis es einrastet

Das △-Symbol erscheint immer gemeinsam mit den Pfeilen für rechts/links:

Anzeige für Elektrodenkontakt und linker Pfeil erscheinen auf dem Display.

Dies deutet auf eines von zwei möglichen Problemen mit den Elektroden auf der linken Seite der Shorts hin.

- Die große Elektrode deckt den Metallknopf nicht vollständig ab oder liegt nicht flach auf der Haut an. Unterbrechen Sie die Anwendung, lösen Sie die Shorts und bringen Sie die Elektrode wieder richtig an.
- Keine der kleinen Elektroden deckt die entsprechenden Metallknöpfe komplett ab oder liegt flach auf der Haut an. Unterbrechen Sie die Anwendung, lösen Sie die Shorts und bringen Sie die Elektroden wieder richtig an.

Wichtig:

Die Anzeige für Elektrodenkontakt blinkt nicht, wenn sich nur eine der beiden kleinen Elektroden nach oben gerollt hat oder den Metallknopf nicht abdeckt. Konsultieren Sie in diesem Fall Seite 7, Frage 1.

Anzeige für Elektrodenkontakt und rechter Pfeil erscheinen auf dem Display.

Folgen Sie Schritt 1 und 2 wie zuvor.

Wenn beide Pfeile zusammen mit der Anzeige für Elektrodenkontakt erscheinen:

- Befolgen Sie an beiden Beinen Schritt 1 und 2 wie oben.
- Das Gerät sitzt nicht richtig in der Halterung. Rasten Sie es ein.
- Ihr FLEX BT ist defekt. Schicken Sie es an SLENDERTONE oder suchen Sie Ihren Händler auf.

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

Sie sollten das Gerät nicht benutzen, wenn Sie:

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

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

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

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

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

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

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

vorliegen oder die Bewegung eingeschränkt ist (z. B. bei Knochenbrüchen oder Verstauchungen).

- Platzieren Sie die Elektroden nie direkt über Metallimplantaten. Sie sollten sie in diesem Fall auf dem nahegelegensten Muskel anbringen.

Mögliche Nebenwirkungen:

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

Umsetzen der Elektroden während einer Anwendung:

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

Nach anstrengendem Training oder bei Erschöpfung:

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

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

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

Hinweis:

- Eine wirksame Anwendung sollte nicht unangenehm sein.

Wichtig:

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

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

Pflege Ihres Geräts:

Ihr Gerät sollte unter keinen Umständen Nässe oder übermäßiger Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden. In das Innere des Geräts darf keine Feuchtigkeit gelangen. Verwenden Sie zur Reinigung Ihres Geräts weder Reinigungsmittel, Alkohol, Reinigungssprays noch ätzende Lösungsmittel.


Für Wartungszwecke ist kein Zugang zum Geräteinneren erforderlich.

Wurde Ihr Gerät beschädigt, sollten Sie den Gebrauch einstellen und es zur Reparatur bzw. zum Austausch an SLENDERTONE schicken oder zu Ihrem Händler vor Ort bringen. Reparaturen, Wartungsarbeiten und Modifikationen dürfen nur von geschultem und von SLENDERTONE autorisiertem Fachpersonal durchgeführt werden.

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

Entsorgung der Elektroden und Batterien:

Gemäß Ihrer nationalen Gesetzgebung zur Entsorgung solcher Gegenstände dürfen benutzte Elektroden und Batterien nie verbrannt werden.

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

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

Zubehör:

Bei der Bestellung neuer Elektroden sollten Sie beachten, dass nur solche der Marke SLENDERTONE verwendet werden. Andere sind möglicherweise nicht mit Ihrem Gerät kompatibel und könnten die Sicherheit beeinträchtigen.

• SLENDERTONE FLEX BT-Haftelektroden:

- 2 große Haftelektroden Typ 706
- 4 kleine Haftelektroden Typ 708

• Die SLENDERTONE FLEX BT-Shorts

Producttyp: 511

Verwendungszweck: Muskelstimulation

Wellenform: Symmetrische zweiphasige quadratische Wellenform gemessen bei standardmäßiger Körperspannung.

Umgebungsbedingungen:

Betrieb: Temperaturbereich: 0 bis 35 °C
Luftfeuchtigkeit: 20 bis 65% relative Luftfeuchtigkeit


Lagerung: Temperaturbereich: 0 bis 55 °C
Luftfeuchtigkeit: 10 bis 90% relative Luftfeuchtigkeit

Erklärung zu den Symbolen Ihres Gerätes:

Auf Ihrem Gerät befindet sich eine Reihe technischer Angaben. Hier eine kurze Erläuterung dazu:

Im Batteriefach steht „+“ für Pluspol und „-“ für Minuspol. Die Positionierung der Batterien wird durch drei erhöhte Batterieumrisse im Inneren des Batteriefaches angezeigt.

Das Gerät und die Shorts wurde für Bio-Medical Parkmore Business Park West, Galway, Irland, hergestellt.

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

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

Ausgangs-RMSA ist die Stromstärke für jeden Kanal, die bei einem Widerstand gemessen wird.

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



Dieses Symbol bedeutet "Achtung, konsultieren Sie die Begleitdokumentation".




Dieses Symbol bedeutet Gerät des Typs BF.



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

SN steht für "Seriennummer".

Im Inneren des Gerätes befindet sich die individuelle Seriennummer. Der Buchstabe vor der Nummer gibt das Herstellungsjahr an, wobei "A" für 1995, "J" für 2004, "K" für 2005 usw. steht.

Die Chargennummer der Shorts ist auf der Verpackung durch die Nummer angegeben, die dem -Chargensymbol entspricht.

Rated Outputs Voltage / Current:

Parameter	500Ω	1kΩ	1.5kΩ
Ausgangs-RMSV	6.5V	11.6V	12.6V
Ausgangs-RMSA	13.0mA	11.6mA	8.4mA
Ausgangsfrequenz	50-55Hz	50-55Hz	50-55Hz
GS-komponente ungefähr	0 C	0 C	0 C
Positive Pulsbreite	300-350µs	300-350µs	300-350µs
Negative Pulsbreite	300-350µs	300-350µs	300-350µs
Phasenintervall	100 µs	100 µs	100 µs

Hinweis: Gemäß den Bestimmungen der Mitgliedsländer muss das Gerät alle zwei Jahre einem Sicherheitstest unterzogen werden. **Hinweis:** Laut deutschem Recht muss die Sicherheitsüberprüfung alle zwei Jahre von einer autorisierten Prüfstelle vorgenommen werden.

Textilmaterial:

Außenmaterial: 100% Nylon
Überzug: 82% Nylon, 18% Elastane, Klettband: 100% Nylon
Nicht elastisches Klettband: 100% Polyäthylen
Schaumstoff: 100% Polyurethan, Kordel: 100% Nylon
Elastikklettband: 90% Nylon, 10% anderes

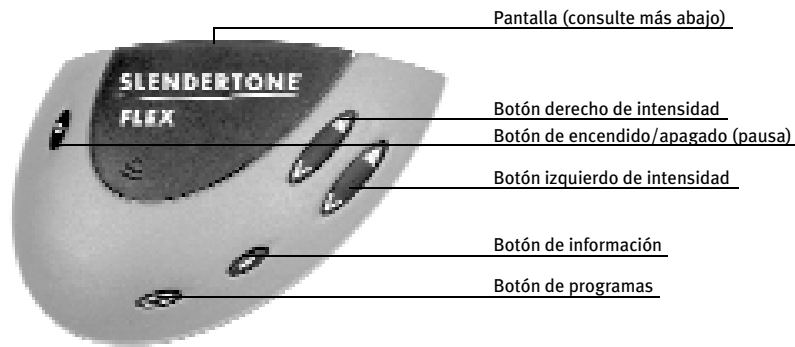


Am Ende der Lebensdauer des Produkts sollten Sie dieses Produkt nicht in den normalen Hausmüll werfen, sondern an einer Sammelstelle für die Aufbereitung von elektrischen Geräten abgeben.

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

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

La Unidad SLENDERTONE



La Pantalla SLENDERTONE

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



Funciones Automáticas de la Unidad

1 El Botón de Información (i)

NIVELES ACTUALES DE INTENSIDAD (Fig. a)

Al pulsar una vez el botón de información, la unidad muestra la intensidad del programa que usted está ejecutando.

NIVELES MEDIOS DE INTENSIDAD (Fig. b)

Al pulsar el botón dos veces, se visualizará la intensidad media utilizada tanto en el lado derecho como en el izquierdo de su cuerpo en las últimas 3 sesiones, algo muy útil para que usted pueda conocer sus progresos.

NIVELES MÁXIMOS DE INTENSIDAD (Fig. c)

Al pulsar el botón cuatro veces, se muestra el número de sesiones que ha completado hasta el momento, una buena forma de controlar su evolución.

NÚMERO DE SESIONES HASTA EL MOMENTO (Fig. d)

Al pulsar el botón tres veces se muestra la intensidad máxima a la que ha llegado en cada lado del cinturón. La unidad se reconectará automáticamente a o transcurridas 250 sesiones.

2 Bloqueo de los botones de intensidad (Fig. e)

Si durante un ejercicio alcanza un nivel de intensidad que le resulta cómodo, puede "bloquear" los botones de intensidad. Para ello, pulse simultáneamente las mitades superior e inferior del botón de intensidad izquierdo. El bloqueo de los botones también bloquea el botón de programas. Si activa el bloqueo de los botones de intensidad durante una sesión, solamente permanecerá activo durante esa sesión. Para desconectar el bloqueo de los botones, sólo tiene que pulsar por segunda vez las mitades superior e inferior del botón izquierdo de intensidad.

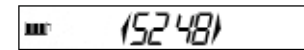


Fig. a

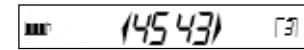


Fig. b



Fig. c

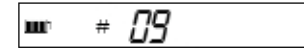
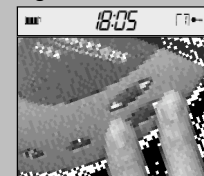


Fig. d

Fig. e



Bloqueo de los botones de intensidad

Fig. f



Modo silencioso

3 Modo silencioso (Fig. f)

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

4 Mensajes de error

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

Cuidados de los Shorts y de la Unidad

Procure que su unidad FLEX BT nunca se moje, pero limpie regularmente el exterior utilizando un trapo ligeramente humedecido con agua jabonosa. Siga siempre las instrucciones de la etiqueta cuando lave los shorts.



No lave nunca sus shorts a máquina. Lávelos a mano con agua templada y no los retuerza NUNCA para escurrir el agua. De esta manera se asegura que la composición interna de la prenda no sufra daños.



No utilice lejía para lavar sus shorts.



No someta sus shorts a una limpieza en seco.



No cuelgue los shorts para secarlos. Déjelos secar siempre sobre una superficie plana. No los deje secar sobre algo caliente (por ej., un radiador) ya que contienen piezas de plástico. Asegúrese de que los shorts estén totalmente secos antes de usarlos.



Los shorts no deben plancharse.


Cómo Ponerse en Marcha

El material incorporado en los shorts FLEX BT les permite ajustarse a diversas tallas. Los velcros de la cintura y las piernas permiten ajustar los shorts para que se adapten a diversas tallas. Los pantalones están disponibles en tres tallas diferentes y se han diseñado para que se adapten a las siguientes medidas de cinturas:

Pequeña (S):	61cm-71cm
Mediana (M):	71cm-81cm
Grande (L):	81cm-91cm


- 1 Vuelva los shorts FLEX BT de SLENDERTONE del revés y colóquelos sobre una superficie plana. Comience con la parte posterior de los shorts mirando hacia arriba.
- 2 Retire los plásticos protectores de los dos electrodos grandes (Fig. a) y colóquelos sobre las marcas de referencia de los electrodos de mayor tamaño, de acuerdo con las líneas de posición que mejor se ajusten a su figura (Fig. b). No deseche los protectores, ya que puede que los necesite más adelante.
- 3 Repita el paso 2 para los cuatro electrodos pequeños, colocando dos en las marcas de referencia posteriores y dos en las delanteras. Compruebe que todos los electrodos cubren los pasadores metálicos y presione las superficies de los electrodos firmemente contra la marca de referencia. No deseche los plásticos protectores ya que los necesitará más adelante. Vuelva los shorts del derecho.

Colocación de las pilas

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

Nota: Extracción de las pilas

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

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

- 5 Abra las sujeciones de la cintura y las piernas y póngase los pantalones. Fije sin oprimir la banda de la cintura. Para asegurarse de que está en la posición correcta compruebe que los electrodos situadas en los glúteos estén niveladas con la parte más ancha de los glúteos, los electrodos situados en la parte trasera de los muslos se encuentren directamente debajo del pliegue de los glúteos y los electrodos situados en la parte frontal se encuentren por debajo de la línea en la que la parte superior de los muslos se une al tronco (Fig. c y d).
- 6 Desabroche la banda de la cintura, acceda a la parte posterior de los pantalones y retire las cubiertas de los electrodos pequeños situadas en los glúteos. A continuación, vuelva a abrochar los pantalones de la forma más cómoda alrededor de la cintura (Fig. e). Después, acceda a las aberturas de las perneras y retire las cubiertas de los electrodos grandes situadas en la parte posterior de los muslos y de los electrodos pequeños situadas en la parte frontal de los muslos. Presione firmemente todos los electrodos sobre los glúteos y los muslos y vuelva a abrochar las aberturas de las perneras.

Nota:

No deseche los protectores que ha retirado, ya que volverá a necesitarlos cuando termine la sesión.

- 7 Deslice la unidad al interior de la funda hasta que haga clic en su posición.
- 8 Para encender la unidad, mantenga presionado el botón de encendido/apagado durante dos segundos (Fig. f). La unidad está programada para comenzar en el Programa 1. Transcurrido un número predeterminado de sesiones en cada programa, la unidad avanzará automáticamente al siguiente programa.

- 9 Aumente la intensidad a un nivel que le resulte cómodo (Fig. g). No es necesario que ajuste ambos lados a la misma intensidad; no obstante, la unidad aumentará de forma automática la intensidad del lado izquierdo o derecho para garantizar que uno no está más de 10 puntos por encima del otro.

- 10 Si desea realizar una pausa durante la sesión antes de completar el programa, sólo tiene que pulsar brevemente el botón de encendido/ apagado. Para reanudar el programa pulse de nuevo el botón de encendido/apagado brevemente.

- 11 Una vez finalizada la sesión, la unidad se detendrá automáticamente. Mantenga presionado el botón de encendido/apagado durante dos segundos para desconectar la unidad; si olvida pulsarlo la unidad se desconectará automáticamente.

- 12 Para quitarse los pantalones, abra las sujeciones de la cintura y las piernas y enrolle hacia abajo los pantalones de forma que empiecen a darse la vuelta (Fig h). Utilice los cuatro localizadores de los electrodos pequeños para despegar suavemente los cuatro electrodos pequeños de la piel. Vuelva a colocar las cubiertas en los dos electrodos pequeños situadas en la parte frontal de los muslos. A continuación, despegue los electrodos grandes de la parte posterior de los muslos y quítese los pantalones.

- 13 Coloque los pantalones sobre una superficie plana con los cuatro electrodos sin cubrir orientadas hacia arriba. Sustituya las cubiertas de los electrodos, dele la vuelta a los pantalones y guarde la unidad hasta que la vuelva a utilizar.

Nota: También puede detener el ejercicio antes de que el programa haya concluido pulsando el botón de encendido/apagado durante dos segundos.

Importante:

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

Los Programas de SLENDERTONE

Programa	Duración (minutos)	Nº de sesiones	Intensidad (máx.)
1 Introducción	20	3	99
2 Principiante	25	10	99
3 Medio	30	20	99
4 Avanzado	30	Indefinido	99

NOTES:

- La unidad FLEX BT de SLENDERTONE está preconfigurada para realizar un número determinado de sesiones en los programas del 1 al 3 antes de pasar al nivel superior. Cuando avance de un programa a otro, aparecerá el ☺ símbolo y el número del programa parpadeará tres veces. Si no desea ejecutar el programa nuevo puede anular esta función pulsando el botón de programas hasta seleccionar el programa deseado.
- Los programas del 1 al 3 incluyen una fase de calentamiento y estiramiento.
- Una vez seleccionado, el programa 4 funciona de forma indefinida a menos que se modifique manualmente.

Fig. a



Fig. b



Fig. c

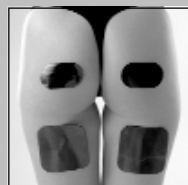


Fig. d

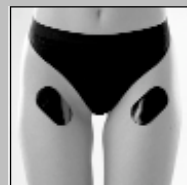


Fig. e

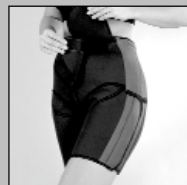


Fig. f



Fig. g



Fig. h



Preguntas y Respuestas

P ¿Puedo utilizar la unidad FLEX BT para realizar ejercicios posparto?

R Sí. Si está utilizando su unidad FLEX BT para la tonificación posparto, no debería comenzar los ejercicios antes de un mínimo de 6 semanas después del parto, y antes debe consultar a su médico. Si se le ha practicado una cesárea en los últimos tres meses, antes de usar FLEX BT debe consultar a su médico y obtener su aprobación.

P ¿Con qué frecuencia puedo utilizar la unidad SLENDERTONE FLEX BT?

R Puede utilizar la unidad FLEX BT más de una vez al día. No obstante, deben transcurrir al menos 6 horas entre las sesiones con el fin de que los músculos se recuperen totalmente.

P ¿Cómo sé cuándo tengo que sustituir los electrodos?

R Tal vez note que la señal se debilita incluso aunque las baterías estén bien. Esto suele indicar que los electrodos se están gastando y que pronto tendrá que cambiarlos. Puede comprobarlo introduciendo baterías nuevas y/o ajustando los shorts para asegurarse de que la posición es correcta. Puede adquirir electrodos de repuesto del distribuidor de SLENDERTONE más cercano, en el sitio Web de SLENDERTONE (www.slendertone.com).

P Los electrodos no se adhieren a las marcas de ubicación de los electrodos aunque son bastante nuevos. ¿Puedo hacer algo para mejorarlo?

R Asegúrese de que la cara estampada de cada electrodo esté siempre colocada en su marca de ubicación de los electrodos. La cara negra de los electrodos debería estar siempre orientada hacia usted. Presione los extremos de cada electrodo con firmeza sobre las marcas de ubicación de los electrodos antes y después de cada sesión.

P El estímulo es incómodo. ¿Cómo puedo mejorarlo?

R Asegúrese de que los electrodos estén colocados correctamente y de que estén apretados firmemente contra su piel. Puede comprobar su colocación apagando la unidad y volviendo a colocar los shorts tal y como se describe en la página 4. También puede ser beneficioso frotarse la piel con crema hidratante entre sesiones.

P Mi piel está roja después del ejercicio. ¿Hay algún problema?

R El enrojecimiento de la piel después de una sesión de SLENDERTONE es normal. Se debe en parte a un aumento del flujo sanguíneo bajo la piel y debería desaparecer después de la sesión. La piel también puede ponerse roja debido a la presión de unos shorts muy ajustados. Esto es normal, ya que ocurre

lo mismo cuando se utilizan prendas ajustadas que dejan marcas debidas a la presión. Si el problema persiste, deje de usar el producto. En muy raras ocasiones puede producirse una reacción al gel de los electrodos. Póngase en contacto con SLENDERTONE o con su distribuidor para recibir asistencia.

P La sensación que produce la señal en uno de los lados del cuerpo es muy distinta a la del otro. ¿Qué debo hacer?

R 1 Si la señal es más débil en uno de los lados del cuerpo, puede simplemente aumentar la intensidad de ese lado para que el ejercicio sea más intenso.
2 Asegúrese de que todos los electrodos están en posición correcta (véase la página 4).
3 También puede intentar apretar el velcro de la pierna con la señal más débil para ver si la fuerza aumenta.

P Siento que la señal se propaga a lo largo del cuerpo y no a través de las piernas. ¿Por qué ocurre esto?

R Ha conectado una unidad abdominal FLEX a sus shorts FLEX BT para glúteos y muslos. La unidad FLEX del Sistema de ejercicios abdominales y la unidad FLEX BT del Sistema tonificador de glúteos y muslos no son intercambiables. La utilización de cualquiera de ellas con una prenda incorrecta tiene como consecuencia una estimulación desequilibrada y una sesión de tonificación ineficaz.

P He puesto baterías nuevas, pero no siento ninguna señal. ¿Por qué?

R Esto puede ocurrir con algunas baterías de mala calidad. Para poder disfrutar de todas las ventajas de su unidad FLEX BT, debería poner siempre en funcionamiento su unidad utilizando baterías alcalinas de alta calidad.

P Puedo sentir una contracción en la parte posterior de la pierna pero no en la parte delantera. ¿Qué debo hacer?

R Si se están ejercitando la parte posterior del muslo y los glúteos pero no la parte delantera del muslo, el electrodo pequeño de la parte frontal del muslo no cubre el pasador metálico correctamente o no está apoyado de forma plana contra la piel. Haga una pausa en el ejercicio, desabróchese los shorts y vuelva a colocar el electrodo. A continuación, vuelva a abrocharse el velcro de manera ajustada pero cómoda.

Preguntas y Respuestas

P Puedo sentir una contracción en una pierna pero no en la otra. ¿Qué debo hacer?

R Si una de las piernas no recibe ninguna señal, intente lo siguiente:

- 1 Apriete más el velcro de sus shorts FLEX BT en las piernas y en la cintura para ver si sirve de algo.
- 2 Haga una pausa en el ejercicio, desabróchese los shorts y asegúrese de que todos los electrodos del lado que no recibe la señal recubren por completo sus respectivos pasadores metálicos y se apoyan de forma plana contra la piel. Vuelva a colocar cualquier electrodo que no esté bien apoyado sobre la piel y la marca de ubicación de los electrodos, abróchese los shorts de manera ajustada y vuelva a empezar el ejercicio.
- 3 Si ninguna de las soluciones anteriores sirve de ayuda, póngase en contacto con su distribuidor de SLENDERTONE para recibir asistencia.

P Puedo sentir una contracción en la parte delantera de la pierna pero no en la parte posterior. ¿Qué debo hacer?

R Si se está ejercitando la parte delantera del muslo pero no la parte posterior del muslo o los glúteos, el electrodo pequeño de los glúteos no cubre el pasador metálico correctamente o no está apoyado de forma plana contra la piel. Haga una pausa en el ejercicio, desabróchese los shorts y vuelva a colocar el electrodo. A continuación, vuelva a abrocharse el velcro de manera ajustada pero cómoda.

P He alcanzado una intensidad de 99 pero quiero conseguir una contracción más fuerte. ¿Qué debo hacer?

R Para conseguir una mayor contracción en los glúteos, utilice su unidad FLEX BT sentado. Para mejorar las contracciones de la parte delantera de sus muslos, intente apretar el velcro de las piernas.

P Siento un hormigueo por encima de la rodilla. ¿Esto normal?

R Sí. Sin embargo, si a sufrido problemas de las articulaciones, especialmente en la zona de la rodilla, consulte la sección de “Normas de SLENDERTONE” en la página 10.

P Los músculos de la pantorrilla se contraen. ¿Es normal?

R Sí. La tecnología c.s.i. estimula los nervios que controlan sus músculos. La estimulación del nervio ciático puede hacer que los músculos de la pantorrilla se contraigan, lo cual es perfectamente seguro siempre que la sensación sea agradable.

P En el programa 4 hay retrasos muy largos, especialmente si utilizo el botón de Pausa. ¿Por qué ocurre esto?

R Las fases de relajación de FLEX BT siempre duran lo mismo o incluso más que las fases de contracción. La fase de relajación más larga en el programa 4 dura 10 segundos. Si, tras haber hecho una pausa en una sesión, usted “reactiva” la unidad en mitad de una fase de contracción, su unidad no volverá a comenzar a estimular hasta que haya concluido ese ciclo de contracción/relajación. Esto podría tardar hasta 20 segundos, pero a partir de ahí el programa continuará normalmente.

P ¿Puedo usar el FLEX BT para reforzar los músculos que se han debilitado por no usarlos a causa de una lesión?

R Sí, el FLEX BT puede usarse para reforzar y tonificar los músculos. Consulte su médico antes de usarlo como un complemento a cualquier programa de rehabilitación.

Garantía del producto

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

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

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

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

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

Guía Rápida de Solución de Problemas...

Problema	Posible causa	Solución
La pantalla no se enciende y no hay señal procedente de la unidad	Las baterías están mal colocadas	Vuelva a colocar las baterías tal y como se describe en la página 4
	Las baterías están gastadas	Sustituya las baterías
	Se utilizan baterías de mala calidad	Debería usar únicamente baterías alcalinas de alta calidad con su unidad FLEX BT
La sesión está en marcha pero no hay estimulación	La unidad está en pausa	Apriete el botón Encendido/ Apagado brevemente
El símbolo de las baterías parpadea y la unidad emite 3 pitidos	Las baterías están gastadas	Sustituya las baterías
Las contracciones son muy débiles incluso con la intensidad alta	Las baterías están gastadas	Sustituya las baterías
	Se utilizan baterías de mala calidad	Debería usar únicamente baterías alcalinas de alta calidad con su unidad FLEX BT
	Los electrodos están gastados	Póngase en contacto con su distribuidor local para adquirir nuevos electrodos FLEX BT
	Los electrodos están mal colocados	Consulte la página 4 para la correcta posición de los electrodos y los shorts
	Los electrodos no cubren los pasadores.	Vuelva a colocar los electrodos
	La presión sobre los electrodos es inadecuada	Apriete más el velcro en las piernas y en la parte frontal de los shorts
La intensidad deja de aumentar aún cuando todavía es bastante baja	Las baterías están gastadas	Sustituya las baterías
	Se utilizan baterías de mala calidad	Debería usar únicamente baterías alcalinas de alta calidad con su unidad FLEX BT
Las baterías no duran tantas sesiones como deberían	Se utilizan baterías de mala calidad	Debería usar únicamente baterías alcalinas de alta calidad con su unidad FLEX BT
Ha aparecido E002/E003/E004 en la pantalla	Mensaje de error que indica un problema en la unidad	Consulte la página 3 para obtener más detalles

Guía Rápida de Solución de Problemas...

Problema	Posible causa	Solución
Sensación desagradable bajo los electrodos	Los electrodos están gastados	Póngase en contacto con su distribuidor local para adquirir nuevos electrodos FLEX BT
	Los electrodos no cubren los pasadores	Vuelva a colocar los electrodos en los shorts
	Demasiadas sesiones consecutivas	Debería dejar pasar al menos 6 horas entre una sesión y la siguiente
	Mal contacto de los electrodos con la piel	Apriete más el velcro en las piernas y en la parte frontal de los shorts
El símbolo indicador de contacto de los electrodos (△) está parpadeando en la pantalla de cristal líquido*	Los electrodos no cubren el pasador metálico	Vuelva a colocar los electrodos en los shorts
	Los electrodos están gastados	Póngase en contacto con su distribuidor local para adquirir nuevos electrodos FLEX BT
	Los electrodos están colocados al revés	Asegúrese de que la superficie negra esté mirando hacia usted
	Los plásticos protectores siguen puestos en los electrodos	Asegúrese de que se han retirado los plásticos protectores de ambas caras de los electrodos
	Mal contacto de los electrodos con la piel	Apriete más el velcro en las piernas y en la parte frontal de los shorts
	La unidad no está completamente dentro de la funda	Empuje la unidad dentro de la funda hasta que haga clic en su posición

El símbolo △ siempre aparece junto con las flechas izquierda/derecha:

El indicador de contacto de los electrodos y la flecha izquierda aparecen en su pantalla.

Esto indica que se ha producido uno de los dos problemas posibles en los electrodos del lado izquierdo de los shorts.

- 1 El electrodo de mayor tamaño no cubre el pasador correctamente o no está apoyado de forma plana contra la piel. Haga una pausa en el ejercicio, desabróchese los shorts y vuelva a colocar el electrodo.
- 2 Ninguno de los electrodos pequeños cubre su pasador correctamente o no están apoyados de forma plana contra la piel. Haga una pausa en el ejercicio, desabróchese los shorts y vuelva a colocar los electrodos.

Importante:

Si únicamente uno de los dos electrodos pequeños está curvado o no cubre al pasador, el indicador de contacto de los electrodos no parpadeará. En este caso, remítase a la página 7, Pregunta 1 para obtener asistencia

El indicador de contacto de los electrodos y la flecha derecha aparecen en su pantalla.

Siga los pasos 1 y 2 anteriores.

Si junto al indicador de contacto de los electrodos aparecen ambas flechas.

- 1 Siga los pasos 1 y 2 anteriores en ambas piernas.
- 2 La unidad no está completamente insertada en la funda. Empújela en su posición hasta que haga clic.
- 3 Hay un problema con su unidad FLEX BT. Devuélvala a SLENDERTONE o a su distribuidor local.

SLENDERTONE FLEX BT puede ser utilizado por cualquier mujer sin problemas de salud. No obstante, al igual que con otras formas de ejercicio, es preciso tomar algunas precauciones al usarlo, así que le recomendamos que siga siempre las directrices que aparecen a continuación y que lea el manual de instrucciones antes de empezar a utilizar la unidad.

No lo utilice si:

- Tiene un implante electrónico (por ej., un marcapasos) o padece cualquier otro problema coronario.
- Está embarazada.
- Padece cáncer, epilepsia o está bajo supervisión médica por una disfunción cognitiva.
- La unidad está muy cerca (por ej., a 1 m) de algún equipo terapéutico de onda corta o de microondas.
- Está conectada a un equipo quirúrgico de alta frecuencia.

Espera antes de utilizar la unidad SLENDERTONE hasta:

- Al menos 6 semanas después del nacimiento de su hijo (y consulte antes a su médico).
- Un mes después de que le hayan colocado un dispositivo anticonceptivo o DIU (por ej., una espiral).
- Al menos 3 meses después de que le hayan practicado una cesárea (y consulte antes a su médico).
- Que hayan pasado los días de su periodo en los que el flujo es más abundante.

Por favor, consulte a su médico antes de usar SLENDERTONE sí:

- Desea utilizar la unidad SLENDERTONE y tiene problemas de espalda. También debería asegurarse de que la intensidad se mantenga baja.
- Tiene alguna enfermedad o lesión grave que no se menciona en esta guía.
- La han operado recientemente.
- Trata su diabetes con insulina.
- Quiere usarlo en un niño pequeño.
- Padece problemas musculares o articulares.
- Usar el aparato como complemento a cualquier programa de rehabilitación.

Cuando utilice los electrodos y los shorts, recuerde siempre:

- Ponerse los electrodos y los shorts SÓLO como se indica en este manual.
- No colocar los electrodos delante o a los lados del cuello, a ambos lados del corazón (es decir, un electrodo delante del pecho y otro en la espalda), en la zona genital o en la cabeza. (Existen otras unidades de SLENDERTONE para otras zonas del cuerpo, sobre las que su distribuidor puede proporcionarle información.)
- Evitar colocar los electrodos sobre cicatrices recientes, cortes o inflamaciones cutáneas, zonas infectadas o propensas al acné, trombosis u otros problemas

vasculares (por ej., venas varicosas), o sobre cualquier parte del cuerpo con sensibilidad limitada.

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

Posibles reacciones adversas:

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

Para volver a colocar los electrodos durante una sesión:

- Ponga siempre en pausa el programa en curso, desabroche las cintas de velcro de los shorts y vuelva a abrocharlas una vez que haya ajustado la posición de los electrodos.

Después de un ejercicio o esfuerzo agotador:

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

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

- Su unidad no funciona correctamente. Y no la utilice mientras tanto.
- Nota cualquier irritación, reacción cutánea, hipersensibilidad u otra reacción adversa. No obstante, tenga en cuenta que es bastante normal un cierto grado de enrojecimiento de la piel bajo los shorts durante el ejercicio y poco tiempo después.

Nota:

- Un tratamiento eficaz no debería causar excesivas molestias.

Importante:

- Mantenga la unidad fuera del alcance de los niños.
- No conecte los pasadores y los electrodos a otros objetos.
- No utilice la unidad al mismo tiempo que cualquier otro dispositivo que transmita una corriente eléctrica al cuerpo (por ej., otro estimulador muscular).
- No toque los electrodos ni los pasadores metálicos mientras la unidad esté encendida.
- No la utilice mientras conduce o maneja maquinaria.
- La unidad FLEX BT de SLENDERTONE no debe utilizarse con ninguna prenda de otro producto Slendertone. De lo contrario, la estimulación no será equilibrada y la sesión de tonificación resultará ineficaz.
- SLENDERTONE no aceptará ninguna responsabilidad si no se siguen las directrices e instrucciones suministradas con esta unidad.

Nota: Si por alguna razón tiene alguna duda sobre si debería utilizar la unidad SLENDERTONE, consulte a su médico antes de hacerlo.

Cuidados de la unidad:

No deje que la unidad se moje ni que quede expuesta a una luz solar excesiva. No deje que se moje el interior de la unidad. No utilice detergentes, alcohol, aerosoles o disolventes fuertes en su unidad.

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

No utilice la unidad si está averiada, devuélvala a SLENDERTONE o a su distribuidor local para su sustitución o reparación. Las reparaciones, mantenimiento y modificaciones sólo podrán ser realizadas por personal de mantenimiento cualificado autorizado por SLENDERTONE.

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

Cómo deshacerse de los electrodos y de las baterías:

No arroje al fuego los electrodos y baterías usados, deséchelos de acuerdo con la legislación nacional vigente en su país que regula la eliminación de dichos objetos.

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

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

Accesorios

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

• Electrodos adhesivos para la unidad FLEX B/SLENDERTONE :

- 2 electrodos de tamaño grande: Tipo 706
- 4 electrodos de tamaño pequeño: Tipo 708

• Shorts SLENDERTONE FLEX BT

Tipo de producto: 511

Uso previsto: Estimulador muscular

Forma de onda: Onda rectangular bifásica simétrica cuando se mide en una carga corporal estándar.

Características medioambientales:

En funcionamiento: Rango de temperaturas entre 0 y 35°C
Rango de humedad: entre 20 y 65% HR

Almacenamiento: Rango de temperaturas entre 0 y 55°C
Rango de humedad: entre 10 y 90% HR

Descripción de los símbolos de la unidad:

En la unidad encontrará una serie de marcas técnicas que se explican de la siguiente manera:

Dentro del compartimento de las baterías "+" indica polaridad positiva y "-" indica polaridad negativa. También se indica la forma de colocar las baterías mediante tres contornos de baterías en relieve en la base del compartimento.

La unidad y los shorts ha sido fabricada para Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlanda.

La unidad necesita tres baterías de 1,5 V cc (LR03). La corriente continua se indica mediante el símbolo: ---

La frecuencia de salida indica el número de impulsos por segundo transmitidos por la unidad. Se mide en hertzios y se indica con las letras "Hz".

Salida de RMSA significa la corriente eficaz de salida máxima para cada canal, medida en una resistencia.

Salida de RMSV significa el voltaje eficaz de salida máximo para cada canal, medido en una resistencia de.



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



Este símbolo significa equipo de tipo BF.



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

SN significa "número de serie".

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

El número de lote de los shorts está representado en el embalaje de los shorts por el número correspondiente al símbolo de **LOT**.

Voltaje/Corriente de salida nominal:

Parámetro	500Ω	1KΩ	1.5KΩ
RMSV de salida	6.5V	11.6V	12.6V
RMSA de salida	13.0mA	11.6mA	8.4mA
Frecuencia de salida	50-55Hz.	50-55Hz.	50-55Hz.
Componente de CC (Aprox.)	0 C	0 C	0 C
Amplitud del impulso positivo	300-350µs	300-350µs	300-350µs
Amplitud del impulso negativo	300-350µs	300-350µs	300-350µs
Intervalo interfásico	100 µs	100 µs	100 µs

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

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

Material del tejido:

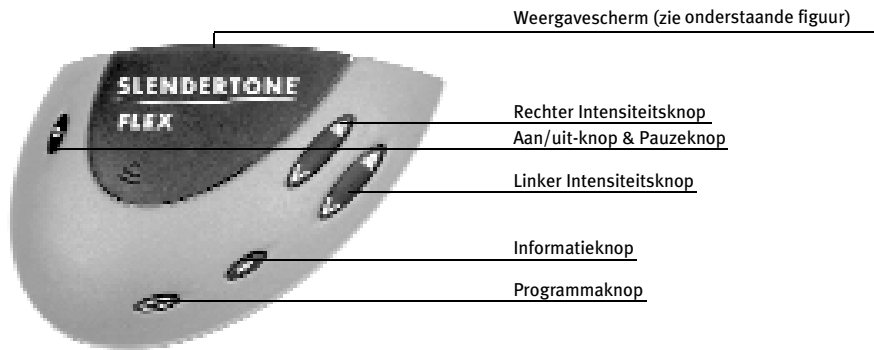
Material exterior: 100% nylon, Ribete: 82% nylon y 18% elastán
Gancho y presilla: 100% nylon
Gancho y presilla no elástico: 100% polietileno
Espuma: 100% poliuretano. Costuras: 100% nylon
Gancho y presilla elástico: 90% nylon y 10% OP



Al finalizar la vida útil del producto, por favor no lo arroje al cubo de la basura habitual de su vivienda. Llévelo a un punto limpio para reciclado de equipos electrónicos.

Algunos de los materiales de este producto pueden ser reutilizados si los lleva a un punto limpio. Al reutilizar algunas piezas o materias primas de productos usados, hace una importante contribución a la protección del medio ambiente. Por favor, póngase en contacto con las autoridades locales si necesita más información sobre puntos limpios en su zona.

Los equipos eléctricos y electrónicos de desecho pueden tener efectos potencialmente dañinos para el medio ambiente. Si se desechan incorrectamente pueden hacer que se acumulen toxinas peligrosas en el aire, el agua y el suelo, que pueden resultar dañinas para la salud humana.



Het FLEX BT-weergavescherm

- | | |
|--|--|
| 1 Dit symbool geeft de status van de batterij aan | 9 Linker intensiteitsniveau |
| 2 Hoogste intensiteitsniveau aan dat u tot nu toe hebt bereikt | 10 Rechter intensiteitsniveau |
| 3 Elektroden-probleem symbool (zie pag. 9) | 11 Samentrekking en ontspanning symbool |
| 4 SLENDERTONE FLEX BT symbool | 12 Verschijnt wanneer u vorderingen boekt |
| 5 Aantal voltooide sessies | 13 Verschijnt wanneer u de unit uitschakelt voordat de sessie is voltooid |
| 6 Geluidloze uitvoer is geactiveerd | 14 Geeft aan welk programma u uitvoert |
| 7 Geeft de resterende tijd van de huidige sessie en geeft tevens foutberichten weer | 15 Vergrendeling is ingeschakeld |
| 8 Verschijnt wanneer de oefensessie is onderbroken | |



1 De informatieknop (i)

HUIDIGE INTENSITEITSNIVEAUS (Fig. a)

Druk één keer op de informatieknop om de intensiteit van het programma dat u momenteel uitvoert, weer te geven.

GEMIDDELDE INTENSITEITSNIVEAUS (Fig. b)

Druk twee keer op de knop om de gemiddelde intensiteit die tijdens de laatste drie sessies zowel op de linker- als op de rechterzijde van uw lichaam gebruikt zijn, weer te geven. Hiermee kunt u goed zien welke vorderingen u maakt.

HOOGSTE INTENSITEITSNIVEAUS TOT NU TOE (Fig. c)

Door drie keer op deze knop te drukken, krijgt u de hoogste intensiteit die u aan beide zijden van uw lichaam bereikt hebt.

AANTAL SESSIES TOT NU TOE (Fig. d)

Door vier keer op de knop te drukken, kunt u zien hoeveel sessies u tot dat moment hebt voltooid. Een goede manier om op de hoogte te blijven van uw vorderingen. De unit gaat na 250 sessies terug naar instelling o.

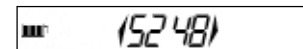


Fig. a

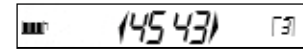


Fig. b



Fig. c



Fig. d

2 Intensiteitsvergrendelin (Fig. e)

Indien u tijdens een oefening een intensiteits-niveau bereikt dat u zeer comfortabel vindt, druk de bovenste en onderste helft van de linker intensiteitsknop. Hiermee “vergrendelt” u de intensiteitsknoppen. Met deze vergren-deling kunt u tevens de programmaknop vergrendelen. Indien u uw unit uitschakelt terwijl de functie vergren-deling is geactiveerd, dan is deze functie niet meer geactiveerd wanneer u de unit weer inschakelt. U kunt de vergrendeling opheffen door gewoon nogmaals op de bovenste en onderste helft van de linker intensiteitsknop te drukken.

3 Functie geluidloze uitvoer (Fig. f)

U kunt de functie geluidloze uitvoer gebruiken wanneer u de geluidseffecten op uw FLEX BT-unit uit wilt schakelen. U doet dit door tegelijkertijd op de informatie- en de

programmaknop te drukken. Indien u uw FLEX BT-unit uitschakelt terwijl de functie geluidloze uitvoer is geactiveerd, dan is deze functie nog steeds geactiveerd wanneer u de unit weer inschakelt. U schakelt de geluidseffecten weer in door nogmaals op dezelfde knoppen te drukken.

4 Foutmeldingen

Indien zich een probleem voordoet, verschijnt een foutmelding op het weergavescherm. Als de foutmelding **E002** wordtweergegeven, moet u de unit uitschakelen en vervolgens weer inschakelen. De unit zal nu weer juist functioneren. Als het probleem aanhoudt, dient u de unit terug te brengen om gerepareerd te worden. Als de foutmeldingen **E003** of **E004** verschijnen, is een interne fout in de unit ontstaan en dient u de unit terug te brengen naar de SLENDERTONE-leverancier om gerepareerd te worden.

Onderhoud van Uw SLENDERTONE FLEX BT

Uw FLEX BT-unit mag nooit nat worden. Maak de buitenkant regelmatig met een zachte, enigszins vochtige doek en wat zeepwater schoon. U kunt de shorts wassen, maar u moet dan wel eerst de unit en de elektroden verwijderen. Als u de shorts wilt wassen, moet u altijd de instructies op het waslabel volgen.



U mag uw FLEX BT-shorts niet in de wasmachine wassen. U moet deze met de hand in lauw water wassen. Daarna NOOIT uitwringen. Daardoor kan de interne samenstelling van het kledingstuk beschadigen.



U mag bij het wassen van de FLEX BT-shorts geen bleekmiddel gebruiken.



U kunt uw FLEX BT-shorts niet laten stomen.



U kunt uw FLEX BT-shorts niet in de droger doen. U moet de shorts altijd op een vlakke ondergrond laten drogen. Laat de shorts niet over een heet voorwerp drogen (bijv. een radiator) aangezien het kledingstuk plastic onderdelen bevat. Zorg ervoor dat de shorts geheel droog zijn vóór gebruik.



U mag de FLEX BT-shorts niet strijken.

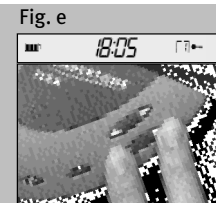


Fig. e Intensiteitsvergrendelin



Fig. f Functie geluidloze uitvoer

Stapsgewijze Oefengids

Door het gebruikte materiaal in de FLEX BT-shorts zijn deze voor verschillende maten te gebruiken. De bevestigingen aan de taille en pijpen kunnen worden aangepast om aan verschillende kledingmaten tegemoet te komen. De shorts zijn verkrijgbaar in 3 verschillende maten en zijn bedoeld voor de volgende buikontrekmaten:

Small:	61cm-71cm
Medium:	71cm-81cm
Large:	81cm-91cm

- 1 Keer de SLENDERTONE FLEX BT-shorts binnenstebuiten en leg deze op een vlakke ondergrond. Begin met de achterzijde van de shorts naar u toegericht.
- 2 Verwijder de beschermlagen van de twee grote elektroden (Fig. a) en plaats deze, met behulp van de richtlijnen die het best uw figuurmaat aangeven, op de markeringen voor de grote elektroden (Fig. b).
- 3 Herhaal stap 2 voor de vier kleinere elektroden. Bevestig twee op de elektrodemarkeringen aan de achterzijde en twee aan de voorzijde. Zorg ervoor dat alle elektroden de metalen contactknoppen goed bedekken en druk de randen van elke elektrode stevig op de markering aan. Bewaar de beschermlagen goed, omdat u deze later weer nodig hebt. Keer de goede zijde van de shorts weer naar buiten.

De batterijen plaatsen

- 4 Open de batterijhouder door op de pijl (▲) te drukken en het klepje naar buiten te schuiven. Met de unit naar u toegericht, plaatst u de eerste batterij in de linkerruimte met het platte uiteinde (d.w.z. de negatieve zijde) eerst. Plaats vervolgens de tweede batterij in de rechterruimte, weer met het platte uiteinde eerst. Tenslotte plaatst u de derde batterij in de middenruimte met het platte uiteinde laatst, zodat dit zichtbaar blijft. Doe het klepje weer dicht.

De batterijen verwijderen:

Als u de batterijen wilt verwijderen, haalt u eerst de middelste batterij uit de houder. Vervolgens duwt u de bovenkant van de rechterbatterij naar het midden en

haalt u deze eruit. Tenslotte duwt u de bovenkant van de linkerbatterij naar het midden en haalt u deze eruit.

⚠ Het batterijklepje moet dicht zijn wanneer de unit aan is.

- 5 Open de sluiting in de taille en aan de benen en trek de shorts volledig aan. Maak de tailleband niet te strak vast. Voor een correcte plaatsing controleert u of de pads op uw billen evenwijdig lopen met het breedste deel van uw billen, of de pads op de achterzijde van uw dijbenen onmiddellijk onder de plooi van uw billen liggen en dat de pads op de voorkant onmiddellijk onder de lijn liggen waar de bovenzijde van uw dijbenen samenkomt met uw bovenlichaam (Fig. c en d).
- 6 Maak de tailleband los en verwijder achteraan in de shorts de bescherming van de kleine pads op uw billen. Trek dan de shorts comfortabel rond uw taille aan (Fig. e). Verwijder daarna in de beenopeningen de beschermingen van de grote pads op de achterzijde van uw dijbenen en van de kleine pads op de voorzijde van uw dijbenen. Druk alle pads stevig tegen uw billen en dijbenen en maak de beenopeningen terug vast.

Opmerking:

Bewaar de beschermlagen goed, omdat u deze aan het einde van de sessie weer nodig hebt.

- 7 Duw de unit in de houder totdat deze op zijn plaats "klikt".
- 8 Druk op de aan/uit-knop en houd deze 2 seconden lang ingedrukt om de unit in te schakelen (Fig. f). De unit is geprogrammeerd om te beginnen met programma 1. Na een ingesteld aantal sessies van elk programma gaat de unit automatisch over naar het volgende programma.

- 9 U kunt de intensiteit naar een voor u prettig aanvoelend niveau verhogen (Fig. g). De intensiteit kan aan beide zijden een ander niveau bereiken, maar de unit verhoogt de intensiteit links of rechts automatisch zodat deze niet meer dan 10 punten met de ander verschilt.

- 10 Als u de sessie wilt onderbreken voordat het programma is voltooid, drukt u kort op de aan/uit-knop. Als u weer met het programma wilt doorgaan, drukt u nog een keer kort op de aan/uit-knop.

- 11 Wanneer de sessie is afgelopen, stopt de unit automatisch. Druk op de aan/uit-knop en houd deze 2 seconden lang ingedrukt om de unit uit te schakelen; mocht u dit vergeten, dan schakelt de unit zichzelf automatisch uit.

- 12 Om de shorts uit te trekken opent u de taille- en beensluitingen en rol de shorts naar beneden zodat ze binnenste buiten keren (Fig. h). Gebruik de vier kleine padbevestigingen om de vier kleine pads zachtjes van uw huid te trekken. Plaats de beschermingen terug op de twee kleine pads op de voorzijde van uw dijbenen. Trek dan de grote pads van de achterzijde van uw dijbenen en stap uit de shorts.

- 13 Plaats de shorts op een vlak oppervlak met de vier onbedekte pads naar boven gericht. Plaats de beschermingen terug op deze pads, keer de shorts met de goede kant naar buiten en berg uw shorts op tot u ze de volgende keer wilt gebruiken.

OPMERKING: U kunt de oefening stoppen voordat het programma is afgelopen, door 2 seconden lang op de aan/uit-knop te drukken.

Belangrijk:

Wacht tenminste 6 uur tussen twee trainingssessies.

Uw SLENDERTONE FLEX BT Oefenprogramma's

Programma	Duur (minuten)	Aantal Sessies	Intensiteitsniveau
1 Introductie	20	3	99
2 Beginner	25	10	99
3 Tussenniveau	30	20	99
4 Geavanceerd	30	Onbepaald	99

OPMERKINGEN:

- Uw SLENDERTONE FLEX BT-unit is vooraf ingesteld om in programma's 1 tot en met 3 een specifiek aantal sessies uit te voeren alvorens naar het volgende niveau over te schakelen. Als u van het ene naar het andere programma overschakelt, verschijnt het symbool ☺ en knippert het programma-nummer drie keer. Indien u het nieuwe programma niet wilt uitvoeren, kunt u deze functie omzeilen door op de programmaknop te drukken totdat u uw gewenste programma hebt geselecteerd.
- Programma's 1 tot en met 3 omvatten een "warming-up-fase" en een "cooling-down-fase".
- Als programma 4 is geselecteerd, blijft de unit dit programma oneindig uitvoeren totdat deze instelling handmatig wordt veranderd.

Fig. a



Fig. b



Fig. c



Fig. d

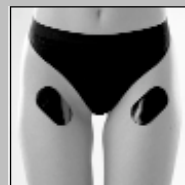


Fig. e



Fig. f



Fig. g



Fig. h



Vragen en Antwoorden

V Kan ik de SLENDERTONE FLEX BT voor postnatale oefeningen gebruiken?

A Ja. Indien u uw FLEX BT-unit voor postnatale versteviging gebruikt, mag u pas 6 weken na de bevalling beginnen - en u moet eerst uw huisarts raadplegen. Indien u in de afgelopen drie maanden een keizersnede hebt gehad, moet u uw huisarts om goedkeuring vragen voordat u de FLEX BT gaat gebruiken.

V Hoe vaak kan ik mijn SLENDERTONE FLEX BT gebruiken?

A U mag uw FLEX BT meer dan eenmaal per dag gebruiken. Laat echter altijd ten minste 6 uur tussen twee sessies, zodat uw spieren volledig kunnen recuperen.

V Wanneer moet ik de elektroden vervangen?

A Wellicht merkt u dat het signaal zwakker wordt, hoewel de batterijen nog goed zijn. Dit is meestal een aanwijzing dat de elektroden versleten zijn en vervangen moeten worden. U kunt dit controleren door de unit van nieuwe batterijen te voorzien en/of de shorts bij te stellen om de juiste plaatsing te controleren. U kunt reserve-elektroden kopen bij uw dichtstbijzijnde SLENDERTONE-leverancier, via de website van SLENDERTONE (www.slendertone.com).

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

A Zorg er altijd voor dat van elke elektrode de bedrukte zijde op de positie voor de elektroden geplaatst is. De zwarte zijde van de elektroden moet altijd naar u toe zijn gericht. Druk de randen van elke elektrode vóór en na elke sessie stevig op de posities aan.

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

A Controleer of de elektroden op juiste wijze geplaatst zijn en of deze stevig tegen uw huid gedrukt zitten. U kunt de positie van de elektroden controleren door de unit uit te schakelen en de shorts te verschuiven zoals staat beschreven op pagina 4. Misschien voelt het prettiger aan als u tussen de sessies door een vochtinbrengende crème op uw huid aanbrengt.

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

A Een enigszins rode huid na een SLENDERTONE-sessie is normaal. Dit wordt ten dele veroorzaakt door een toename in de bloedtoevoer onder de huid en trekt na de oefensessie weer weg. Het kan ook zijn dat uw huid rood wordt door de druk van de elastische shorts. Dit is normaal en komt overeen met de

markeringen die u kunt krijgen na het dragen van strakke kleding. Indien het probleem zich blijft voordoen, moet u het product niet meer gebruiken. Het komt zelden voor dat iemand negatief reageert op de gel op de elektroden. Neem contact op met SLENDERTONE of uw leverancier voor advies.

V Het signaal aan de ene kant van mijn lichaam voelt anders aan dan aan de andere kant. Wat moet ik doen?

A **1** Als het signaal aan de ene kant van uw lichaam zwakker aanvoelt, verhoogt u gewoon de intensiteit aan die kant om het signaal sterker te maken.
2 Controleer of alle elektroden op de goede plaats zitten (zie pagina 4).
3 U kunt ook proberen het klittenband op het been waarop het signaal zwakker aanvoelt, strakker aan te trekken om te zien of de intensiteit dan toeneemt.

V Ik kan een signaal over mijn hele lichaam voelen in plaats van op mijn benen. Hoe kan dat?

A U hebt de FLEX-unit voor buikspierentraining op de plaats voor het FLEX BT-verstevigingssysteem voor billen en dijen gedaan. U kunt de FLEX-unit met het buikspierentrainingssysteem en de FLEX BT-unit met het verstevigingssysteem voor billen en dijen niet onderling verwisselen. Het gebruik van een unit in een kledingstuk dat niet specifiek daarvoor bestemd is, leidt tot een onevenwichtige stimulatie en een inefficiënte oefensessie.

V Ik kan voelen dat de spieren aan de achterkant van mijn dij zich samentrekken, maar niet aan de voorkant. Wat moet ik doen?

A In het geval de spieren aan de achterkant van uw dij en in uw billen zich samentrekken, maar niet die aan de voorkant, wordt de metalen contactknop niet geheel door de kleine elektrode aan de voorkant van uw dij bedekt of zit de kleine elektrode niet vlak tegen uw huid aan. Onderbreek uw oefening, maak de shorts los en plaats de elektrode op de goede positie. Vervolgens maakt u de klittenbandbevestiging weer strak maar aangenaam vast.

Vragen en Antwoorden

V Ik kan een spiersamentrekking in mijn ene been voelen, maar niet in de andere. Wat moet ik doen?

A Als het signaal niet op één van uw benen overgebracht wordt, probeert u het volgende:
1 Maak het klittenband langs de pijpen en rond de taille van de FLEX BT-shorts strakker vast om te kijken of dat helpt.
2 Onderbreek de oefening, maak de shorts los en controleer of de elektroden op dat deel van uw lichaam waar u niets voelt, goed de metalen contactpunten bedekken en vlak tegen uw huid aanzitten. Verplaats de elektroden die niet goed tegen uw huid of niet op de juiste positie zitten, maak de shorts weer stevig vast en hervat uw oefensessie.
3 Als geen van deze oplossingen helpen, neemt u contact op met uw SLENDERTONE-leverancier.

V Ik kan voelen dat de spieren aan de voorkant van mijn dij zich samentrekken, maar niet aan de achterkant. Wat moet ik doen?

A Wanneer de spieren aan de voorkant van uw dij zich samentrekken, maar niet die aan de achterkant van uw dij en in uw billen, wordt de metalen contact-knop niet geheel door de kleine elektrode op uw billen bedekt of zit de kleine elektrode niet vlak tegen uw huid aan. Onderbreek uw oefening, maak de shorts los en plaats de elektrode op de goede positie. Vervolgens maakt u de klittenbandbevestiging weer strak maar aangenaam vast.

V Ik heb nieuwe batterijen geplaatst, maar ik voel niets. Hoe kan dat?

A Dit kan gebeuren indien u batterijen van mindere kwaliteit gebruikt. Als u alle voordelen van uw FLEX BT wilt benutten, moet u altijd alkaline batterijen van goede kwaliteit voor uw unit gebruiken.

V Ik heb een intensiteit van 99 bereikt, maar wil een sterkere samentrekking voelen. Wat moet ik doen?

A Als u een sterkere samentrekking in uw billen wilt voelen, moet u uw FLEX BT zittend gebruiken. Als u

sterkere samentrekkingen in de voorzijde van uw dijen wilt voelen, moet u proberen het klittenband langs de pijpen strakker aan te trekken.

V De spieren in mijn kuit trekken zich samen. Is dat normaal?

A Ja. c.s.i.-technologie stimuleert de zenuwen naar uw spieren. Als de grote beenzenuw wordt gesti-muleerd, kunnen uw kuitspieren zich gaan samentrekken. Dit is veilig mits de sensatie prettig aanvoelt.

V Ik voel een tintelende sensatie boven mijn knie. Is dat normaal?

A Ja. Als u echter gewrichtsproblemen hebt gehad, vooral in het gebied rond de knie, moet u het gedeelte 'Wat u wel en niet kunt doen' op pagina 10 raadplegen.

V In programma 4 komen enkele lange vertragingen voor, vooral als ik de Pauzeknop gebruik. Hoe kan dat?

A De FLEX BT-ontspanningsfasen zijn even lang als of zelfs langer dan de samentrekkingsfasen. In programma 4 duurt de langste ontspanningsfase 10 seconden. Als u een sessie hebt onderbroken, en u heft de onderbreking midden in een samentrekkingsfase op, dan begint de unit pas weer met samentrekkingen als de samentrekkings-/ontspanningscyclus is voltooid. Dit kan soms 20 seconden duren, maar daarna gaat het programma weer normaal verder.

V Kan ik de SLENDERTONE FLEX BT gebruiken voor de behandeling van spieren die zijn verzwakt door inactiviteit ten gevolge van letsel?

A U kunt uw FLEX BT gebruiken als extra verlichting van of compensatie voor letsel. U hebt advies van uw arts nodig bij het opstellen van een rehabilitatie-programma met de FLEX BT, waarmee u veilig verbetering bereikt in de kracht en stevigheid van uw buikspieren.

Productgarantie

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

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

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

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

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

Snelgids voor Probleemoplossingen...

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Het weergavescherm verschijnt, maar er komt geen signaal van de unit	De batterijen zijn niet goed geplaatst	Vervang de batterijen zoals is beschreven op pagina 4
	De batterijen zijn leeg	Vervang de batterijen
	U gebruikt batterijen van mindere kwaliteit	U moet voor uw FLEX BT alkaline batterijen van hoge kwaliteit gebruiken
De sessie loopt, maar er is geen stimulans	De unit is onderbroken	Druk even kort op de aan/uit-knop
Het batterijsymbool knippert en de unit piept 3 keer	De batterijen zijn bijna leeg	Vervang de batterijen
De samentrekkingen zijn erg zwak, zelfs wanneer de intensiteit hoog is ingesteld	De batterijen zijn bijna leeg	Vervang de batterijen
	U gebruikt batterijen van mindere kwaliteit	U moet voor uw FLEX BT alkaline batterijen van hoge kwaliteit gebruiken
	De elektroden zijn versleten	Neem contact op met uw plaatselijke leverancier voor nieuwe FLEX BT-elektroden
	Slechte plaatsing van de elektroden	Raadpleeg pagina 4 voor de juiste positie van elektroden en shorts
	Elektroden bedekken de contactpunten niet	Plaats de elektroden opnieuw
	Onvoldoende druk op de elektroden	Maak het klittenband strakker langs de pijpen en taille van de shorts vast
De intensiteit wordt niet sterker en blijft op een laag niveau	De batterijen zijn bijna leeg	Vervang de batterijen
	U gebruikt batterijen van mindere kwaliteit	U moet voor uw FLEX BT alkaline batterijen van hoge kwaliteit gebruiken
Ik kan niet lang genoeg met de batterijen doen	U gebruikt batterijen van mindere kwaliteit	U moet voor uw FLEX BT alkaline batterijen van hoge kwaliteit gebruiken
E002/ E003/ E004 verschijnt op het weergavescherm	Foutmelding geeft probleem met de unit aan	Raadpleeg pagina 3 voor meer gegevens

Snelgids voor Probleemoplossingen...

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Onplezierig gevoel onder de elektroden	De elektroden zijn versleten	Neem contact op met uw plaatselijke leverancier voor nieuwe FLEX BT-elektroden
	Elektroden bedekken de contactpunten niet	Verplaats de elektroden op de shorts
	Teveel opeenvolgende sessies	U moet minstens 6 uur tussen de sessies wachten
	Slecht contact tussen elektrode en huid	Maak het klittenband strakker langs de pijpen en taille van de shorts vast
Het indicatiesymbool voor elektrodencontact (△) knippert *	Elektroden bedekken de metalen contactpunten niet	Verplaats de elektroden op de shorts
	Elektroden zijn versleten	Neem contact op met uw plaatselijke leverancier voor nieuwe FLEX BT-elektroden
	Elektroden zijn verkeerd om aangebracht	Zorg dat de zwarte zijde van de elektrode naar u toe is gericht
	Beschermlagen zitten nog op de elektroden	Controleer of de beschermlagen van beide zijden van de elektroden zijn verwijderd
	Slecht contact met de huid	Maak het klittenband strakker langs de pijpen en taille van de shorts vast
	Unit zit niet goed in de houder	Duw de unit verder in de houder totdat deze op zijn plaats "klikt"

Het symbool △ verschijnt altijd tegelijk met de linker-/rechterpijlen:

Indicator voor elektrodencontact en linkerpijl verschijnen op het weergavescherm.

Dit geeft aan dat er mogelijk twee problemen met de elektroden aan de linkerzijde van de shorts zijn.

- 1 De grote elektrode bedekt de metalen contactknop niet geheel of zit niet vlak tegen uw huid aan. Onderbreek uw oefening, maak de shorts los en plaats de elektrode op de goede positie.
- 2 De kleine elektroden bedekken de metalen contactknoppen niet geheel of zitten niet vlak tegen uw huid aan. Onderbreek uw oefening, maak de shorts los en plaats de elektroden op de goede positie.

Indicator voor elektrodencontact en rechterpijl verschijnen op het weergavescherm.

Volg de aanwijzingen bij stap 1 en stap 2 hierboven.

Als beide pijlen met de indicator voor elektrodencontact verschijnen.

- 1 Volgt u de aanwijzingen bij stap 1 en stap 2 hierboven voor beide pijpen.
- 2 Is de unit niet volledig in de houder geplaatst. Klik deze op de juiste plaats.
- 3 Is er sprake van een probleem met de FLEX BT. Breng deze terug naar SLENDERTONE of uw plaatselijke leverancier.

Belangrijk:

De indicator voor elektrodencontact knippert niet als één van de twee kleine elektroden opgerold is of de metalen contactknop niet geheel bedekt. In dit geval raadpleegt u pagina 7, Vraag 1.

SLENDERTONE FLEX BT is geschikt voor alle gezonde vrouwen. Maar net zoals met andere vormen van lichaams-beweging is een aantal voorzorgsmaatregelen nodig voordat u SLENDERTONE gebruikt. Volg dus altijd onderstaande aanwijzingen en lees de handleiding vóór gebruik.

Het gebruik wordt afgeraden indien:

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

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

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

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

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

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

- De elektroden en shorts ALLEEN aan te doen zoals in de gebruiksaanwijzing staat aangegeven.
- Plaatsing van de elektroden te vermijden op de voorzijde of zijden van de nek, over of door het hart (bijvoorbeeld één elektrode op de borst en de andere op de rug), nabij de genitaliën of op het hoofd. (Andere SLENDERTONE-units zijn beschikbaar voor andere delen van het lichaam – Uw leverancier kan u hierover informeren)
- Plaatsing op recente littekens, een kapotte of ontstoken huid, geïnfecteerde lichaamsdelen of delen die ontvankelijk zijn voor acné, trombose of andere problemen met bloedvaten (bijvoorbeeld spataderen) of enig lichaamsdeel waar de

gevoeligheid van de huid verzwakt is, te vermijden.

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

Mogelijke contra-indicaties:

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

De elektroden tijdens een oefensessie verplaatsen:

- Onderbreek altijd eerst het programma dat u uitvoert, maak de klittenbandbevestigingen op de shorts los en maak deze weer vast zodra u de elektroden hebt verplaatst.

Na een inspannende training of bij uitputting:

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

Neem contact op met SLENDERTONE of een erkende distributeur indien:

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

Opmerking:

- Een effectieve training mag niet onprettig aanvoelen.

Belangrijk:

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

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

Het onderhoud van uw unit:

Uw unit mag niet nat worden of aan overmatig zonlicht worden blootgesteld. De binnenzijde van uw unit mag nooit nat worden. Gebruik geen reinigingsmiddelen, alcohol, spuitbussen of sterke oplosmiddelen op de unit.


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

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

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

Het wegdoen van de elektroden en de batterijen:

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

Wanneer het symbool  knippert, is de stimulans aanmerkelijk gereduceerd.

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

Accessoires

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

- **SLENDERTONE FLEX BT-zelfhechtende elektroden:**
2 grote zelfhechtende elektroden Type 706
4 kleine zelfhechtende elektroden Type 708
- **SLENDERTONE FLEX BT-shorts**

Producttype: 511

Bedoeld gebruik: Spierstimulator

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

Omgevingsspecificaties:


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

Beschrijving van de unitsymbolen:

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

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

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

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

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

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

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



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



Dit symbool betekent apparatuur van het type BF.



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

SN betekent "serienummer".

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

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

Gemeten voltage- / stroomuitvoer:

Parameter	500Ω	1kΩ	1.5kΩ
Uitgang-RMSV	6.5V	11.6V	12.6V
Uitgang-RMSA	13.0mA	11.6mA	8.4mA
Uitgangsfrequentie	50-55Hz.	50-55Hz.	50-55Hz.
Gelijkstroomcomponent: ca.	0 C	0 C	0 C
Positieve pulsbreedte:	300-350µs	300-350µs	300-350µs
Negatieve pulsbreedte:	300-350µs	300-350µs	300-350µs
Interface tussentijd:	100 µs	100 µs	100 µs

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

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

Materiaal van de shorts:

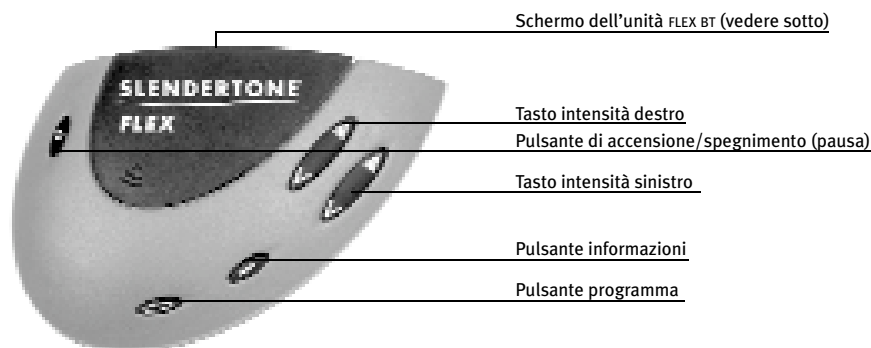
Buitenzijde: 100% nylon, Band: 82% nylon, 18% elastane
Klittenband: 100% nylon, Niet-elastisch klittenband : 100% polyethyleen, Schuimrubber: 100% polyurethaan, Rekbaar stiksel : 100% nylon, Elastisch klittenband : 90% Nylon, 10% OP



Op het einde van de levenscyclus van het product mag u dit product niet bij het normale huishoudelijke afval gooien, maar moet u het naar een inzamelpunt brengen voor de recyclage van elektronische apparatuur.

Sommige materialen van het product kunnen worden hergebruikt als u ze naar een inzamelpunt brengt. Door onderdelen of grondstoffen van gebruikte producten te hergebruiken, levert u een belangrijke bijdrage tot de bescherming van het milieu. Wend u tot uw lokale overheid voor meer informatie over de inzamelpunt in uw buurt.

Afval van elektrische en elektronische toestellen kan een schadelijk effect op het milieu hebben. Wanneer u het op verkeerde manier weggooit, kunnen schadelijke stoffen ontstaan in de lucht, het water en de bodem en deze kunnen schadelijk zijn voor de mens.



Schermo Dell'Unità FLEX BT

- | | |
|---|---|
| 1 Carica residua della batteria | 9 intensità parte sinistra |
| 2 Intensità più elevata raggiunta fino ad ora | 10 Intensità parte destra |
| 3 Problema di contatto degli elettrodi (vedere a pagina 9) | 11 Contrazione/rilassamento muscoli |
| 4 -- Indicatori SLENDERTONE FLEX BT | 12 Progresso utente |
| 5 Numero di sessioni effettuate | 13 Unità spenta prima del completamento della sessione |
| 6 Funzione "Silenzio" attivata | 14 Numero programma |
| 7 Tempo residuo della sessione corrente/messaggi di errore | 15 Blocco della tastiera attivato |
| 8 Funzione pausa attivata | |



1 Pulsante Informazioni (i)

LIVELLI DI INTENSITÀ (Fig. a):

Premere il pulsante Informazioni per visualizzare l'intensità del programma corrente.

INTENSITÀ MEDIA (Fig. b)

Premere due volte il pulsante Informazioni per visualizzare l'intensità media sulla parte destra e sinistra dei pantaloncini per le tre sedute precedenti.

LIVELLI DI INTENSITÀ MASSIMI (Fig. c)

Premere il pulsante Informazioni tre volte per visualizzare l'intensità massima raggiunta su entrambi i lati destro e sinistro dei pantaloncini.

NUMERO DI SEDUTE ESEGUITE (Fig. d)

Premere il pulsante Informazioni quattro volte per visualizzare il numero di sedute completate; un ottimo promemoria per avere una traccia dei progressi. L'unità verrà ripristinata automaticamente dopo 250 sessioni.

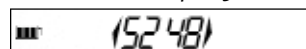


Fig. a

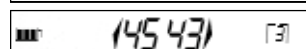


Fig. b

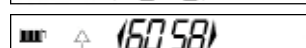


Fig. c

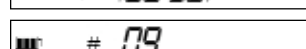


Fig. d

2 Funzione di blocco dei tasti di intensità (Fig. e)

Se si trova il livello di intensità ottimale, premere contemporaneamente la metà superiore e la metà inferiore del tasto di intensità sinistro per bloccare quella specifica intensità. La funzione di blocco dei tasti blocca anche il tasto del programma. Questa funzione rimane attiva solo durante la seduta in cui viene attivata. Disattivare la funzione di blocco dei tasti ripetendo la medesima operazione eseguita per attivarla.

3 Funzione "Silenzio" (Fig. f)

Se si desidera disattivare gli effetti sonori dell'unità, premere contemporaneamente il tasto Informazioni e il tasto Programma. La funzione "Silenzio" rimane attiva a tempo indefinito: per

disattivarla, modificarla manualmente. Disattivare la funzione "Silenzio" ripetendo la medesima operazione eseguita per attivarla.

4 Messaggi di errore

In caso di errato funzionamento dell'unità verrà visualizzato uno dei tre seguenti messaggi di errore. Se viene visualizzato l'errore E002, spegnere l'unità e riaccenderla. Tale operazione dovrebbe risolvere il problema. Se il messaggio persiste, richiedere la riparazione dell'unità. Se viene visualizzato il messaggio di errore E003 o E004, nell'unità si è verificato un errore interno ed è necessario richiederne la riparazione.

Manutenzione dei Pantaloncini e Dell'Unità

Evitare di bagnare l'unità; per pulirla utilizzare un panno leggermente umido. È possibile lavare i pantaloncini dopo aver staccato l'unità e gli elettrodi. Seguire sempre le istruzioni riportate sull'etichetta quando si lavano i pantaloncini.



Non lavare mai i pantaloncini in lavatrice, ma solo a mano e con acqua tiepida. In questo modo si proteggono i cavi interni dai danni che potrebbero verificarsi con il lavaggio in lavatrice. Si consiglia di fare attenzione anche durante il lavaggio a mano e di non strizzare i pantaloncini per rimuovere l'acqua in eccesso.



Non utilizzare alcun tipo di candeggina per il lavaggio dei pantaloncini.



Non lavare a secco i pantaloncini.



Non mettere i pantaloncini nell'asciugatrice. Lasciarli sempre asciugare su una superficie piana. Non lasciarli asciugare su fonti di calore (ad esempio un radiatore) poiché contengono parti in plastica. Assicurarsi che i pantaloncini siano sempre asciutti prima dell'utilizzo.



Non stirare i pantaloncini SLENDERTONE FLEX BT.

Fig. e



Funzione di blocco dei tasti dell'intensità

Fig. f



Funzione "Silenzio"


Operazioni Preliminari

Il materiale contenuto nei pantaloncini SLENDERTONE FLEX BT consente di adattarsi a diverse taglie. Le fibbie presenti nei fianchi e sulle gambe consentono ai pantaloncini di essere regolati per adattarsi alle diverse corporature. I pantaloncini sono disponibili in tre diverse taglie e sono stati studiati per adattarsi ai seguenti giro vita:

Small:	61cm-71cm
Medium:	71cm-81cm
Large:	81cm-91cm

- 1 Mettere i pantaloncini SLENDERTONE FLEX BT al rovescio e posizzionarli su una superficie piana. Posizionare i pantaloncini con la parte posteriore rivolta verso l'alto.
- 2 Rimuovere le protezioni dal lato disegnato dei due elettrodi grandi (Fig. a) e posizionare un elettrodo su ciascuno degli alloggiamenti predisposti per gli elettrodi, utilizzando la guida di posizionamento che si adatta meglio alla propria figura (Fig. b). Non gettare le protezioni poiché potrebbero essere utili in un secondo tempo.
- 3 Ripetere il passaggio 2 con i quattro elettrodi più piccoli, posizionandone due negli alloggiamenti degli elettrodi posteriori e due in quelli della parte anteriore. Assicurarsi che tutti gli elettrodi ricoprano le rispettive borchie metalliche e premere la superficie di ciascun elettrodo saldamente nell'apposito spazio. Non gettare le protezioni poiché potrebbero essere utili in un secondo tempo. Rivoltare i pantaloncini sul lato dritto.

Inserimento batterie

- 4 Per aprire il vano batterie, premere la freccia in rilievo e far scorrere il coperchio . Con l'unità rivolta verso l'alto, posizionare la prima delle tre batterie da 1,5 volt (LR03/ AAA) nello spazio di destra partendo dall'estremità piatta (polo negativo) quindi premere per inserire il polo positivo. Inserire la seconda batteria nello spazio di sinistra, sempre iniziando dal polo negativo. Infine, posizionare la terza batteria nell'alloggiamento centrale inserendo l'estremità piatta per ultima e

riposizionare il coperchio del vano batterie.

Nota sulla rimozione delle batterie

Durante la rimozione delle batterie, sollevare il polo negativo della batteria centrale ed estrarre la batteria. Quindi, rimuovere le batterie di sinistra e destra.



Il vano batterie deve essere chiuso quando l'apparecchio è acceso.

- 5 Aprire le fibbie della vita e delle gambe e tirare completamente i pantaloncini. Allacciare la fascia in vita lasciandola lenta. Per assicurare un posizionamento corretto, verificare che gli elettrodi sui glutei siano a livello della parte più larga del fondoschiena, gli elettrodi delle cosce si trovino immediatamente sotto la piega dei glutei e che gli elettrodi frontali siano posizionati al di sotto della linea di incontro tra la parte superiore delle cosce e la parte superiore del corpo (Fig. c e d).
 - 6 Slacciare la fascia in vita, quindi rimuovere le piccole protezioni dagli elettrodi sul fondoschiena nella parte posteriore dei pantaloncini. Riallacciare i pantaloncini intorno alla vita in modo che risultino confortevoli (Fig. e). Sulle aperture delle gambe rimuovere le protezioni dagli elettrodi grandi sulla parte posteriore delle cosce e dagli elettrodi piccoli sulla parte anteriore delle cosce. Premere tutti gli elettrodi in maniera decisa sul fondo schiena e sulle cosce, quindi riallacciare le aperture delle gambe.
- Nota:**
Non gettare le protezioni poiché saranno necessarie alla fine della seduta.

- 7 Spingere l'unità nell'apposito vano finché non scatta in posizione.
- 8 Premere e tenere premuto il pulsante di accensione per due secondi per accendere l'unità (Fig. f). L'unità è programmata per iniziare dal programma 1. Dopo un certo numero di sedute per ciascun programma, l'unità avanzerà automaticamente al programma successivo.

- 9 Aumentare l'intensità fino a un livello che risulti confortevole (Fig. g). Non è necessario raggiungere la stessa intensità su entrambi i lati, tuttavia l'unità aumenterà automaticamente l'intensità della parte destra o sinistra per assicurarsi che l'una non sia mai al di sopra dell'altra di più di 10 unità.

- 10 Se si desidera mettere in pausa la seduta prima del termine del programma, premere brevemente il pulsante di accensione. Per riavviare il programma, premere di nuovo brevemente il pulsante di accensione.
- 11 Una volta completata la seduta, l'unità si ferma automaticamente. Premere e tenere premuto il pulsante di accensione per due secondi per spegnere l'unità. In caso di dimenticanza, l'unità si spegnerà automaticamente.
- 12 Per rimuovere i pantaloncini, aprire le fibbie della vita e delle gambe e arrotolare i pantaloncini verso il basso in modo da rivoltarli sul lato rovescio (Fig. h). Utilizzare gli alloggiamenti dei quattro piccoli elettrodi per staccare delicatamente i quattro elettrodi piccoli dalla pelle. Riposizionare le protezioni sui due elettrodi piccoli sulla parte anteriore delle cosce. Staccare gli elettrodi grandi dalla parte posteriore delle cosce e sfilarsi i pantaloncini.
- 13 Posizionare i pantaloncini su una superficie piana con i quattro elettrodi senza protezione rivolti verso l'alto. Riposizionare le protezioni sugli elettrodi, risvoltare i pantaloncini sul lato dritto e riporre l'unità per l'utilizzo successivo.

Nota:

Se premete il pulsante del programma mentre un programma è in esecuzione, l'unità passerà al livello successivo e l'intensità tornerà a zero.

Importante:

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

I Programmi SLENDERTONE FLEX BT

Programma	Durata (minuti)	N. di sessioni	Livello di intensità max
1 Introduzione	20	3	99
2 Principiante	25	10	99
3 Intermedio	30	20	99
4 Avanzato	30	Indefinito	99

NOTES:


- L'unità SLENDERTONE FLEX BT è preprogrammata per completare un numero specifico di sedute nei programmi da 1 a 3 prima di passare al livello successivo. Durante la progressione da un programma a quello successivo, viene visualizzato il simbolo  e il numero del programma lampeggia tre volte. Se non si desidera eseguire il nuovo programma, è possibile escludere questa funzione premendo il pulsante del programma finché non viene selezionato il programma desiderato.
- I programmi da 1 a 3 includono una fase di riscaldamento e di defaticamento.
- Una volta selezionato, il programma 4 viene eseguito indefinitamente finché non viene modificato manualmente.

Fig. a



Fig. b



Fig. c

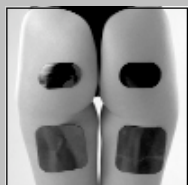


Fig. d

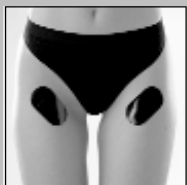


Fig. e



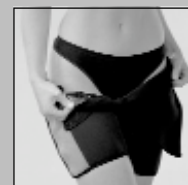
Fig. f



Fig. g



Fig. h



Domande Frequenti

- D** *Posso utilizzare l'unità SLENDERTONE FLEX BT per l'esercizio post natale?*
R Sì. Se si sta utilizzando l'unità SLENDERTONE FLEX BT per la tonificazione post natale, è necessario iniziare l'allenamento almeno dopo sei settimane dalla nascita del bambino e dopo aver consultato il medico. Se si è stati sottoposti a parto cesareo negli ultimi tre mesi, è necessario consultare il medico per l'approvazione prima di utilizzare i pantaloncini SLENDERTONE FLEX BT.
- D** *Con quale frequenza posso utilizzare la mia unità SLENDERTONE FLEX BT?*
R L'unità FLEX BT può essere utilizzata più volte al giorno. Lasciar comunque passare almeno sei ore tra una sessione e l'altra per consentire un pieno recupero dei muscoli.
- D** *Come si capisce che è necessario sostituire gli elettrodi?*
R Il segnale potrebbe risultare indebolito anche se le batterie sono cariche. Ciò indica che gli elettrodi sono consumati e che dovranno essere sostituiti a breve. Per verificare che siano proprio gli elettrodi, sostituire le batterie e/o regolare i pantaloncini per verificarne il posizionamento corretto. Per acquistare gli elettrodi di ricambio è sufficiente recarsi dal rivenditore SLENDERTONE più vicino, consultare il sito www.slendertone.com.
- D** *Gli elettrodi non restano attaccati ai pantaloncini anche se sono quasi nuovi. Per quale motivo?*
R Assicurarsi che la parte disegnata di ciascun elettrodo sia posizionata sui pantaloncini. La parte nera degli elettrodi dovrebbe essere sempre rivolta verso l'utente. Premere con forza i bordi di ogni elettrodo sui pantaloncini prima e dopo ogni seduta.
- D** *La stimolazione è fastidiosa. Cosa posso fare?*
R Assicurarsi che gli elettrodi siano posizionati correttamente e premuti saldamente sulla pelle. È possibile verificare il posizionamento spegnendo l'unità e riposizionando i pantaloncini come descritto a pagina 4. Inoltre, per maggiore confort, si consiglia di spalmare una crema sulla pelle tra una seduta e l'altra.
- D** *Dopo l'allenamento ho la pelle arrossata. È un problema?*
R Un po' di arrossamento della pelle dopo una seduta di SLENDERTONE FLEX BT è normale. Questo effetto è dovuto in parte al maggiore afflusso di sangue sotto la pelle e dovrebbe scomparire in breve tempo. Potrebbero inoltre verificarsi degli arrossamenti della pelle dovuti alla pressione dei pantaloncini. È normale e si tratta degli stessi segni di pressione

che si otterrebbero indossando vestiti attillati o stretti. Se il problema persiste si consiglia di sospendere l'uso dell'unità. In alcuni rari casi, potrebbe verificarsi una reazione della pelle al gel presente sugli elettrodi. Contattare il rivenditore SLENDERTONE per maggiori informazioni.

D *Il segnale su una parte del corpo sembra diverso da quello sull'altra. Cosa devo fare?*

- R**
- 1 Se il segnale è più debole su una parte del corpo, basta semplicemente aumentare l'intensità su quella parte per rendere l'esercizio più potente.
 - 2 Assicurarsi che tutti gli elettrodi siano posizionati correttamente (vedere a pagina 4).
 - 3 È inoltre possibile provare a stringere le fibbie con gancio e anello sulla gamba con il segnale più debole per vedere se la potenza aumenta.

D *Percepisco un segnale che passa attraverso il mio corpo invece che su e giù per le gambe. Perché?*

R È stata posizionata un'unità di allenamento per addominali SLENDERTONE FLEX nei pantaloncini SLENDERTONE FLEX BT. Il sistema di allenamento per addominali Slendertone Flex e l'unità di tonificazione Glutei e Cosce SLENDERTONE FLEX BT non sono intercambiabili. Se vengono utilizzate insieme a un abbigliamento scorretto provocano una stimolazione non equilibrata e una seduta di tonificazione non efficace.

D *Percepisco una contrazione sulla parte posteriore della gamba ma non su quella anteriore. Cosa devo fare?*

R Se vengono allenati la parte posteriore della coscia e il gluteo ma non la parte anteriore, è possibile che l'elettrodo piccolo sulla parte anteriore della coscia non copra completamente la borchia metallica oppure che non aderisca correttamente alla pelle. Mettere in pausa la sessione, slacciare i pantaloncini e riposizionare l'elettrodo. Quindi, stringere il gancio e l'anello in modo che risulti confortevole.

D *Percepisco una contrazione sulla parte anteriore della gamba ma non su quella posteriore. Cosa devo fare?*

R Se viene allenata la parte anteriore della coscia ma non la parte posteriore o il gluteo, è possibile che l'elettrodo piccolo posizionato a livello dei glutei non copra completamente la borchia metallica oppure che non aderisca correttamente alla pelle. Mettere in pausa la sessione, slacciare i pantaloncini e riposizionare l'elettrodo. Quindi, stringere il gancio e l'anello in modo che risulti confortevole.

Domande Frequenti

D *Percepisco una contrazione su una gamba ma non sull'altra. Cosa devo fare?*

- R** Se una gamba non riceve il segnale, provare le seguenti operazioni:
- 1 Stringere maggiormente il gancio e l'anello sulle gambe e sulla vita dei pantaloncini FLEX SLENDERTONE FLEX BT per vedere se la situazione cambia.
 - 2 Mettere in pausa l'esercizio, slacciare i pantaloncini e assicurarsi che tutti gli elettrodi sul lato senza segnale coprano completamente le borchie metalliche e aderiscano alla pelle. Riposizionare quelli che non aderiscono alla pelle e all'alloggiamento dell'elettrodo, stringere i pantaloncini e iniziare nuovamente l'esercizio.
 - 3 Se nessuna delle soluzioni descritte sopra risolve il problema, contattare il rivenditore SLENDERTONE per maggiori informazioni.

D *Ho inserito delle batterie nuove ma non percepisco alcun segnale. Perché?*

R Tale evento può verificarsi con alcune batterie di bassa qualità. Per ottenere maggiori risultati e per un uso ottimale del sistema di tonificazione Glutei e Cosce SLENDERTONE FLEX BT, si consiglia di utilizzare sempre batterie alcaline di alta qualità.

D *Ho raggiunto un'intensità di 99 ma desidero una contrazione più forte. Cosa devo fare?*

R Per una contrazione più forte sui glutei, utilizzare i pantaloncini SLENDERTONE FLEX BT in posizione seduta. Per migliorare le contrazioni sulla parte anteriore delle cosce, provare a stringere il gancio e l'anello sulle gambe.

D *I miei polpacci sono contratti. È normale?*

R Sì. La tecnologia c.s.i. stimola i nervi che controllano i muscoli. La stimolazione del nervo sciatico provoca una contrazione dei polpacci che è assolutamente normale finché la sensazione percepita risulta gradevole.

D *Sento un formicolio sopra il ginocchio. È normale?*

R Sì. Tuttavia, se in passato si sono verificati problemi alle articolazioni, in particolare nell'area del ginocchio, fare riferimento alla sezione "Cosa fare e cosa non fare" a pagina 10.

D *Nel programma 4 ci sono lunghi ritardi, in particolare se si usa il tasto di pausa. Perché?*

R Le fasi di rilassamento dell'unità SLENDERTONE FLEX BT hanno sempre una durata uguale o maggiore delle fasi di contrazione. La fase di rilassamento più lunga nel programma 4 dura 10 secondi. Se, dopo aver messo in pausa una sessione, si riavvia l'unità durante una fase di contrazione, l'unità non continuerà la stimolazione finché quel ciclo di contrazione/riassamento non sarà completato. Tale ciclo potrebbe durare anche 20 secondi, ma una volta terminato, il programma continuerà normalmente.

D *Posso utilizzare l'unità slendertone flex bt per il trattamento dei muscoli che risultano indeboliti dopo l'immobilità dovuta a un incidente?*

R L'unità SLENDERTONE FLEX BT può essere utilizzata anche dopo un incidente. È necessario consultare il medico o il fisioterapista per stabilire un programma di riabilitazione con l'unità SLENDERTONE FLEX BT, che migliorerà in tutta sicurezza la forza e il tono dei muscoli addominali.

Garanzia del Prodotto

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

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

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

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

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

Guida Alla Risoluzione dei Problemi

Problema	Probabile Causa	Soluzione
Il display non si accende e il segnale dell'unità è assente	Le batterie non sono inserite correttamente	Riposizionare le batterie come indicato a pag. 4
	Le batterie sono esaurite	Sostituire le batterie
	Le batterie utilizzate sono di qualità scadente	Si consiglia di utilizzare solo batterie alcaline di alta qualità con l'unità SLENDERTONE FLEX BT
La seduta è in esecuzione ma non si percepisce alcuna stimolazione	L'unità è stata messa in pausa	Premere brevemente il pulsante di accensione
Il simbolo della batteria lampeggia e l'unità emette tre bip sonori	Le batterie sono quasi esaurite	Sostituire le batterie
Le contrazioni sono molto deboli anche quando l'intensità è elevata	Le batterie sono quasi esaurite	Sostituire le batterie
	Le batterie utilizzate sono di qualità scadente	Si consiglia di utilizzare solo batterie alcaline di alta qualità con l'unità SLENDERTONE FLEX BT
	Gli elettrodi sono consumati	Contattare il rivenditore di zona per acquistare gli elettrodi di ricambio
	La posizione degli elettrodi non è corretta	Consultare pagina 4 per il corretto posizionamento degli elettrodi e dei pantaloncini
	Gli elettrodi non coprono le borchie	Riposizionare gli elettrodi
	La pressione sugli elettrodi non è adeguata	Allacciare il gancio e l'anello più stretto sulle gambe e sulla parte frontale dei pantaloncini
L'intensità cessa di aumentare anche se la sensazione è sempre piuttosto debole	Le batterie sono quasi esaurite	Sostituire le batterie
	Le batterie utilizzate sono di qualità scadente	Si consiglia di utilizzare solo batterie alcaline di alta qualità con l'unità SLENDERTONE FLEX BT
Anche con le batterie nuove non riesco a fare più di un certo numero di sessioni	Le batterie utilizzate sono di qualità scadente	Si consiglia di utilizzare solo batterie alcaline di alta qualità con l'unità SLENDERTONE FLEX BT
Il display visualizza i messaggi di errore E002/E003/E004	Messaggio di errore che indica un problema nell'unità	Vedere a pagina 3 per maggiori informazioni

Guida Alla Risoluzione dei Problemi

Problema	Probabile Causa	Soluzione
Sensazione sgradevole in corrispondenza degli elettrodi	Gli elettrodi sono consumati	Contattare il rivenditore di zona per acquistare gli elettrodi di ricambio
	Gli elettrodi non coprono le borchie	Riposizionare gli elettrodi sui pantaloncini
	Troppe sessioni consecutive	Devono passare almeno sei ore tra una seduta e l'altra
Il simbolo dell'indicatore di contatto elettrodo (△) lampeggia sul display *	Contatto dell'elettrodo con la pelle non corretto	Allacciare il gancio e l'anello più stretto sulle gambe e sulla parte frontale dei pantaloncini
	Gli elettrodi non coprono le borchie metalliche	Riposizionare gli elettrodi sui pantaloncini
	Gli elettrodi sono consumati	Contattare il rivenditore di zona per acquistare gli elettrodi di ricambio
	Gli elettrodi sono posizionati al contrario	Assicurarsi che la superficie nera di ciascun elettrodo sia rivolta verso l'utente
	Le protezioni non sono state rimosse dagli elettrodi	Accertarsi che le protezioni siano state rimosse da entrambi i lati degli elettrodi
	Contatto dell'elettrodo con la pelle non corretto	Allacciare il gancio e l'anello più stretto sulle gambe e sulla parte frontale dei pantaloncini
L'unità non è completamente inserita nel vano	Spingere l'unità nell'apposito vano finché non scatta in posizione	

* Il simbolo △ appare sempre insieme alle frecce destra/sinistra:

L'indicatore di contatto dell'elettrodo e la freccia sinistra vengono visualizzati sul display.

Ciò indica uno dei due probabili problemi relativi agli elettrodi sulla parte sinistra dei pantaloncini.

- L'elettrodo grande non ricopre correttamente la borchia o non è posizionato correttamente sulla pelle. Mettere in pausa l'esercizio, slacciare i pantaloncini e riposizionare l'elettrodo.
- Gli elettrodi piccoli non ricoprono correttamente le borchie oppure non sono posizionati correttamente sulla pelle. Mettere in pausa l'esercizio, slacciare i pantaloncini e riposizionare entrambi gli elettrodi.

L'indicatore di contatto elettrodo e la freccia destra vengono visualizzati sul display.

Riferirsi ai passaggi precedenti 1 e 2.

Se entrambe le frecce vengono visualizzate insieme all'indicatore di contatto elettrodo.

- Riferirsi ai passaggi precedenti 1 e 2 per entrambe le gambe.
- L'unità non è completamente inserita nel vano. Farla scattare in posizione.
- Si è verificato un problema nell'unità SLENDERTONE FLEX BT. Restituirla a SLENDERTONE o al rivenditore della vostra zona.

Importante:

Se anche solo uno dei due elettrodi piccoli è arrotolato oppure non copre la borchia, l'indicatore di contatto elettrodo non lampeggia. In questo caso, riferirsi alla pagina 7, Domanda 1 per ulteriori informazioni.

"Cosa Fare" E "Cosa Non Fare"

L'unità SLENDERTONE FLEX BT è adatta a tutte le donne in buona salute. Tuttavia, come per ogni altro tipo di attività fisica, è necessario essere cauti: pertanto bisogna sempre seguire le indicazioni riportate qui sotto e leggere il manuale d'istruzioni prima dell'uso.

Non utilizzate l'apparecchio se:

- Avete impianti elettronici (ad es. un pacemaker) o soffrite di problemi cardiaci.
- Siete incinta.
- Soffrite di cancro, di epilessia o siete sotto osservazione medica per disfunzioni cognitive.
- L'unità è molto vicina (ad es. 1 m) a dispositivi terapeutici che utilizzano onde corte o microonde.
- Siete collegati ad apparecchiature chirurgiche ad alta frequenza.

Attendere prima di utilizzare qualsiasi prodotto

SLENDERTONE:

- Almeno sei settimane dalla nascita del bambino (dopo aver consultato il medico).
- Un mese dopo l'inserimento di un dispositivo contraccettivo IUD (ad esempio la spirale).
- Almeno tre mesi dopo aver avuto un parto cesareo (dopo aver consultato il medico).
- Che siano trascorsi i giorni di flusso più intenso del ciclo mestruale.

Chiedere l'autorizzazione al medico prima dell'utilizzo dei pantaloncini SLENDERTONE FLEX BT se:

- Volete utilizzare i pantaloncini SLENDERTONE FLEX BT ma avete problemi alla schiena. È anche necessario che l'intensità sia sempre bassa.
- Avete una qualsiasi malattia o lesione grave non menzionata in questo manuale.
- Vi siete sottoposti di recente ad un intervento chirurgico.
- Assumete insulina per il diabete.
- Intendete utilizzare l'apparecchio su un bambino.
- Avete problemi muscolari o ai legamenti.
- Utilizzate questo apparecchio nell'ambito di un programma di riabilitazione.

Per quanto riguarda l'applicazione degli elettrodi e dei pantaloncini, ricordarsi sempre di:

- Indossare gli elettrodi e i pantaloncini SOLO come indicato in questo support pack.
- Evitare di mettere gli elettrodi sulla parte anteriore o ai lati del collo, vicino al cuore (ad es. un elettrodo sul petto e l'altro sul dorso), sui genitali o sulla testa. (Sono disponibili altre unità SLENDERTONE per il trattamento delle altre aree del corpo: per maggiori informazioni contattate il rivenditore).
- Evitare cicatrici recenti, pelle infiammata o screpolata, aree con infezioni o soggette ad acne, trombosi o altri problemi vascolari (ad es. vene varicose) e ogni parte del corpo che abbia una sensibilità ridotta.
- Evitare aree che presentino ferite o possibilità di movimento ridotta (ad es. fratture o distorsioni).

- Evitare di posizionare gli elettrodi direttamente su impianti metallici. È possibile invece posizionarli sul muscolo più vicino.

Possibili effetti indesiderati:

- È stato registrato un numero limitato di reazioni cutanee circoscritte su persone che utilizzano apparecchi per la stimolazione muscolare, tra cui allergie, arrossamento prolungato della pelle e acne.

Per riposizionare gli elettrodi durante una seduta di allenamento:

- Mettere sempre in pausa il programma in esecuzione, slacciare le fibbie con gancio e anello sui pantaloncini quindi riallacciarle una volta che gli elettrodi sono stati riposizionati.

Dopo un esercizio o uno sforzo intenso:

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

Contattare SLENDERTONE o un distributore autorizzato se:

- L'unità non funziona correttamente. Non utilizzarla finché il problema non è stato risolto.
- Si verificano irritazioni, reazioni cutanee, ipersensibilità o altri effetti indesiderati. Tuttavia, un certo arrossamento della pelle sotto i pantaloncini è assolutamente normale durante l'allenamento e può permanere per un breve periodo di tempo anche al termine della seduta.

Nota:

- Per essere efficace il trattamento non deve causare disagio eccessivo.

Importante:

- Tenere l'unità lontano dalla portata dei bambini.
- La borchia e gli elettrodi non devono essere collegati ad altri oggetti.
- Non utilizzare l'unità contemporaneamente ad altri dispositivi che fanno passare della corrente elettrica attraverso il corpo (ad es. un altro elettrostimolatore).
- Non toccare gli elettrodi o la borchia metallica quando l'unità è in funzione.
- Non utilizzare l'unità mentre si è alla guida o mentre si azionano delle attrezzature.
- L'unità SLENDERTONE FLEX BT non deve essere utilizzata con indumenti appartenenti ad altri prodotti SLENDERTONE. In caso contrario, si può verificare una stimolazione sbilanciata e la tonificazione può risultare inefficace.
- SLENDERTONE non risponderà di eventuali problemi nel caso in cui non siano state rispettate le istruzioni fornite insieme all'unità.

NB: in caso di dubbi sull'utilizzo del sistema di tonificazione Glutei e Cosce SLENDERTONE FLEX BT, per qualsiasi motivo, consultare il medico.

Caratteristiche Tecniche

Manutenzione dell'unità:

Non bagnare l'unità. Non lasciarla per un periodo prolungato all'esposizione dei raggi solari. Evitare che la parte interna dell'apparecchio si bagni. Non utilizzare detergenti, alcool, spray aerosol o solventi aggressivi sull'unità. Non lasciare l'unità esposta ai raggi solari per un periodo prolungato.

Non è necessario accedere all'interno dell'apparecchio per effettuare la manutenzione.

Se l'unità risulta danneggiata è necessario interromperne l'utilizzo e inviarla a SLENDERTONE o al rivenditore locale in modo che venga sostituita o riparata. Le riparazioni, la manutenzione e le modifiche possono essere eseguite unicamente dal personale qualificato autorizzato da SLENDERTONE.

Nota: si consiglia di utilizzare batterie sigillate. Togliere sempre le batterie dall'unità quando questa rimane a lungo inutilizzata, altrimenti le batterie potrebbero perdere e danneggiare l'apparecchio. Tuttavia, alcune batterie pur essendo commercializzate come "sigillate", possono comunque rilasciare sostanze corrosive che possono danneggiare l'apparecchio. Non utilizzare mai batterie diverse da quelle corrette, di tipo LR03/ AAA da 1,5v. Inserire le batterie esclusivamente secondo le modalità indicate nel presente manuale.

Smaltimento degli elettrodi e delle batterie:

Gli elettrodi e le batterie non devono mai essere inceneriti; è necessario che questi elementi vengano smaltiti nel rispetto delle leggi nazionali vigenti in merito.

Quando appare il simbolo Δ la stimolazione è significativamente ridotta.

Il segnale aumenta gradualmente fino a raggiungere il livello massimo all'inizio della fase di contrazione (ad es. salita) e diminuisce gradualmente fino a scomparire all'inizio della fase di rilassamento (ad es. discesa).

Accessori

Per la sostituzione degli elettrodi utilizzare solo quelli con il marchio SLENDERTONE. Quelli di altre marche potrebbero non essere compatibili e non assicurare i livelli minimi di sicurezza.

- **Elettrodi adesivi slendertone Glutei e Cosce:**
Due elettrodi adesivi grandi Tipo 706
Quattro elettrodi adesivi piccoli Tipo 708

- **Pantaloncini SLENDERTONE FLEX BT**

Tipo di prodotto: 511

Uso previsto: Stimolatore muscolare

Forma d'onda: Simmetrica bifase quadrata quando misurata con carico resistente.

Specifiche ambientali:

Funzionamento: Intervallo temperature: da 0 a 35°C / 95°F

Umidità: dal 20 al 65% UR

Conservazione: Intervallo temperature: da 0 a 55°C / 131°F

Umidità: dal 10 al 90% UR

Descrizione dei simboli utilizzati sull'unità:

I simboli tecnici, posti direttamente sull'apparecchio, hanno il seguente significato:

All'interno del vano batterie "+" indica la polarità positiva e "-" indica la polarità negativa. Il modo in cui le batterie devono essere posizionate è indicato dai disegni sagomati sulla base del vano batterie.

L'unità e i pantaloncini sono prodotti per Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlanda.

Per il funzionamento dell'apparecchio sono necessarie 3 batterie CC da 1,5 volt (LR03). 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".

Uscita (RMSA) significa valore quadratico medio massimo di uscita della corrente per ogni canale misurato con carico resistente.

Uscita (RMSV) significa valore quadratico medio massimo di tensione per ogni canale misurato con carico resistente.



Questo simbolo significa "Attenzione, consultare i documenti allegati".



Questo simbolo significa apparecchio di tipo BF.



Questo simbolo posto sull'unità SLENDERTONE indica la conformità ai requisiti stabiliti dalla Direttiva Dispositivi Medici (93/42/CEE). 0366 è il numero dell'organismo notificato (VDE).

SN significa "Numero di serie".

All'interno della scatola, sul retro dell'apparecchio si trova il numero di serie dell'apparecchio stesso. La lettera che precede il numero indica l'anno di produzione: "A" sta per 1995, "G", per 2001, "H" per 2002 ecc.

Il numero di lotto dei pantaloncini si trova sulla confezione dei pantaloncini stessi, ed è indicato dal simbolo \square LOT.

Tensione/corrente uscita nominale:

Parametro	500 Ω	1 K Ω	1,5 K Ω
Uscita RMSV	6,5 V	11,6 V	12,6 V
Uscita RMSA	13,0 mA	11,6 mA	8,4 mA
Frequenza di uscita	50-55 Hz	50-55 Hz	50-55 Hz
Componente a corrente continua: circa	0°C	0°C	0°C
Larghezza impulsi positivi	300-350 μ s	300-350 μ s	300-350 μ s
Larghezza impulsi negativi	300-350 μ s	300-350 μ s	300-350 μ s
Intervallo interfase	100 μ s	100 μ s	100 μ s

Note: In conformità alle leggi degli Stati membri, i controlli di sicurezza sull'apparecchio devono essere effettuati ogni due anni.

Note: In conformità alle leggi tedesche i controlli di sicurezza sul prodotto devono essere effettuati ogni due anni da un servizio di assistenza autorizzato.

Materiali:

Parte esterna: 100% Nylon, Bordo: 82% Nylon, 18% Elastane, Gancio e anello: 100% Nylon, Gancio e anello non elastico: 100% Polietilene, Imbottitura: 100% Poliuretano, Cordoncino cucitura: 100% Nylon, Gancio e anello in velcro: 90% Nylon, 10% OP.

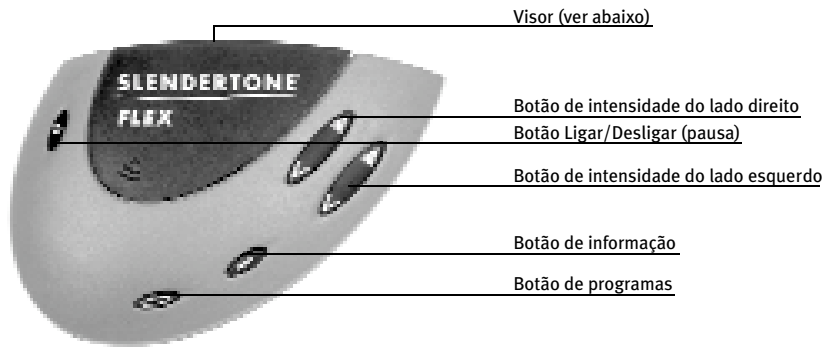


Alla fine del periodo di vita utile non gettare il prodotto nella normale spazzatura domestica, ma portarlo presso un punto di raccolta per il riciclaggio delle apparecchiature elettroniche.

Alcuni materiali possono infatti essere riutilizzati se il prodotto viene portato presso un punto di raccolta per il riciclaggio. Il riutilizzo di alcune parti o materiali grezzi ricavati da prodotti usati rappresenta un importante contributo alla protezione dell'ambiente. Per informazioni sul punto di raccolta più vicino, rivolgersi alle autorità locali.

Lo smaltimento di apparecchiature elettriche ed elettroniche può avere possibili effetti dannosi sull'ambiente. Un'errata procedura di smaltimento può causare la dispersione di tossine che inquinano aria, acqua e suolo e possono risultare dannose per la salute umana.

O Seu Aparelho e Visor SLENDERTONE FLEX BT



O Seu Visor FLEX BT

- | | |
|--|---|
| 1 Carga restante da pilha | 9 Intensidade do lado esquerdo |
| 2 Intensidade mais alta atingida até à data | 10 Intensidade do lado direito |
| 3 Problema de contacto do eléctrodo (consulte a página 9) | 11 Contração/relaxamento muscular |
| 4 Indicador SLENDERTONE FLEX BT | 12 Evolução do utilizador |
| 5 Número de sessões concluídas | 13 Aparelho desligado antes de completada a sessão |
| 6 Função de silêncio activada | 14 Número do programa |
| 7 Tempo restante na sessão actual/mensagens de erro | 15 Bloqueio da tecla activado |
| 8 Função de pausa activada | |



Funções Avançadas do Seu Aparelho SLENDERTONE FLEX BT

1 Botão Informação (i)

NÍVEIS DE INTENSIDADE (Fig. a):

Pressione o botão de informação uma vez para ver a intensidade do programa em execução.

INTENSIDADE MÉDIA (Fig. b)

Pressione o botão de informação duas vezes para ver a intensidade média no lado esquerdo e no lado direito dos calções nas três últimas sessões.

NÍVEIS DE INTENSIDADE MAIS ELEVADOS (Fig. c)

Pressione o botão de informação três vezes para ver a intensidade mais elevada que atingiu no lado esquerdo e no lado direito dos seus calções.

NÚMERO DE SESSÕES ATÉ À DATA (Fig. d)

Pressione o botão de informação quatro vezes para ver quantas sessões completou até à data, uma boa forma de manter o registo da sua evolução. A unidade é reposta a 0 após 250 sessões.

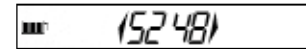


Fig. a

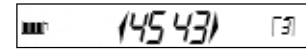


Fig. b



Fig. c

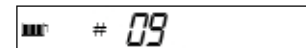


Fig. d

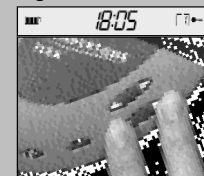
2 Função de Bloqueio de Tecla de Intensidade (Fig. e)

Se considerar confortável um determinado nível de intensidade, pressione em simultâneo as metades superior e inferior do botão de intensidade do lado esquerdo para bloquear essa intensidade. A função de bloqueio de tecla também bloqueia o botão de programas. Esta função permanece activa apenas durante a sessão na qual é activada. Desactive a função de bloqueio de tecla repetindo o procedimento.

3 Função Silêncio (Fig. f)

Se desejar desligar os efeitos sonoros do seu aparelho, pressione, em simultâneo, o botão de informação e o botão de programas. A função de silêncio permanece activa indefinidamente até ser alterada manualmente. Desactive a função de silêncio repetindo o procedimento.

Fig. e



Função de Bloqueio de Tecla de Intensidade

Fig. f



Função Silêncio

4 Mensagens de Erro

Se o seu aparelho desenvolver uma falha, o que é pouco provável, pode aparecer uma de três mensagens de erro. Se aparecer E002, desligue e volte a ligar o seu aparelho. O problema deverá ficar resolvido. Se esta mensagem persistir, devolva o seu aparelho para que seja reparado. Se aparecer a mensagem de erro E003 ou E004, o seu aparelho desenvolveu uma falha interna e deverá ser devolvido para que seja reparado.

Cuidados a Ter Com o Seu FLEX BT

Não deve deixar que o seu aparelho se molhe, mas pode limpá-lo, ocasionalmente, com um pano ligeiramente humedecido. Os calções FLEX BT podem ser lavados, mas primeiro tem de retirar o aparelho e os eléctrodos. Deve seguir sempre as instruções na etiqueta quando lavar os calções.



Nunca lave os calções na máquina. Deverá lavá-los sempre à mão em água tépida. Isto protege os fios internos contra danos na máquina de lavar. É aconselhável ter cuidado mesmo quando lavar à mão e nunca torça os calções para escorrer a água.



Não utilize quaisquer branqueadores quando lavar os calções.



Não lave os calções a seco.



Não coloque os calções na máquina de secar. Deverá secá-los sempre numa superfície plana. Não os seque sobre qualquer superfície quente (por ex. um radiador) uma vez que contém partes de plástico. Deve certificar-se que os calções estão totalmente secos antes de os utilizar.



Os calções SLENDERTONE FLEX BT não podem ser passados a ferro.


Como Iniciar

O material contido nos calções SLENDERTONE FLEX BT permite que se adaptem a uma grande variedade de tamanhos. Os fechos na cintura e pernas permitem que os calções sejam ajustados de forma a adaptarem-se a vários tamanhos de roupa. Os calções estão disponíveis em 3 tamanhos diferentes e foram concebidos para se adaptarem aos seguintes tamanhos de cintura:

Pequeno (S): 61cm-71cm
Médio (M): 71cm-81cm
Grande (L): 81cm-91cm


- 1 Volte os calções SLENDERTONE FLEX BT do avesso e coloque-os numa superfície plana. Comece com a parte de trás dos calções voltada para cima.
- 2 Retire as coberturas do lado decorado de ambos os eléctrodos grandes (Fig. a) e coloque um eléctrodo em cada um dos espaços dos eléctrodos grandes, utilizando a guia de posicionamento que melhor se adaptar ao seu corpo (Fig. b). Não deite fora as coberturas, uma vez que pode precisar delas mais tarde.
- 3 Repita o passo 2 com os quatro eléctrodos mais pequenos, colocando duas nos espaços de trás dos eléctrodos e duas na parte da frente. Certifique-se de que todas os eléctrodos cobrem os respectivos Pernos metálicos e pressione a superfície de cada eléctrodo firmemente contra o respectivo espaço. Não deite fora as coberturas, uma vez que pode precisar delas mais tarde. Volte os calções com o lado direito para fora.

Inserção das Pilhas

- 4 Para abrir o compartimento das pilhas, pressione a seta com relevo e faça deslizar a tampa para fora . Com o aparelho voltado para si, coloque a primeira das três pilhas de 1,5V(LR03/AAA) no espaço do lado direito com a extremidade plana (negativa) primeiro e depois empurre a extremidade positiva até encaixar no local. Insira a segunda pilha no espaço do lado esquerdo, novamente com a extremidade plana primeiro. Finalmente, coloque a terceira pilha no espaço central, com a extremidade plana em último e volte a colocar a tampa das pilhas.

Nota: Remoção das pilhas

Para remover as pilhas, eleve a extremidade negativa da pilha central e retire a pilha, levantando-a. Em seguida, retire as pilhas da esquerda e da direita.

 O compartimento das pilhas tem que estar fechado quando o aparelho está ligado.

- 5 Abra os fechos da cintura e das pernas e puxe os calções totalmente para cima. Aperte, sem ser em demasia, a fita da cintura. Para garantir o posicionamento correcto, verifique se os eléctrodos nas suas nádegas estão niveladas com a parte mais larga das suas nádegas, se os eléctrodos na parte de trás das suas coxas estão directamente por baixo da dobra das suas nádegas e se os eléctrodos na parte da frente estão colocadas por baixo da linha onde a parte superior das suas coxas se une à parte superior do seu corpo (Fig. c e d).
- 6 Desaperte a fita da cintura, alcance a parte de trás dos calções e retire as coberturas pequenas dos eléctrodos colocados nas suas nádegas. Em seguida, volte a apertar os calções de forma confortável em volta da cintura (Fig. e). Depois, alcance as aberturas das pernas para retirar as coberturas dos eléctrodos grandes na parte de trás das suas coxas e dos eléctrodos pequenos situados na parte da frente das suas coxas. Pressione todos os eléctrodos firmemente contra as suas nádegas e coxas e aperte as aberturas das pernas.

Nota:

Não deite fora as coberturas, uma vez que precisará delas no final da sessão.

- 7 Faça deslizar o aparelho para o suporte até encaixar no local
- 8 Pressione o botão de ligar/desligar durante dois segundos para ligar o aparelho (Fig. f). O aparelho está programado para iniciar no Programa 1. Após um número definido de sessões em cada programa, o aparelho avança automaticamente para o programa seguinte.

- 9 Aumente a intensidade até um nível onde se sinta confortável (Fig. g). Não tem de atingir a mesma intensidade em ambos os lados; no entanto, o aparelho aumenta automaticamente a intensidade do lado esquerdo ou direito para garantir que um deles não fica mais de 10 unidades acima do outro.

- 10 Se desejar fazer uma pausa na sessão antes de terminar o programa, pressione brevemente o botão de Ligar/desligar. Para reiniciar o programa, volte a pressionar brevemente o botão de Ligar/desligar.
- 11 Quando a sessão terminar, o aparelho pára automaticamente. Pressione o botão de Ligar/desligar durante dois segundos para desligar o aparelho. Se se esquecer, o aparelho desliga-se automaticamente.
- 12 Para retirar os calções, abra os fechos da cintura e das pernas e enrole os calções para baixo para que se voltem do avesso (Fig. h). Utilize os quatro espaços dos eléctrodos pequenos para remover suavemente os quatro eléctrodos pequenos da pele. Volte a colocar as coberturas nos eléctrodos pequenos na parte da frente das suas coxas. Em seguida, remova os eléctrodos grandes da parte de trás das suas coxas e dispa os calções.
- 13 Coloque os calções numa superfície plana com os quatro eléctrodos sem cobertura voltadas para cima. Volte a colocar as coberturas nestos eléctrodos, volte os calções com o lado correcto para fora e guarde o aparelho até à próxima utilização.

Nota:

Você pode parar a sessão em qualquer altura que perto em pressionar o botão de Ligar/desligar durante dois segundos para desligar o aparelho.

Importante:

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

Os Seus Programas SLENDERTONE FLEX BT

Programa	Duração (minutos)	N.º de Sessões	Nível Máx. de Intensidade
1 Introdução	20	3	99
2 Iniciado	25	10	99
3 Intermédio	30	20	99
4 Avançado	30	Indefinido	99

NOTAS:


- O aparelho SLENDERTONE FLEX BT está pré-programado para completar um número específico de sessões nos programas 1 a 3 antes de passar para o nível seguinte. À medida que avança de um programa para o seguinte, o símbolo  aparece e o número do programa pisca três vezes. Se não desejar executar o novo programa, pode substituir esta função pressionando o botão de programas até que o programa que deseja fique seleccionado.
- Os programas 1 a 3 incluem uma fase de aquecimento e de relaxamento.
- Depois de seleccionado, o programa 4 é executado indefinidamente até ser alterado manualmente.

Fig. a



Fig. b



Fig. c

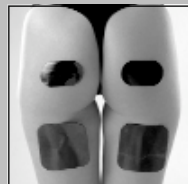


Fig. d

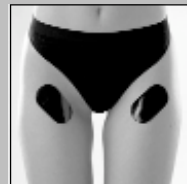


Fig. e

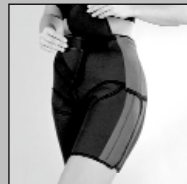


Fig. f



Fig. g



Fig. h



Perguntas e Respostas

- P** *Posso utilizar o meu aparelho SLENDERTONE FLEX BT para exercício pós-parto?*
- R** Sim. Se estiver a utilizar o seu aparelho FLEX BT para tonificação pós-parto, só deve iniciar os exercícios, no mínimo, seis semanas após o parto - e tem de consultar o seu médico primeiro. Se nos últimos três meses tiver feito uma cesariana, deve consultar o seu médico para obter o consentimento antes de utilizar os calções SLENDERTONE FLEX BT.
- P** *Com que frequência posso utilizar o meu aparelho SLENDERTONE FLEX BT?*
- R** Pode utilizar o seu aparelho FLEX BT mais do que uma vez por dia. No entanto, tem de deixar um intervalo de pelo menos 6 horas entre duas sessões, para permitir que os seus músculos recuperem totalmente.
- P** *Como sei quando devo substituir os eléctrodos?*
- R** O sinal pode estar fraco, mesmo apesar de as pilhas ainda estarem boas. Isto indica, normalmente, que os eléctrodos estão gastos e que necessitarão de ser substituídos em breve. Pode verificar isto inserindo pilhas novas e/ou ajustando os calções para garantir o posicionamento correcto. Os eléctrodos de substituição podem ser adquiridos no seu representante SLENDERTONE mais próximo, no nosso website www.slendertone.com.
- P** *Os eléctrodos não aderem aos calções, embora sejam relativamente novos. Existe algum motivo para isto?*
- R** Certifique-se de que o lado decorado de cada eléctrodo está sempre colocado nos calções. O lado preto dos eléctrodos deve estar sempre voltado para si. Pressione as extremidades de cada eléctrodo muito firmemente contra os calções antes e após cada sessão.
- P** *A estimulação tornou-se desconfortável. Como posso melhorá-la?*
- R** Certifique-se de que os eléctrodos estão posicionados correctamente e que estão pressionados firmemente contra a sua pele. Pode verificar o seu posicionamento desligando o aparelho e reposicionando os calções como descrito na página 4. Pode também ser benéfico hidratar a pele entre sessões.
- P** *Após a sessão a minha pele fica vermelha. Isto causa algum problema?*
- R** Alguma vermelhidão da pele após uma sessão com o SLENDERTONE FLEX BT é natural. Em parte deve-se a um aumento no fluxo sanguíneo sob a pele e deverá desaparecer após a sessão. Pode também ocorrer alguma vermelhidão da pele devido à pressão dos calções apertados. Isto é comum e semelhante às

marcas de pressão obtidas quando veste roupa justa. Se o problema persistir, deverá parar de utilizar o produto. Muito raramente, pode ocorrer uma reacção ao gel dos eléctrodos. Contacte a SLENDERTONE ou o seu representante para obter conselhos.

P *O sinal é diferente em ambos os lados do meu corpo. O que devo fazer?*

- R**
- 1 Se o sinal for mais fraco num dos lados do corpo, pode simplesmente aumentar a intensidade nesse lado pressionando o botão de intensidade para fortalecer o exercício.
 - 2 Certifique-se de que todos os eléctrodos estão correctamente posicionados (consulte a página 4).
 - 3 Pode também experimentar apertar o gancho e o laço nas pernas com o sinal mais fraco para verificar se a intensidade aumenta.

P *Sinto um sinal transversal no meu corpo e não para cima e para baixo nas pernas. Porque é que isto acontece?*

- R** Está a utilizar um aparelho do Sistema de Treino Abdominal SLENDERTONE FLEX nos seus calções SLENDERTONE FLEX BT. O aparelho do Sistema de Treino Abdominal SLENDERTONE FLEX e o aparelho do Sistema de Tonificação de Nádegas e Coxas SLENDERTONE FLEX BT não podem ser trocados. A utilização de um deles numa peça incorrecta poderá resultar numa estimulação desequilibrada e numa sessão de tonificação ineficaz.

P *Sinto uma contracção na parte de trás da minha perna, mas não na parte da frente. O que devo fazer?*

- R** Se a parte de trás da sua coxa e as suas nádegas estiverem a ser exercitadas e a parte da frente da sua coxa não, o eléctrodo pequeno na parte da frente da sua coxa não está a cobrir correctamente o perno metálico ou não está totalmente plano contra a pele. Interrompa o exercício, desaperte os calções e reposicione o eléctrodo. Em seguida, volte a apertar bem o gancho e o laço de forma a ficarem confortáveis.

P *Sinto uma contracção na parte da frente da minha perna, mas não na parte de trás. O que devo fazer?*

- R** Se a parte da frente da sua coxa estiver a ser exercitada, mas a parte de trás da sua coxa ou nádegas não estiver, o eléctrodo pequeno nas suas nádegas não está a cobrir correctamente o perno metálico ou não está totalmente plano contra a sua pele. Interrompa o exercício, desaperte os calções e reposicione o eléctrodo. Em seguida, volte a apertar bem o gancho e o laço de forma a ficarem confortáveis.

Perguntas e Respostas

P *Sinto uma contracção numa perna, mas não na outra. O que devo fazer?*

- R** Se uma perna não estiver a receber qualquer sinal, faça o seguinte:
- 1 Aperte mais o gancho e o laço nas pernas e cintura dos seus calções SLENDERTONE FLEX BT para ver se isso ajuda.
 - 2 Interrompa o exercício, desaperte os seus calções e certifique-se de que todos os eléctrodos do lado sem sinal estão a cobrir totalmente os respectivos pernos metálicos e que estão planos contra a pele. Reposicione todos os que não estiverem planos contra a sua pele e o espaço dos eléctrodos, aperte bem os calções e reinicie o exercício.
 - 3 Se nenhuma das soluções acima ajudar, contacte o seu representante SLENDERTONE para obter conselhos.

P *Inseri pilhas novas, mas não sinto qualquer sinal. Porque?*

- R** Isto pode acontecer com algumas pilhas de baixa qualidade. De forma a aproveitar todas as potencialidades do seu Sistema de Tonificação de Nádegas e Coxas SLENDERTONE FLEX, deve utilizar sempre pilhas alcalinas de elevada qualidade no seu aparelho.

P *Atingi uma intensidade de 99, mas desejo obter uma contracção mais forte. O que devo fazer?*

- R** Para obter uma contracção mais forte nas nádegas, utilize os seus calções SLENDERTONE FLEX BT na posição sentada. Para melhorar as contracções na parte da frente das suas coxas, experimente apertar o gancho e o laço nas pernas.

P *Os meus músculos da barriga da perna estão em contracção. Isto é normal?*

- R** Sim. A tecnologia c.s.i. estimula os nervos que controlam os seus músculos. A estimulação do nervo ciático pode levar à contracção dos músculos da barriga da perna, o que é perfeitamente normal, desde que a sensação seja confortável.

P *Sinto um formigueiro por cima do joelho. Isto é normal?*

- R** Sim. No entanto, se tiver problemas de articulações, principalmente na área do joelho, consulte a secção 'Recomendações a seguir' na página 10.

P *Ocorrem atrasos prolongados no programa 4, principalmente quando utilizo o botão de pausa. Porque é que isto acontece?*

- R** As fases de relaxamento do aparelho SLENDERTONE FLEX BT têm sempre uma duração igual ou superior às fases de contracção. A fase de duração maior do programa 4 tem 10 segundos. Se, depois de fazer uma pausa na sessão, prosseguir a sessão no meio de uma fase de contracção, o seu aparelho não reinicia a estimulação até que esse ciclo de contracção/relaxamento esteja concluído. Isto pode demorar até 20 segundos, mas o programa continuará normalmente depois disso.

P *Posso usar o SLENDERTONE FLEX BT para tratar músculos enfraquecidos por falta de exercício devido a uma lesão?*

- R** O seu SLENDERTONE FLEX BT pode ser usado adicionalmente para aliviar ou compensar as lesões. É necessário consultar o seu médico para estabelecer um programa de reabilitação com o aparelho SLENDERTONE FLEX BT, que oferecerá melhoria segura à resistência e tonificação dos músculos abdominais.

Garantia do Produto

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

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

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

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

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

Guia de Resolução de Problemas

Problema	Causa Possível	Solução
O visor não liga e não há sinal do aparelho	As pilhas estão mal inseridas	Coloque novamente as pilhas conforme descrito na página 4
	As pilhas estão gastas	Substitua as pilhas
	Estão a ser utilizadas pilhas de fraca qualidade	Deve utilizar sempre pilhas alcalinas de elevada qualidade no seu aparelho SLENDERTONE FLEX BT
A sessão está a decorrer, mas não existe estimulação	O aparelho foi colocado em pausa	Pressione brevemente o botão de ligar/desligar
O símbolo das pilhas está a piscar e o aparelho emite três sinais sonoros	As pilhas estão fracas	Substitua as pilhas
As contracções são muito fracas mesmo quando a intensidade está alta	As pilhas estão fracas	Substitua as pilhas
	Estão a ser utilizadas pilhas de fraca qualidade	Deve utilizar sempre pilhas alcalinas de elevada qualidade no seu aparelho SLENDERTONE FLEX BT
	Os eléctrodos estão gastos	Contacte o seu representante local para adquirir eléctrodos de substituição SLENDERTONE
	Fraco posicionamento do eléctrodo	Consulte a página 4 para saber a posição correcta dos eléctrodos e dos calções
	Os eléctrodos não cobrem os pernos	Posicione novamente os eléctrodos pernos
	Pressão inadequada nos eléctrodos	Aperte mais o gancho e o laço nas pernas e na parte da frente dos calções
A intensidade pára de aumentar e a sensação continua bastante fraca	As pilhas estão fracas	Substitua as pilhas
	Estão a ser utilizadas pilhas de fraca qualidade	Deve utilizar sempre pilhas alcalinas de elevada qualidade no seu aparelho SLENDERTONE FLEX BT
Não estou a obter muitas sessões com um novo conjunto de pilhas	Estão a ser utilizadas pilhas de fraca qualidade	Deve utilizar sempre pilhas alcalinas de elevada qualidade no seu aparelho SLENDERTONE FLEX BT
As mensagens E002/E003/E004 apareceram no visor	Mensagem de erro a indicar um problema com o aparelho	Consulte a página 3 para obter mais informações

Guia de Resolução de Problemas

Problema	Causa Possível	Solução
Uma sensação desagradável por baixo dos eléctrodos	Os eléctrodos estão gastos	Contacte o seu representante local para adquirir eléctrodos de substituição SLENDERTONE
	Os eléctrodos não cobrem os pernos	Posicione novamente os eléctrodos nos calções
	Demasiadas sessões consecutivas	Deverá fazer um intervalo de pelo menos seis horas entre sessões
	Contacto fraco do eléctrodo com a pele	Aperte mais o gancho e o laço nas pernas e na parte da frente dos calções
O símbolo indicador de contacto do eléctrodo (△) está a piscar no LCD *	Os eléctrodos não cobrem os pernos metálicos	Posicione novamente os eléctrodos nos calções
	Os eléctrodos estão gastos	Contacte o seu representante local para adquirir eléctrodos de substituição SLENDERTONE
	Os eléctrodos estão colocados ao contrário	Certifique-se de que a superfície preta de cada eléctrodo está voltada para si
	As coberturas ainda estão nos eléctrodos	Certifique-se de que as coberturas estão retiradas em ambos os lados dos eléctrodos
	Contacto fraco do eléctrodo com a pele	Aperte mais o gancho e o laço nas pernas e na parte da frente dos calções
	O aparelho não está totalmente no suporte	Empurre o aparelho para o suporte até encaixar no local

* O símbolo △ aparece sempre com as setas esquerda/direita:

O indicador de contacto do eléctrodo e a seta esquerda aparecem no seu visor.

Isto indica um de dois problemas possíveis com os eléctrodos no lado esquerdo dos calções.

- 1 O eléctrodo grande não está a cobrir correctamente o perno ou não está plano contra a pele. Interrompa o exercício, desaperte os calções e reposicione o eléctrodo.
- 2 Nenhum dos eléctrodos pequenos está a cobrir correctamente os respectivos pernos ou não estão planos contra a pele. Coloque o exercício em pausa, desaperte os seus calções e volte a posicionar ambos os eléctrodos. O indicador de contacto do eléctrodo e a seta direita aparecem no visor.

Importante:

Se apenas um dos dois eléctrodos pequenos estiver enrolada ou não estiver a cobrir o perno, o indicador de contacto do eléctrodo não pisca. Neste caso, consulte a página 7, Pergunta 1 para obter conselhos.

O indicador de contacto do eléctrodo e a seta direita aparecem no visor.

Consulte os passos anteriores 1 e 2.

Se ambas as setas aparecerem com o indicador de contacto do eléctrodo.

- 1 Consulte os passos anteriores 1 e 2 em ambas as pernas.
- 2 O aparelho não está totalmente inserido no suporte. Encaixe-o na posição.
- 3 Existe um problema com o seu aparelho FLEX BT. Devolva-o à SLENDERTONE ou ao seu representante local.

“Recomendações a Seguir” SLENDERTONE FLEX BT

O seu SLENDERTONE FLEX BT é adequado para ser utilizado por todas as mulheres saudáveis. No entanto, tal como com outros tipos de exercício, é necessário ter algum cuidado ao utilizá-lo; portanto, siga sempre as orientações abaixo e leia o manual de apoio antes da utilização.

Por favor, não utilize se:

- Tiver um implante electrónico (por ex., um pacemaker) ou sofrer de qualquer outro problema do coração.
- Estiver grávida.
- Tiver cancro, epilepsia ou estiver sob vigilância médica devido a disfunção cognitiva.
- O aparelho estiver muito perto (por ex., 1 m) de ondas curtas ou de equipamento de terapia por microondas.
- Estiver ligado a equipamento cirúrgico de alta frequência.

Por favor, aguarde antes de utilizar qualquer produto SLENDERTONE:

- Pelo menos seis semanas após o nascimento do seu bebé (e consulte o seu médico primeiro).
- Um mês após a colocação de um dispositivo contraceptivo DIU (por ex., cone).
- Pelo menos três meses após uma cesariana (primeiro tem de consultar o seu médico).
- Os dias de maior fluxo do seu período terem terminado.

Por favor, antes de utilizar os seus calções SLENDERTONE FLEX BT, obtenha a autorização do seu médico se:

- Desejar utilizar os calções SLENDERTONE FLEX BT e tiver dores nas costas. Também deverá garantir que a intensidade é mantida baixa.
- Tiver uma doença grave ou lesão não mencionadas neste guia.
- Tiver feito uma operação recentemente.
- Tomar insulina para a diabetes.
- Desejar utilizá-lo numa criança.
- Sofrer de problemas musculares ou das articulações.
- Utilizar o dispositivo como parte de um programa de reabilitação.

Quando aplicar os eléctrodos e os calções, nunca se esqueça de:

- Colocar os eléctrodos e os calções APENAS conforme indicado neste pacote de apoio.
- Evitar colocar os eléctrodos na parte da frente ou dos lados do pescoço, transversalmente ou sobre o coração (ou seja, um eléctrodo na frente do peito e outra nas costas), na região genital ou na cabeça. (Estão disponíveis outros aparelhos SLENDERTONE para outras áreas do corpo; no seu representante local poderá obter pormenores)
- Evitar quaisquer cicatrizes recentes, pele lesionada ou inflamada, áreas de infecção ou susceptibilidade ao acne, trombose ou outros problemas vasculares (por ex., veias varicosas), ou quaisquer partes do corpo onde a sensibilidade seja limitada.
- Evitar áreas lesionadas ou de movimento restringido (por ex., fracturas ou entorses).
- Evitar colocar os eléctrodos directamente sobre

implantes metálicos. Podem ser colocadas no músculo mais próximo.

Possíveis reacções adversas:

- Foi relatado um pequeno número de reacções da pele isoladas, em pessoas que utilizaram dispositivos de estimulação muscular, incluindo alergias, uma vermelhidão prolongada da pele e acne.

Voltar a posicionar os eléctrodos durante uma sessão:

- Fazer sempre uma pausa no programa em curso, desapertar as fitas do gancho e do laço nos calções e depois apertá-los novamente quando a posição dos eléctrodos tiver sido ajustada.

Após exercício ou esforço vigoroso:

- Utilizar sempre uma intensidade mais baixa para evitar a fadiga muscular.

Contactar a SLENDERTONE ou um distribuidor autorizado se:

- O seu aparelho não estiver a funcionar correctamente. Entretanto, não o utilize.
- Sentir qualquer irritação, reacção da pele, hipersensibilidade ou outra reacção adversa. No entanto, deverá ter em atenção que alguma vermelhidão da pele é normal por baixo dos calções durante um curto período de tempo num exercício e após o mesmo.

Nota:

- Um tratamento eficaz não deverá causar desconforto indevido.

Importante:

- Mantenha o aparelho fora do alcance das crianças.
- Os pernos e os eléctrodos não devem ser ligados a outros objectos.
- Não utilize o seu aparelho ao mesmo tempo que qualquer outro dispositivo que transmita uma corrente eléctrica para o corpo (por ex., outro estimulador muscular).
- Não toque nos eléctrodos nem nos pernos metálicos enquanto o aparelho estiver ligado.
- Não utilize enquanto conduzir ou trabalhar com máquinas.
- O seu aparelho SLENDERTONE FLEX BT não deve ser utilizado com uma peça de qualquer outro produto SLENDERTONE. Tal procedimento pode resultar numa estimulação desequilibrada e numa sessão de tonificação ineficaz.
- A SLENDERTONE não aceita quaisquer responsabilidades se as directrizes e as instruções fornecidas com este aparelho não forem seguidas.

NB: Se, por qualquer motivo, tiver quaisquer dúvidas acerca da utilização do seu Sistema de Tonificação de Nádegas e Coxas SLENDERTONE FLEX BT, antes de utilizá-lo, por favor, consulte o seu médico.

Especificações Técnicas

Cuidados a ter com o seu aparelho:

O seu aparelho não deve molhar-se, nem ser deixado a uma exposição solar excessiva. Não deixe que o interior do aparelho se molhe. Não use detergentes, álcool, aerossóis nem solventes fortes no seu aparelho. Não deixe o aparelho a uma exposição solar excessiva.


Não é necessário aceder ao interior do aparelho para fins de manutenção.

Se o seu aparelho estiver danificado, não deverá utilizá-lo, mas sim devolvê-lo à SLENDERTONE ou ao seu distribuidor local para ser substituído ou reparado. As reparações, a assistência e as modificações não podem ser efectuadas por outra pessoa a não ser que pertença ao pessoal de assistência qualificado autorizado pela SLENDERTONE.

Nota: Aconselha-se a utilização de pilhas à prova de fuga. Nunca deve deixar as pilhas dentro do aparelho se pretender não utilizá-lo durante um longo período de tempo. Se o fizer, as pilhas podem verter e danificar o aparelho. Deverá ter em atenção que algumas pilhas que são vendidas como “à prova de fuga” ainda podem libertar algumas substâncias corrosivas que podem danificar o aparelho. Em circunstância alguma deverá utilizar outro tipo de pilhas a não ser as (1,5V,LR03/AAA). As pilhas só podem ser inseridas da forma especificada neste manual.

Eliminação dos eléctrodos e das pilhas:

Os eléctrodos e as pilhas usadas nunca deverão ser queimadas, mas sim eliminadas de acordo com a legislação nacional que regulamenta a eliminação de tais materiais.

Quando o símbolo  aparecer a piscar a estimulação é significativamente reduzida.

O sinal aumenta gradualmente até um nível de intensidade máxima no início da fase de contracção (ou seja, rampa ascendente) e diminui gradualmente até zero no início da fase de relaxamento (ou seja, rampa descendente).

Acessórios

Quando encomendar eléctrodos novos deverá utilizar apenas os da marca SLENDERTONE. Quaisquer outros podem não ser compatíveis com o seu aparelho e degradar os níveis de segurança mínimos.

- **Eléctrodos adesivos para Nádegas e Coxas SLENDERTONE:**
Dois eléctrodos adesivos grandes Tipo 706
Quatro eléctrodos adesivos pequenos Tipo 708

• Calções SLENDERTONE FLEX BT

Tipo de Produto: 511

Utilização prevista: Estimulador muscular

Forma da onda: Forma de onda quadrada bifásica simétrica quando medida numa carga de resistência.

Especificações ambientais:

Funcionamento: Gama de temperaturas: 0 a 35°C / 95°F
Humidade: 20 a 65% HR

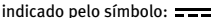
Armazenamento: Gama de temperaturas: 0 a 55°C / 131°F
Humidade: 10 a 90% HR

Descrição dos símbolos do aparelho:

No seu aparelho existem várias marcações técnicas. As explicações das mesmas são as seguintes:

“+” no interior do compartimento da pilha indica a polaridade positiva e “-” indica a polaridade negativa. A forma como as pilhas devem ser posicionadas é também indicada pelos três contornos em relevo das pilhas na base do compartimento.


O aparelho e os calções são fabricados para a Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlanda.


O aparelho necessita de três pilhas de 1,5 volt (LR03) CC. CC está indicado pelo símbolo: 


A Frequência de saída indica o número de impulsos por segundo transmitidos pelo aparelho. Esta medição é feita em hertz, indicado por “Hz”.

Saída (RMSA) significa a corrente média quadrática da saída máxima para cada canal, medida numa carga resistiva.

Saída (RMSV) significa a tensão média quadrática da saída máxima para cada canal, medida numa carga resistiva.

 Este símbolo significa “Atenção, consulte os documentos incluídos”.

 Este símbolo significa equipamento do tipo BF.

 Este símbolo no seu aparelho SLENDERTONE serve para indicar a conformidade com as exigências da Directiva de Dispositivos Médicos (93/42/CEE). 0366 é o número do organismo notificado (VDE).

SN significa “Número de série”.

No interior da caixa, na parte de trás do aparelho, encontra-se o número de série específico deste aparelho. A letra precedente ao número indica o ano de fabrico, onde “A” indica 1995, “J” indica 2004, “K” indica 2005, etc.

O número do lote dos calções está representado na embalagem dos calções pelo número correspondente ao símbolo [LOT].

Potências Nominais Tensão / Corrente:


Parâmetro	500 Ω	1K Ω	1,5K Ω
Saída RMSV	6,5V	11,6V	12,6V
Saída RMSA	13,0mA	11,6mA	8,4mA
Frequência de Saída	50-55Hz	50-55Hz	50-55Hz
Componente CC: Aprox.	0 C	0 C	0 C
Largura de Impulso Positivo:	300-350 μ s	300-350 μ s	300-350 μ s
Largura de Impulso Negativo:	300-350 μ s	300-350 μ s	300-350 μ s
Intervalo Entre Fase:	100 μ s	100 μ s	100 μ s


Nota: De acordo com as legislações nos Estados-Membros, o teste de segurança do dispositivo tem de ser feito de dois em dois anos.

Nota: Em conformidade com a legislação alemã, o teste de segurança do produto tem que ser realizado de dois em dois anos por um serviço de teste autorizado.

Material de fabrico:

Material exterior: 100% Nylon, Isolamento: 82% Nylon, 18% Elastano, Gancho e laço: 100% Nylon, Gancho e laço não elásticos: 100% Polietileno, Espuma: 100% Poliuretano, Fio da malha: 100% Nylon, Gancho e laço da malha: 90% Nylon, 10% OP

 No final do ciclo de vida do produto, não o deite fora no lixo doméstico normal; leve-o a um ponto de recolha para reciclagem de equipamento electrónico.

 Alguns materiais do produto podem ser reutilizados se levar o produto a um ponto de reciclagem. Ao permitir a reutilização de algumas partes ou matérias primas de produtos usados, está a contribuir de forma significativa para a protecção do ambiente. Por favor contacte as autoridades locais se necessitar de mais informações sobre pontos de recolha na sua área.

Os detritos de Equipamentos eléctricos e electrónicos podem ter efeitos potencialmente nocivos para o ambiente. A eliminação incorrecta destes equipamentos pode provocar a acumulação de toxinas nocivas no ar, água e solo, o que pode ser nocivo para a saúde dos seres humanos.