

SLENDERTONE®

System-Abs



United Kingdom: 0845 070 77 77

Republic of Ireland: 1890 92 33 88

France: 0810 347 450

España: 900994467

International: +353 1 844 1016



info@slendertone.com



Designed by & Manufactured for:

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

Copyright: © 2006, Bio-Medical Research Ltd. All Rights Reserved

Part No: 2400-0301 Rev.: 2 Date of Issue: 8/06

SLENDERTONE®

System-Abs

Time to look and feel good



INSTRUCTION MANUAL

MODE D'EMPOLI

GEBRAUCHSANWEISUNG

MANUAL DE USARIO

GEBRUIKSAANWIJZINGEN

ISTRUZIONI PER L'USO

INSTRUÇÕES PARA A UTILIZAÇÃO

www.slendertone.com

bienvenue !

Toutes nos félicitations pour l'achat de SLENDERTONE SYSTEM-ABS. Veuillez lire le mode d'emploi dans son intégralité avant d'utiliser la ceinture de raffermissement SLENDERTONE SYSTEM-ABS.

SLENDERTONE SYSTEM-ABS représente l'avenir de la tonification corporelle et du bien-être pour vous offrir le corps que vous désirez – résultats garantis. Ce nouveau concept révolutionnaire permet de fixer la télécommande portative à toute une gamme de vêtements destinés à tonifier les différentes parties du corps pour vous permettre de réaliser des économies sur votre prochain achat d'un vêtement SLENDERTONE.

SLENDERTONE SYSTEM-ABS utilise la technologie EMS cliniquement prouvée, pour faire travailler tous les muscles de l'abdomen et pas seulement les muscles sous la ceinture. Un signal est envoyé aux muscles abdominaux qui se contractent au fur et à mesure que la puissance du signal augmente. Vous pouvez utiliser SLENDERTONE SYSTEM-ABS presque n'importe où, en vous reposant chez vous ou même en travaillant au bureau. Utilisez SLENDERTONE SYSTEM-ABS 5 fois par semaine pour constater les résultats au bout de 4 semaines.

Vous remarquerez :

- Un ventre plus ferme et plus plat
- Des abdominaux tonifiés et renforcés
- Des vêtements mieux ajustés

Pour de meilleurs résultats, nous vous recommandons d'utiliser SLENDERTONE SYSTEM-ABS dans le cadre d'un régime équilibré et de la pratique d'exercice physique.

sommaire du mode d'emploi

Votre mode d'emploi est divisé en sections pour simplifier son utilisation.

Section 1 Introduction du SLENDERTONE SYSTEM-ABS

Section 2 Réglage du SLENDERTONE SYSTEM-ABS

Section 3 Votre première séance avec SLENDERTONE SYSTEM-ABS

Section 4 Comment obtenir des résultats avec SLENDERTONE SYSTEM-ABS

Section 5 Guide pour assistance

Section 6 Comment fonctionne la technologie de stimulation musculaire?

Section 7 Que faire et ne pas faire

Section 8 Spécifications techniques

Si vous rencontrez des difficultés pour régler votre unité ou que vous vous posez des questions sur SLENDERTONE SYSTEM-ABS, appelez notre ligne d'assistance SLENDERTONE au :

France : 0810 347 450

International : +353 1 844 1016

Email : info@slendertone.com

www.slendertone.com

introduction au slendertone system-abs

Le section 1 énumère le contenu de l'emballage et décrit chaque élément avant d'effectuer les réglages et de démarrer.

L'emballage contient les éléments suivants :



1. Ceinture :

Cette ceinture ergonomique est placée autour de la taille, sous vos vêtements, pendant son utilisation. La ceinture pour femme (E : 10) s'ajuste aux tours de taille de 61 à 112 cm. La ceinture pour homme (X : 10) s'ajuste aux tours de taille de 69 à 119 cm. La ceinture comporte une poche où ranger l'unité pendant son utilisation.

2. Unité :

Votre unité génère des signaux transmis, via la ceinture et les électrodes, à vos muscles pour les contracter. Votre unité est rechargeable, il faut compter environ quatre heures pour une charge complète.

2a. Connecteur :

Il permet de raccorder l'unité à la ceinture de tonification. Veillez à ce que l'unité soit correctement branchée sur la ceinture.

IMPORTANT : ne débranchez pas l'unité de la ceinture de tonification avant de l'avoir éteinte.

3. Electrodes adhésifs :

Ensemble de trois électrodes adhésifs. Les électrodes adhésifs doivent être placés sur la ceinture avant son utilisation. Ces électrodes doivent être en contact avec votre peau lorsque vous placez la ceinture autour de la taille, de sorte que les signaux puissent parvenir à vos muscles.

4. Chargeur de pile SLENDERTONE :

Branchez le chargeur sur une prise puis l'unité sur le chargeur pour charger la pile de votre unité.

5. Mode d'emploi :

Il guide votre utilisation du SLENDERTONE SYSTEM-ABS.

6. Petit guide rapide :

Ce guide supplémentaire vous aide à démarrer.

7. Étui SLENDERTONE :

Utilisez l'étui pour ranger l'unité et la ceinture entre les séances de tonification.

commandes de l' unité

1. Bouton Marche/Arrêt (●)

Appuyez sur ce bouton et maintenez-le pendant 2 secondes pour allumer ou éteindre l'unité. Vous pouvez également mettre l'exercice en pause en appuyant brièvement sur ce bouton.

2. Augmentation de l'intensité de tonification (▲)

Appuyez sur ces boutons et maintenez-les pour augmenter l'intensité de l'exercice. Le bouton placé à droite commande le côté droit de votre ceinture. Le bouton placé à gauche commande le côté gauche.

3. Diminution de l'intensité de tonification (▼)

Appuyez sur ces boutons et maintenez-les pour diminuer l'intensité de l'exercice des deux côtés de la ceinture.

4. Bouton de programmation (P)

Appuyez sur ce bouton pour sélectionner le programme de tonification que vous souhaitez utiliser. Il existe 7 programmes au total, expliqués ultérieurement dans ce mode d'emploi (page 8).

5. Bouton d'information (i)

Appuyez sur ce bouton pour afficher les informations relatives à votre entraînement, par exemple l'intensité maximale de la séance en cours ou de la séance précédente et le nombre de séances que vous avez réalisées.

écran de l' unité

(50) Intensité de tonification pour le côté gauche de la ceinture.

(46) Intensité de tonification pour le côté droit de la ceinture.

0:08 Compte à rebours du temps restant pour la séance en cours en minutes et secondes. Sert également à afficher les messages d'erreur (voir page 10).

!! S'affiche lorsque l'exercice est en pause (vous devez appuyer brièvement sur le bouton Marche/Arrêt pour relancer l'exercice).

🔇 Indique que le son est désactivé.

🔒 Le verrouillage clavier est activé, vous ne pouvez pas changer accidentellement les niveaux d'intensité ou le programme.

⚠ Ce symbole indique un mauvais contact entre l'unité et la ceinture ou entre les électrodes et la peau (voir page 12 pour de plus amples détails).

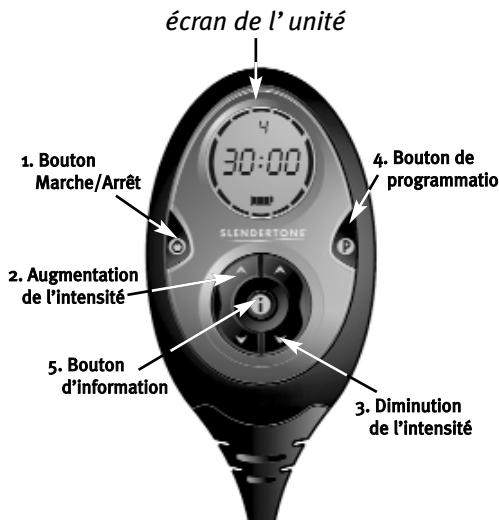
██████ Affiche la puissance restante de la pile.

Nombre de séances réalisées.

4 Affiche le programme en cours d'exécution (1 à 7).

○ Ce symbole s'affiche pendant chaque phase de contraction.

92 81 Intensité maximale atteinte au cours de la séance passée/actuelle.



réglage du slendertone system-abs

Le section 2 explique comment régler SLENDERTONE SYSTEM-ABS avant sa première utilisation.

Étape 1 - Charger la pile. Branchez votre chargeur sur une prise puis raccordez l'unité (Fig. a). Il faudra environ 2 à 3 heures pour charger intégralement la pile. L'unité est complètement chargée lorsque les trois sections de l'icône de pile sont pleines. L'icône de pile clignote lorsqu'elle est faiblement chargée et doit être rechargée.

REMARQUE : ne laissez pas l'unité branchée au chargeur lorsque la pile est complètement chargée.

Fig. a



Fig. b



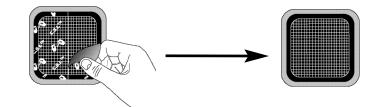
Français

Étape 2 - Brancher l'unité sur la ceinture. L'unité et la ceinture doivent être raccordées pour que SLENDERTONE SYSTEM-ABS fonctionne. Placez la ceinture sur une surface plane, la couture dorée face à vous. Insérez le connecteur de l'unité dans le connecteur de la ceinture comme le montre la figure b.

IMPORTANTE : veillez à ce que l'unité et la ceinture soient correctement raccordées, sinon SLENDERTONE SYSTEM-ABS ne fonctionnera pas. Ceci est une fonction de sécurité.

Étape 3 - Retirer les protections du côté à motif des électrodes et placer les électrodes sur la ceinture. Retournez la ceinture de sorte que les 3 plots argentés soient tournés vers le haut. Retirez les trois électrodes adhésifs de leur emballage. Vous trouverez 1 grand électrode carré et 2 électrodes ovales plus petits. L'un des côtés de chaque électrode présente un quadrillage, tandis que l'autre côté est noir uni.

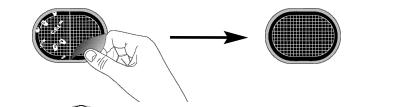
(i) Retirez la protection du **côté à motif** du grand électrode.



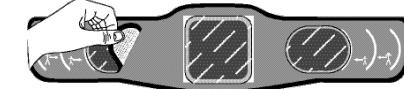
(ii) Placez ce électrode (**côté à motif** vers le bas) sur le plot central, entre les lignes blanches (Fig. e).



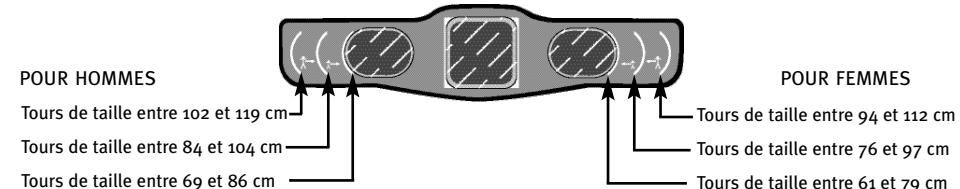
(iii) Retirez les protections du **côté à motif** des deux petits électrodes.



(iv) Placez le **côté à motif** des deux petits électrodes sur la ceinture, des deux côtés du grand électrode (Fig. f).



(v) L'emplacement des petits électrodes dépend de votre tour de taille. Dans l'exemple ci-dessous, les petits électrodes sont placés au plus près du grand électrode central. Cela correspond à un tour de taille compris entre 61 et 76 cm. Utilisez les indications de taille ci-dessous pour choisir le bon emplacement du électrode.

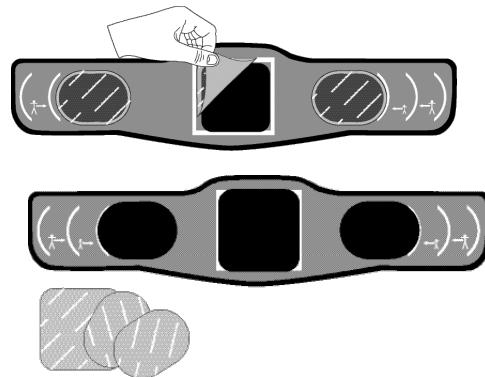


IMPORTANTE :

Avant de continuer, assurez-vous que les trois plots argentés sont complètement couverts par les électrodes.

Appuyez fortement sur les bords des trois électrodes sur la ceinture avant utilisation.

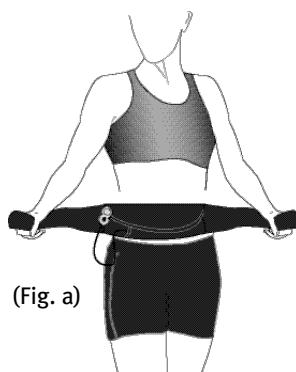
Étape 4 - Retirer les protections des côtés noirs des trois électrodes. Ne jetez pas ces protections car vous devrez les remettre sur les électrodes à la fin de la séance.



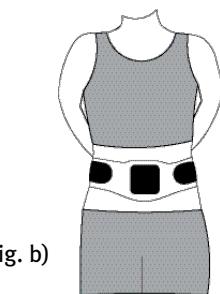
REMARQUE : n'utilisez que des électrodes SLENDERTONE avec votre unité SLENDERTONE SYSTEM-ABS.

Étape 5 - Positionner la ceinture sur votre corps.

Placez la ceinture autour de votre taille de sorte que les électrodes appuient fortement contre votre peau, le grand électrode carré recouvrant votre nombril. Étirez les extrémités de la ceinture autour de votre taille (Fig. a) pour positionner les petits électrodes entre vos hanches et vos côtes des deux côtés du corps (Fig. b). Serrez suffisamment la ceinture autour de la taille, mais sans que cela soit désagréable. Les électrodes sont à base d'eau et peuvent donc sembler froids lorsque vous les appliquez sur la peau.



(Fig. a)



(Fig. b)

Vous pouvez maintenant commencer à utiliser votre SLENDERTONE SYSTEM-ABS.

votre première séance de tonification

Le section 3 explique comment utiliser SLENDERTONE SYSTEM-ABS.

La tonification musculaire peut donner une sensation inhabituelle mais agréable. Nous vous recommandons de rester assis pendant la première séance tant que vous n'êtes pas habitué à cette sensation. Cela peut commencer par un chatouillement qui se mue progressivement en une légère contraction musculaire quand l'intensité augmente. Les muscles abdominaux se contractent et se serrent. Suivez ces recommandations pour démarrer :

Étape 1 : appuyez sur le bouton Marche/Arrêt (●) et maintenez-le pendant deux secondes pour allumer l'unité (Fig. a).

Fig. a



Fig. b



Fig. c



Étape 2 : sélectionnez le programme que vous voulez utiliser en appuyant sur le bouton de programmation (P - Fig. b). Pour lancer le programme, appuyez sur les boutons d'augmentation d'intensité (▲ - Fig. c) jusqu'à ce que vous sentiez vos muscles se contracter. Choisissez toujours un niveau d'intensité qui vous fait ressentir une contraction forte mais agréable. Cela varie d'une personne à l'autre. Pour la première séance, vous pouvez essaier d'atteindre un niveau d'intensité de 15 ou plus. L'augmentation du niveau d'intensité est affichée sur l'écran.

Étape 3 : continuez à augmenter l'intensité tout au long de la séance si possible. Vous sentirez que les contractions musculaires augmentent avec l'intensité.

Souvenez-vous que plus vous faites travailler vos muscles et plus les résultats seront probants, mais réduisez le niveau si vous ressentez une gêne. La plage d'intensité de votre unité s'étale de 0 à 99.

MISE EN PAUSE DE LA SEANCE

Si vous voulez faire une pause avant la fin de la séance, appuyez simplement brièvement sur le bouton Marche/Arrêt. L'écran montre que l'unité est en pause (II). Pour reprendre la séance, appuyez brièvement sur le bouton Marche/Arrêt à nouveau. L'écran revient en mode normal.

Étape 4 : FIN DE LA SEANCE

SLENDERTONE SYSTEM-ABS s'arrête automatiquement à la fin de la séance d'entraînement. Pour éteindre votre unité à tout moment pendant la séance, appuyez sur le bouton Marche/Arrêt et maintenez-le pendant deux secondes. Vous pouvez voir l'écran s'éteindre.

Étape 5 : retirez la ceinture et posez-la sur une surface plane. Replacez les protections sur les électrodes. Rangez SLENDERTONE SYSTEM-ABS en sécurité dans son étui jusqu'à votre prochaine séance.

REMARQUE : ne débranchez pas l'unité de la ceinture avant de l'avoir éteinte, sous peine de provoquer une erreur à l'écran.

Bravo pour votre première séance d'entraînement !

REMARQUE : nous vous recommandons de pratiquer au moins cinq séances d'entraînement par semaine pour obtenir de bons résultats. Respectez toujours un intervalle minimum de six heures entre les séances.

comment obtenir des résultats avec slendertone system-abs

Le section 4 fournit des indications pour obtenir les meilleurs résultats ainsi que des informations détaillées sur l'unité.

1. Utilisez votre SLENDERTONE SYSTEM-ABS 5 fois par semaine.

2. Utilisez l'intensité d'entraînement la plus élevée que vous supportez : -plus vos muscles travaillent dur, plus les résultats seront probants, mais la stimulation ne doit jamais devenir désagréable.

3. Utilisez SLENDERTONE SYSTEM-ABS dans le cadre d'un mode de vie équilibré. Améliorez votre régime alimentaire et essayez d'augmenter votre exercice physique.

4. SLENDERTONE SYSTEM-ABS dispose de 7 programmes de tonification présentés dans le tableau ci-dessous.

Il existe 5 programmes principaux et 2 programmes bonus. Nous vous recommandons de commencer par le programme 1 - Débutant. L'unité vous fera automatiquement progresser jusqu'au programme 5 - Pro en passant par les autres programmes.

Le programme 1 est automatiquement réglé lorsque vous allumez votre unité pour la première fois. Mais vous pouvez changer de programme à tout moment en appuyant sur le bouton de programmation (P). L'écran affiche le programme actuellement sélectionné.

le tableau ci-dessous vous fournit des informations sur les 7 programmes de tonification.

programmes principaux				
Nom du Programme	Durée de la Séance	Intensité d'Entraînement	Effet de Tonification	Progression Automatique
Débutant	20:00	Faible	14µC	5 séances
Intermédiaire	25:00	Modérée	14µC	5 séances
Avancé	30:00	Modérée	17µC	10 séances
Expert	30:00	Forte	18µC	10 séances
Pro	30:00	Forte	19µC	Infinie
programmes bonus				
Nom du Programme	Durée de la Séance	Intensité d'Entraînement	Effet de Tonification	Progression Automatique
Ab-Power	30:00	Forte	21µC	Infinie
Endurance	40:00	Faible	14µC	Infinie

REMARQUE : toutes les valeurs en micro-coulomb (µC) sont arrondies à la valeur entière la plus proche. Cette valeur mesure l'efficacité du travail musculaire : plus la valeur µC est élevée, plus la séance est efficace.

Tous les programmes ont des phases d'échauffement et de décrassage. L'échauffement prépare vos muscles pour la principale partie de la séance. Le décrassage relâche vos muscles en fin de séance, comme si vous faisiez de l'exercice.

REMARQUE : vous ne pouvez pas modifier un programme en cours de séance. Vous devez d'abord éteindre et redémarrer l'unité. Vous pouvez alors sélectionner un programme différent en appuyant sur le bouton de programmation. Le programme 6 fournit une séance abdominale renforcée, utile pour les personnes très sportives. Le programme 7 offre une intensité plus faible utile si vous avez besoin d'une séance abdominale moins poussée.

5. Utilisez votre SLENDERTONE SYSTEM-ABS quand vous le désirez.

Vous pouvez utiliser SLENDERTONE SYSTEM-ABS presque n'importe quand et n'importe où. Vous pouvez l'utiliser chez vous en regardant la télévision, en travaillant à un bureau, dans le jardin ou en vous promenant. SLENDERTONE SYSTEM-ABS est vraiment un moyen pratique de tonifier vos abdominaux.

6. Pour vous aider à tirer le meilleur de votre SLENDERTONE SYSTEM-ABS, nous vous recommandons de suivre notre programme sur 30 jours.

Pour suivre ce programme, utilisez votre ceinture 5 fois par semaine pendant 4 semaines et notez vos niveaux d'intensité maximale dans le journal (pages 16 et 17). Chaque semaine, vous gardez deux jours de repos pour que vos muscles récupèrent. Le journal ci-dessous représente l'intensité de tonification d'une personne, notée au cours de tests scientifiques exécutés sur une période de 30 jours.

REMARQUE : le niveau d'intensité varie d'une personne à l'autre, ne vous inquiétez pas si vous ne parvenez pas aux niveaux ci-dessous.

Nous vous recommandons de suivre un programme similaire, en essayant de vous pousser à utiliser constamment des niveaux d'intensité de tonification plus élevés. Essayez d'augmenter votre intensité de tonification de semaine en semaine. Pour autant, n'utilisez pas la stimulation musculaire à outrance. Adaptez les séances à vos possibilités.

Programme sur 30 Jours

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1	(40 40)	Repos	(40 40)	Repos	(70 70)	(70 70)	(70 70)
2	Repos	(70 70)	(80 80)	Repos	(80 80)	(80 80)	(80 80)
3	Repos	(85 85)	(85 85)	Repos	(85 85)	(90 90)	(90 90)
4	Repos	(90 90)	(90 90)	Repos	(90 90)	(90 90)	(90 90)

Chaque case montre l'intensité de tonification moyenne pour les deux côtés de la ceinture.

Remplissez votre journal (pages 16 et 17) à chaque fois que vous terminez une séance. Placez ce journal de sorte à le consulter régulièrement. Il vous aidera à vous motiver pour atteindre votre objectif. Vous constaterez bientôt que vos muscles abdominaux sont plus fermes et tonifiés.

prendre soin de votre ceinture

Ne mouillez pas votre unité. Vous pouvez cependant l'essuyer avec un chiffon légèrement humide. Vous pouvez laver la ceinture mais vous devez tout d'abord retirer l'unité et les électrodes. Pour la laver, respectez bien les instructions de l'étiquette.



Ne lavez jamais votre ceinture en machine, toujours à la main et à l'eau tiède. Le lavage en machine abîmerait les fils internes. Faites également attention en lavant la ceinture à la main et surtout ne la tordez jamais pour l'essorer.



N'utilisez jamais d'eau de javel pour laver la ceinture.



Ne lavez jamais votre ceinture à sec.



Ne séchez jamais votre ceinture dans un tambour. Séchez-la sur une surface plane et froide (pas sur un radiateur, par exemple) car elle contient des éléments en plastique. Avant de l'utiliser, veillez à ce qu'elle soit bien sèche.



Ne repassez jamais votre ceinture.

fonctions supplémentaires

Bouton d'information (i)

Appuyez sur le bouton d'information à tout moment pendant une séance pour afficher le niveau d'intensité maximal que vous avez atteint pour cette séance (Fig. a). Appuyez à deux reprises sur le bouton d'information pour afficher le nombre total de séances que vous avez terminées. Pour connaître le type de ceinture que vous utilisez, appuyez trois fois sur ce même bouton.

Fig. a



Fonction Silence (♪)

Si vous voulez interrompre les effets sonores de votre unité, appuyez sur le bouton de programmation et maintenez-le pendant deux secondes (Fig. b). La fonction Silence reste active jusqu'à un nouveau changement manuel. Désactivez la fonction Silence en appuyant à nouveau sur le bouton de programmation pendant deux secondes.

Fig. b



Verrouillage clavier (●→)

Si vous trouvez une intensité d'exercice qui vous convient, appuyez sur le bouton d'information et maintenez-le pendant deux secondes pour la verrouiller (Fig. c). Cette fonction ne reste active que pendant la séance au cours de laquelle elle est activée. Si vous souhaitez augmenter davantage l'intensité, désactivez la fonction de verrouillage du clavier en appuyant de nouveau sur le bouton d'information pendant deux secondes.

Fig. c



Messages d'erreur

Dans le cas peu probable où un problème se produirait, Err s'affiche sur l'écran de l'unité (Fig. d). Si tel est le cas, vous devez éteindre l'unité et la redémarrer. Elle devrait alors fonctionner correctement. Si le problème persiste,appelez notre ligne d'assistance locale pour obtenir de l'aide :

France : 0810 347 450

International - +353 1 844 1016

Courrier électronique info@slendertone.com

Fig. d



Charge de la pile / remplacement de la pile

L'icône de pile clignote à l'écran lorsqu'elle est faiblement chargée et doit être rechargeée. Au bout d'un moment, vous remarquerez que la pile n'alimente l'unité que pour un nombre limité de séances, nécessitant une charge plus fréquente. Les piles rechargeables ont en effet un nombre de cycles de charge limités et peuvent devoir être remplacées à terme.

Fig. e



Fig. f



guide pour assistance

Le section 5 comporte deux parties. La première partie est une foire aux questions.

La seconde consiste en un guide de dépannage.

guide pour assistance, partie 1 - foire aux questions

Puis-je utiliser SLENDERTONE SYSTEM-ABS pour des exercices postnataux ? Quand saurai-je que les électrodes sont à remplacer ?

- Oui, mais vous devez attendre **un minimum de six semaines** après l'accouchement et consulter votre médecin en premier lieu.
- Si vous avez subi une césarienne dans les trois derniers mois, consultez votre médecin avant d'utiliser SLENDERTONE SYSTEM-ABS.

La stimulation est inconfortable. Comment puis-je améliorer la chose ?

- Assurez-vous que les électrodes sont correctement placées et qu'elles sont fermement appliquées contre la peau – Voir page 9. Arrêtez votre unité et réinstallez votre ceinture comme indiquée dans la section portant sur son montage.
- Vous pouvez également humecter de quelques gouttes d'eau la face noire des électrodes, mais en faisant attention de ne pas mettre de l'eau sur l'unité. Cette façon de faire peut améliorer le confort de la stimulation musculaire. Mais, assurez-vous que l'unité est sur OFF avant d'y procéder !
- Assurez-vous que les clous métalliques sont bien recouverts par les électrodes.

Je sens des picotements dans les jambes au cours de la séance. Que dois-je faire ?

- Déplacez les deux petites électrodes vers le haut et l'intérieur de votre taille (vers le centre de votre corps).

Ma peau est rouge après une séance. Pourquoi ?

- Il est tout à fait normal que quelques rougeurs apparaissent après une séance. Ceci est principalement dû à une augmentation du flux sanguin et elles devraient disparaître peu après l'exercice. Ceci peut également provenir de la ceinture : peut-être est-elle trop serrée. Ne vous inquiétez pas pour cela mais portez la ceinture pendant les séances uniquement.
- Si ces rougeurs sont importantes, vous avez peut-être réglé l'intensité trop fort. Si le problème persiste, vous devrez arrêter d'utiliser l'unité.

Le produit peut-il provoquer une irritation des muscles ?

- Comme avec tous les exercices, on peut s'attendre à une irritation des muscles. Si vous ressentez de telles irritations, employez une intensité de tonification faible sur votre SLENDERTONE SYSTEM-ABS.

guide pour assistance, partie 2 - petit guide rapide de dépannage

Problème	Cause Possible	Solution
L'écran n'affiche rien et l'unité n'émet aucun signal	La pile est faible	Rechargez la pile
L'écran est allumé mais il n'y a aucun signal	La pile est faible	Rechargez la pile
Le symbole de pile clignote	La pile est faible	Rechargez la pile
Le symbole  apparaît sur l'écran*	Le connecteur n'est pas totalement inséré dans la ceinture	Assurez-vous que l'unité et la ceinture soient correctement raccordées
	Les protections des électrodes n'ont pas été enlevées	Retirez les protections des électrodes
	Les électrodes sont usés	Rendez-vous sur www.slendertone.com ou contactez votre distributeur local pour obtenir des électrodes neufs
	Les électrodes ne recouvrent pas les plots	Veillez à ce que les électrodes recouvrent totalement les plots métalliques
Sensation désagréable sous les électrodes	Mauvais contact entre le électrode et la peau	Veillez à ce que les électrodes soient bien en contact avec la peau. Étalez quelques gouttes d'eau à la surface des électrodes. Assurez-vous d'abord que l'unité est éteinte
	Les électrodes sont usés	Rendez-vous sur www.slendertone.com ou contactez votre distributeur local pour obtenir des électrodes neufs
	Les électrodes ne recouvrent pas les plots métalliques	Repositionnez les électrodes pour qu'ils recouvrent les plots métalliques
	Trop de séances à la suite	Nous vous recommandons 5 séances par semaine séparées par un intervalle de 6 heures minimum
Les contractions sont très faibles même lorsque l'intensité de tonification est élevée	Les électrodes sont usés	Rendez-vous sur www.slendertone.com ou contactez votre distributeur local pour obtenir des électrodes neufs
	La pile est faible	Rechargez la pile
	Les électrodes sont mal positionnés	Voir la page 6 pour consulter le bon placement des électrodes
	Les électrodes ne recouvrent pas les plots	Repositionnez les électrodes pour qu'ils recouvrent les plots métalliques
Err s'affiche à l'écran	Message d'erreur	Éteignez puis rallumez l'unité. Elle devrait fonctionner correctement. Si le message d'erreur persiste,appelez la ligne d'assistance pour obtenir d'autres informations

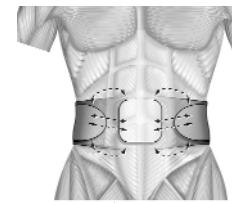
* Le symbole  apparaît toujours en rapport avec les indicateurs d'intensité droit et gauche. Si l'indicateur gauche apparaît, il y a un problème avec le électrode gauche, l'indicateur droit indique un problème avec le électrode droit et si les deux indicateurs apparaissent, il y a un problème avec le électrode central ou avec les trois électrodes.

comment fonctionne la technologie de stimulation musculaire ?

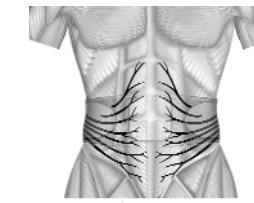
Le chapitre 6 explique la science derrière la technologie de tonification musculaire.

Comment fonctionne la technologie de stimulation musculaire ?

SLENDERTONE SYSTEM-ABS utilise une technologie de stimulation électrique neuromusculaire (EMS). Cette technologie est utilisée dans les hôpitaux et les cabinets de kinésithérapie depuis plus de 50 ans. Voici un résumé du fonctionnement de la technologie EMS. La conception spéciale SLENDERTONE à trois électrodes garantit que tous les muscles abdominaux se contractent et non seulement ceux placés juste en dessous des électrodes.



Étape 1
Les signaux sont envoyés entre les électrodes.



Étape 2
Les signaux réveillent les nerfs qui commandent les muscles abdominaux.



Étape 3
Les nerfs entraînent la contraction et le relâchement rythmés des muscles.

SLENDERTONE SYSTEM-ABS dispose de tous les composants d'un tonifiant abdominal efficace.

1. Votre unité est dotée d'une puissance de tonification de 21 µC (micro-coulombs). Elle génère donc des contractions musculaires fortes et efficaces.
2. Votre SLENDERTONE SYSTEM-ABS utilise de larges électrodes de qualité médicale. Ils sont les garants d'une séance agréable.
3. Votre ceinture de tonification a été cliniquement testée et approuvée pour fournir des résultats, par ex. :
 - Un ventre plus ferme et plus plat en 4 semaines
 - Des abdominaux tonifiés et renforcés
 - Des vêtements mieux ajustés
4. Votre unité présente 7 programmes qui couvrent une large plage de niveaux d'entraînement, de l'utilisateur débutant à l'utilisateur avancé.

REMARQUE : votre ceinture de tonification n'aide pas à perdre du poids. Pour cela, vous devez faire de l'exercice cardiovasculaire, par ex. de la marche, du vélo, de la natation, du jogging. En revanche, l'utilisation régulière de votre ceinture de tonification vous procurera des abdominaux plus fermes et plus plats, un corps plus harmonieux et des vêtements mieux ajustés.

garantie du produit

Si votre unité souffre d'un défaut dans les deux ans suivant l'achat, BMR s'engage à remplacer ou réparer l'unité ou les éléments défectueux sans frais aucun (heure de travail, matériel)*, si et seulement si :

- L'unité a été utilisée pour ce à quoi elle a été conçue et conformément aux consignes de ce manuel.
- L'unité n'a pas été branchée à une source d'alimentation inappropriée.
- L'unité n'a pas été mal utilisée ou négligemment.
- L'unité n'a pas été modifiée ou réparée par une personne autre qu'un agent BMR agréé.

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

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

que faire et ne pas faire

La section 7 donne la liste des informations importantes qui doivent être lues avant d'utiliser la ceinture tonifiante.

SLENDERTONE SYSTEM convient à tous les adultes en bonne santé. Toutefois, et comme c'est le cas avec d'autres sports, il convient de prendre quelques précautions. Nous vous demandons donc de toujours suivre les points suivants et de lire le kit d'assistance avant de commencer à utiliser l'appareil. Certains des points suivants sont en fonction du sexe de l'utilisateur.

Ne l'utilisez pas si :

- Vous avez un implant électronique (stimulateur cardiaque ou défibrillateur par ex.) ou souffrez d'un quelconque problème cardiaque.
- Vous êtes enceinte.
- Vous souffrez de cancer, de crises d'épilepsie ou êtes suivie(e) pour un dysfonctionnement cognitif.
- L'unité se trouve à proximité (1 m par ex.) d'équipements médicaux à ondes courtes ou micro-ondes.
- Vous êtes branché à un équipement chirurgical à haute fréquence.
- Le port de l'appareil sollicite des zones où sont généralement administrés des médicaments par injection (court ou long terme) comme un traitement aux hormones.

Avant d'utiliser votre SLENDERTONE SYSTEM, veuillez attendre :

- Au moins six semaines après un accouchement (n'oubliez pas de consulter votre médecin au préalable).
- Un mois après l'installation d'un instrument contraceptif (un stérilet, par ex.).
- Au moins trois mois après une césarienne (n'oubliez pas de consulter votre médecin au préalable).
- La fin du pic de menstruation.

Demandez l'autorisation à votre médecin ou kinésithérapeute avant d'utiliser le produit si :

- Vous souhaitez utiliser le SLENDERTONE SYSTEM et souffrez de mal au dos. Veillez également à ne pas trop éléver l'intensité.
- Vous avez des blessures importantes ou souffrez de maladies non mentionnées dans ce manuel.
- Vous avez récemment subi une opération.
- Vous prenez de l'insuline pour le diabète.
- Vous souhaitez utiliser le produit avec un jeune enfant.
- Vous souffrez de problèmes articulaires ou musculaires.
- Vous utilisez l'appareil au sein d'un programme de rééducation.

Au moment de poser les électrodes et la ceinture, rappelez-vous de :

- Placer les électrodes et la ceinture UNIQUEMENT comme indiqué dans ce manuel.
- Eviter de placer les électrodes ou la ceinture sur le front, autour du cou ou du cœur (une électrode sur le thorax et un autre dans le dos, par ex.), sur les parties génitales. (D'autres unités sont disponibles pour d'autres parties du corps. Votre revendeur vous fournira tous les conseils nécessaires.)
- Eviter le contact avec les cicatrices récentes, une inflammation ou une écorchure de la peau, des zones infectieuses ou à tendance acnéique, une thrombose ou un autre problème vasculaire (varices, par ex.) ... et de manière générale toutes les zones du corps où les sensations sont limitées.
- Eviter les zones de blessure ou de mouvement réduit (fractures ou foulures, par ex.).
- Eviter de placer les électrodes directement sur des implants en métal. Essayez plutôt de les placer sur le muscle le plus proche.

Effets indésirables éventuels :

- Un nombre réduit de personnes a souffert de réactions cutanées isolées suite à l'utilisation d'appareils de stimulation : allergies, rougeurs persistantes et acné.
- Très rarement, les utilisateurs qui utilisent pour la première fois l'EMS ont rapporté des malaises ou des événouissements. Nous vous recommandons d'utiliser ce produit assis tant que vous n'êtes pas habitué aux sensations.

Pour remplacer les électrodes au cours d'une séance :

- Mettez toujours le programme en pause si vous êtes en train d'utiliser l'appareil ; détachez la ceinture puis rattachez-la dans le dos une fois les électrodes remis en place.

Après une séance énergique ou en cas de fatigue :

- Utilisez toujours une intensité plus faible pour éviter de fatiguer encore un peu plus les muscles.

Contactez SLENDERTONE ou un distributeur autorisé si :

- Votre unité ne fonctionne pas correctement. En attendant, ne l'utilisez pas.
- Vous souffrez d'irritations, de réactions cutanées, d'hypersensibilité ou toute autre réaction indésirable. Notez toutefois que quelques rougeurs peuvent apparaître sous la ceinture pendant et quelques minutes après une séance.

REMARQUE :

- Un traitement efficace ne devrait causer aucune gêne particulière.

Important :

- Conservez votre unité hors de portée des enfants.
 - Les plots, les fils et électrodes ne doivent pas être branchés à d'autres objets que ceux prévus.
 - N'utilisez jamais votre unité en même temps qu'un autre appareil transférant un courant électrique dans le corps (autre stimulateur musculaire, par ex.).
 - Arrêtez votre unité si vous sentez des défaillances ou faiblesses. Si le cas se présente, consultez votre médecin.
 - Ne touchez jamais les électrodes ou les plots si l'appareil est allumé.
 - Evitez de l'utiliser en conduisant, en faisant du jogging en zone urbaine, en faisant fonctionner des machines ou en faisant du vélo.
 - Pour les nouveaux utilisateurs, la stimulation musculaire peut procurer une sensation inhabituelle. Nous vous recommandons de commencer avec de faibles intensités afin de vous familiariser avec cette sensation, avant de progresser vers des stimulations d'intensités plus fortes.
 - Pour des questions d'hygiène, cet appareil est destiné à une seule personne. Ne partagez votre ceinture avec personne.
 - N'en faites pas trop pendant les exercices de stimulation musculaire. Adaptez les séances à vos possibilités.
 - N'utilisez pas votre unité si vous portez un anneau au nombril. Enlever l'anneau avant de commencer la séance.
 - SLENDERTONE décline toute responsabilité en cas de non respect des indications et instructions fournies avec l'unité.
- N.B. : Si vous avez un quelconque doute concernant l'utilisation de la ceinture SLENDERTONE, veuillez consulter votre médecin avant de l'utiliser.

spécifications techniques

La section 8 est celle où vous trouverez des informations techniques approfondies sur votre SLENDERTONE SYSTEM-ABS.

Entretien de l'appareil

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

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

Si votre unité est endommagée, vous ne devez pas l'utiliser, mais vous devez consulter la ligne clientèle locale pour des conseils. Les réparations, services et modifications ne peuvent être réalisés par personne d'autre que le personnel qualifié autorisé par SLENDERTONE.

IMPORTANT : utilisez exclusivement des piles rechargeables 3,6V cc NiMH avec votre unité SLENDERTONE SYSTEM-ABS. Elles sont disponibles auprès de la ligne d'assistance SLENDERTONE.

Que faire des piles et des électrodes usées ?

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

REMARQUES : le signal augmente petit à petit pour atteindre le niveau d'intensité maximum au début de la phase de contraction (augmentation progressive) puis diminue petit à petit pour s'arrêter au début de la phase de relaxation (diminution progressive). Lorsque le symbole Δ apparaît, le stimulus est considérablement réduit.

Accessoires

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

Électrodes adhésives SLENDERTONE :

- 1 grande électrode adhésive Type 706 ou 709
- 2 petites électrodes adhésives Type 707 ou 710

Ceinture pour femme SLENDERTONE SYSTEM-ABS

Ceinture pour homme SLENDERTONE SYSTEM-ABS

Short SLENDERTONE SYSTEM

Extension de ceinture SLENDERTONE

Pile (3,6V, NiMH)

Chargeur de pile (2504-0303)

Type de produit : 390

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 35°C

Humidité : de 20 à 85 % HR

Description des symboles de l'appareil :

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

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

L'unité utilise une pile de 3,6 volts (NiMH) cc. cc 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, "L" à 2006, "M" à 2007, etc.

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

Intensité/tension nominales de sortie : E : 10 et X : 10

Paramètre	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Sortie RMSV	6,4V	12,7V	12,7V
Sortie RMSA	12,7mA	12,7mA	8,5mA
Fréquence de sortie	50-70Hz	50-70Hz	50-70Hz
Composant c.c. : Approx.	0 C	0 C	0 C
Largeur d'impulsion positive :	200-300µs	200-300µs	200-300µs
Largeur d'impulsion négative :	200-300µs	200-300µs	200-300µs
Intervalle d'interphase :	100 µs	100 µs	100 µs

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

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

Matières de la ceinture

Matière externe : 100 % nylon, Coutures : 82 % nylon, 18 % élasthanne, Crochet et boucle : 100 % nylon, Mousse : 100 % polychloroprène

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

Certaines 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.

PROGRAMMES SUR 30 JOURS

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

PROGRAMMES SUR 30 JOURS

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

Bienvenido

Felicidades por adquirir su producto SLENDERTONE SYSTEM-ABS. Lea todo el manual de instrucciones antes de utilizar su cinturón de tonificación SLENDERTONE SYSTEM-ABS.

SLENDERTONE SYSTEM-ABS representa el futuro en la tonificación y el bienestar corporal, que le ofrece la forma corporal que desea, garantizado. Este nuevo concepto revolucionario permite conectar el mismo controlador manual a una gama de accesorios para tonificar distintas zonas del cuerpo, ahorrándole dinero en su próxima compra de accesorios SLENDERTONE.

El producto SLENDERTONE SYSTEM-ABS utiliza la exclusiva tecnología EMS clínicamente probada, que ejercita todos los músculos del abdomen y no sólo los músculos situados debajo del cinturón. Se envía una señal a los músculos abdominales y, a medida que aumenta la potencia de la señal, los músculos se contraen. Puede utilizar su producto SLENDERTONE SYSTEM-ABS prácticamente en cualquier lugar, mientras se relaja en casa o incluso mientras trabaja en la oficina. Utilice su producto SLENDERTONE SYSTEM-ABS 5 veces a la semana y notará los resultados en 4 semanas.

Puede esperar lograr:

- Un vientre más firme y plano
- Un abdomen más fuerte y tonificado
- La ropa le sienta mejor

Para obtener los mejores resultados, se recomienda utilizar el producto abdominal del sistema SLENDERTONE junto con una dieta saludable y ejercicio.

Contenido del manual de instrucciones

El manual de instrucciones está dividido en secciones para que resulte fácil de utilizar.

Sección 1 Presentación del producto SLENDERTONE SYSTEM-ABS

Sección 2 Montaje del producto SLENDERTONE SYSTEM-ABS

Sección 3 Su primera sesión con el producto SLENDERTONE SYSTEM-ABS

Sección 4 Obtener resultados con el producto SLENDERTONE SYSTEM-ABS

Sección 5 Guía de ayuda

Sección 6 ¿Cómo funciona la tecnología de estimulación muscular?

Sección 7 Cosas permitidas y cosas prohibidas

Sección 8 Especificaciones técnicas

Si tiene dificultades al montar la unidad o tiene dudas o preocupaciones respecto al producto SLENDERTONE SYSTEM-ABS llame a la línea de atención al cliente de SLENDERTONE en el teléfono:

Internacional: +353 1 844 1016

Correo electrónico: info@slendertone.com

www.slendertone.com

presentación del producto abdominal slendertone system-abs

La sección 1 enumera el contenido del paquete y explica cada artículo antes de montarlo y comenzar.

En el interior del paquete encontrará los componentes siguientes.



1. Cinturón:

El cinturón está diseñado ergonómicamente y se coloca alrededor de la cintura, bajo la ropa, durante el uso. El cinturón para mujer (E :10) puede utilizarse en cinturas de 61 a 112 cm. El cinturón para hombre (X :10) puede utilizarse en cinturas de 69 a 119 cm. El cinturón tiene un bolsillo en el que puede guardar la unidad durante el uso.

2. Unidad:

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

2a. Conector de la unidad:

Conecta la unidad al cinturón de tonificación. Asegúrese de que la unidad está totalmente conectada al cinturón.

IMPORTANTE: No desconecte la unidad del cinturón de tonificación hasta que se haya apagado la unidad.

3. Electrodos adhesivos:

Paquete de tres electrodos adhesivos. Los electrodos adhesivos se colocan en el cinturón antes de utilizarlo. Al colocar el cinturón alrededor de su cintura, estos electrodos deben estar en contacto con la piel para que las señales puedan ser enviadas a los músculos.

4. Cargador de baterías SLENDERTONE:

Conecte el cargador a un enchufe y después conecte la unidad al cargador para cargar la batería de la unidad.

5. Manual de instrucciones:

Guía detallada sobre la utilización del producto SLENDERTONE SYSTEM-ABS.

6. Guía de Inicio Rápido:

Se trata de una guía adicional que puede ayudarle a empezar a utilizar la unidad.

7. Estuche SLENDERTONE:

Utilice el estuche para guardar la unidad y el cinturón entre una sesión de tonificación y la siguiente.

controles de la unidad

1. Botón de encendido / apagado (○)

Pulse y mantenga pulsado durante 2 segundos este botón para encender o apagar la unidad. También puede detener el ejercicio pulsando brevemente este botón.

2. Aumentar la intensidad de la tonificación (▲)

Pulse y mantenga pulsados estos botones para aumentar la intensidad del ejercicio. El botón derecho controla el lado derecho del cinturón. El botón izquierdo controla el lado izquierdo.

3. Disminuir la intensidad de la tonificación (▼)

Pulse y mantenga pulsados estos botones para disminuir la intensidad del ejercicio a ambos lados del cinturón.

4. Botón de programas (P)

Pulse este botón para seleccionar el programa de tonificación que deseé utilizar. Existen 7 programas en total que se explican más adelante en este manual (página 8).



5. Botón de información (i)

Pulse este botón para ver la información sobre el entrenamiento, como la intensidad máxima de su sesión actual o durante la última sesión que ha realizado y el número de sesiones que ha completado.

pantalla de la unidad

50 Intensidad de tonificación del lado izquierdo del cinturón.

46 Intensidad de tonificación del lado derecho del cinturón.

10:08 Calcula el tiempo que falta en la sesión actual en minutos y segundos. También se utiliza para mostrar los mensajes de error (consulte la página 10).

II Aparece cuando se ha detenido el ejercicio (debe pulsar brevemente el botón de encendido/apagado para reiniciar el ejercicio).

🔇 Indica que el sonido está apagado.

🔒 El bloqueo está activo: no puede cambiar accidentalmente los niveles de intensidad ni el programa.

⚠ Este símbolo indica un contacto deficiente entre la unidad y el cinturón o entre los electrodos y la piel (consulte la página 12 para obtener más información).

████ Muestra la energía restante en las baterías.

Número de sesiones completadas.

1 Muestra el programa actualmente en curso (1 - 7).

○ Este símbolo aparece durante cada fase de contracción.

92/81 Máxima intensidad de la sesión actual / última sesión.

montaje del producto abdominal slendertone system-abs

La sección 2 explica cómo montar el producto SLENDERTONE SYSTEM-ABS antes de utilizarlo por primera vez.

Paso 1 - Cargue la batería. Introduzca el cargador en un enchufe y después conecte la unidad al mismo (Fig. a). La batería tardará aproximadamente 2-3 horas en cargarse por completo. La unidad está completamente cargada cuando están llenas las tres secciones del ícono de la batería. El ícono de la batería parpadeará cuando la batería se esté agotando y sea necesario recargarla.
NOTA: No deje la unidad conectada al cargador una vez que la batería esté totalmente cargada.

Fig. a



Paso 2 - Conecte la unidad al cinturón. Para que funcionen, la unidad y el cinturón se deben conectar al producto SLENDERTONE SYSTEM-ABS. Coloque el cinturón sobre una superficie plana con la costura dorada hacia arriba. ‘Encaje’ el conector de la unidad en el conector del cinturón como se muestra en la Fig. b.

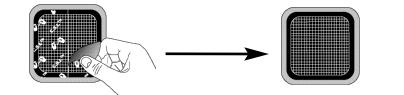
Fig. b



IMPORTANTE: Asegúrese de que la unidad y el cinturón están correctamente conectados o el producto SLENDERTONE SYSTEM-ABS no funcionará; esta es una característica de seguridad.

Paso 3 - Retire las cubiertas de la cara impresa de los electrodos y coloque los electrodos en el cinturón. Díle la vuelta al cinturón de modo que los 3 conectores plateados estén hacia arriba. Retire los tres electrodos adhesivos de su envoltorio. Incluye 1 electrodo cuadrado grande y 2 electrodos ovales más pequeños. Uno de los lados de cada electrodo contiene un patrón en cuadrícula mientras que el otro es sólo negro.

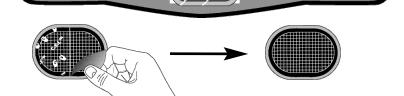
(i) Retire las cubiertas del **lado impreso** del electrodo grande.



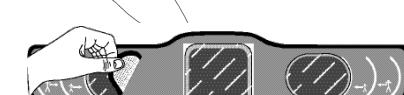
(ii) Coloque esto electrodo (con el **lado impreso** hacia abajo) sobre el conector central y entre las líneas blancas (Fig. e).



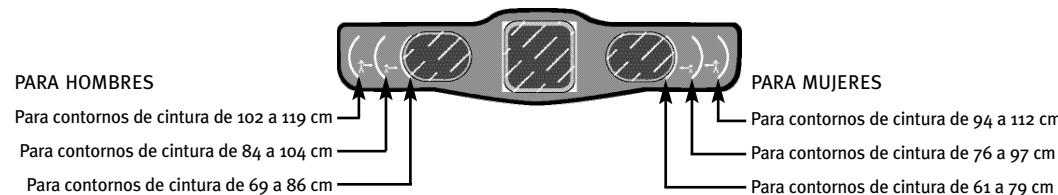
(i) Retire ahora las cubiertas del **lado impreso** de los dos electrodos más pequeños.



(iv) Coloque firmemente el **lado impreso** de los electrodos más pequeños sobre el cinturón, a ambos lados del electrodo grande (Fig. f).



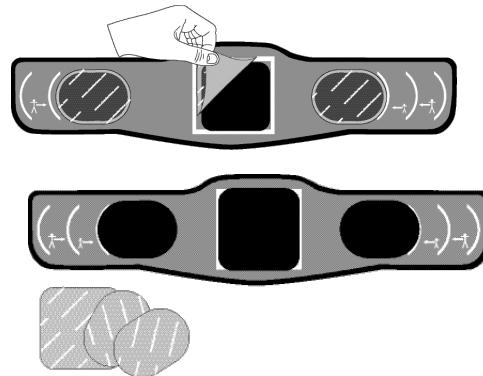
(v) La ubicación de los electrodos más pequeños depende del contorno de su cintura. En el ejemplo que se muestra a continuación, los electrodos más pequeños se colocan lo más cerca posible del electrodo central. Esta posición es para alguien cuya cintura mide entre 60 cm y 76 cm. Utilice las indicaciones sobre tamaño siguientes para aprender a elegir la posición correcta de los electrodos.



IMPORTANTE:

Antes de continuar, asegúrese de que los tres conectores plateados estén cubiertos completamente por los electrodos. Antes de utilizarlos, presione firmemente los bordes de los tres electrodos sobre el cinturón.

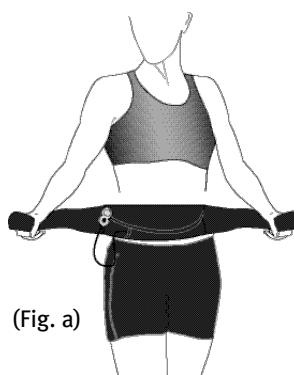
Paso 4: Retire las cubiertas del lado negro de los tres electrodos. No tire estas cubiertas ya que necesitará volver a colocarlas en los electrodos al finalizar la sesión.



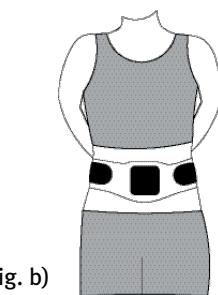
NOTA: sólo debe utilizar electrodos SLENDERTONE con la unidad SLENDERTONE SYSTEM-ABS.

Paso 5: Coloque el cinturón sobre su cuerpo.

Coloque el cinturón alrededor de su cintura, de modo que los electrodos se presionen firmemente contra su piel, situando el electrodo cuadrado grande sobre el ombligo. Estire los extremos del cinturón alrededor de la cintura (Fig. a) hasta que los electrodos pequeños estén colocados entre las caderas y las costillas a ambos lados del cuerpo (Fig. b). Apriete firmemente el cinturón alrededor de la cintura aunque no tan apretado como para que resulte molesto. Los electrodos tienen una base acuosa, por lo que puede que estén frías al colocarlas sobre la piel.



(Fig. a)



(Fig. b)

Ahora ya está preparado para comenzar a utilizar su producto SLENDERTONE SYSTEM-ABS.

su primera sesión de tonificación

La sección 3 explica cómo utilizar el producto SLENDERTONE SYSTEM-ABS.

La tonificación muscular produce una sensación extraña, aunque agradable. Le recomendamos que permanezca sentado durante la primera sesión hasta que se sienta cómodo con la sensación. Puede que al principio sienta un cosquilleo, seguido de una contracción muscular suave a medida que aumenta la intensidad de la tonificación. Los músculos abdominales se contraen y se tensan. Para empezar, siga estos sencillos pasos:

Fig. a



Fig. b



Fig. c



Paso 1: Pulse el botón de encendido / apagado (●) durante 2 segundos para encender la unidad (Fig. a).

Paso 2: Seleccione el programa que desea utilizar pulsando el botón de programas (P - Fig. b). A continuación, para empezar el programa, pulse y mantenga pulsados los botones para aumentar la intensidad (▲- Fig. c) hasta que sienta los músculos contraerse. Elija siempre un nivel de intensidad en el que sienta una contracción fuerte pero cómoda. Este nivel varía de una persona a otra. Debe intentar llegar a un nivel de intensidad de 15 o superior en su primera sesión. El aumento en el nivel de intensidad se muestra en la pantalla.

Paso 3: Siga aumentando la intensidad durante toda la sesión, si es posible. A medida que aumenta la intensidad, sentirá cómo las contracciones musculares se hacen más fuertes. Recuerde que, cuanto más trabaje los músculos, mejores resultados verá, aunque deberá reducir el nivel si siente cualquier molestia. El rango de intensidad de la unidad es 0-99.

HACER UNA PAUSA EN LA SESIÓN:

Si desea realizar una pausa durante la sesión antes de que termine, sólo tiene que pulsar brevemente el botón de encendido/apagado. La pantalla mostrará que la unidad se ha detenido (II). Para reanudar la sesión, pulse de nuevo brevemente el botón de encendido/apagado. La pantalla volverá a su modo normal.

Paso 4: FIN DE LA SESIÓN

Al final de la sesión de entrenamiento, el producto SLENDERTONE SYSTEM-ABS se detendrá automáticamente. Para apagar la unidad en cualquier momento durante una sesión, pulse y mantenga pulsado el botón de encendido/apagado durante dos segundos. Deberá apagarse la pantalla.

Paso 5: Quítese el cinturón y colóquelo sobre una superficie plana. Vuelva a colocar las cubiertas sobre los electrodos. Guarde el producto SLENDERTONE SYSTEM-ABS de forma segura en el estuche hasta su próxima sesión.

NOTA: no desconecte la unidad del cinturón sin apagar primero la unidad, ya que esto puede causar a un error en la pantalla.

Ha completado su primera sesión de entrenamiento. ¡Enhorabuena!

NOTA: se recomienda realizar como mínimo cinco sesiones de entrenamiento a la semana para notar buenos resultados. Siempre debe dejar transcurrir como mínimo 6 horas entre una sesión y la siguiente.

obtener resultados con el producto slendertone system-abs

La sección 4 proporciona instrucciones para obtener los mejores resultados, así como información detallada de la unidad.

1. Utilice el producto SLENDERTONE SYSTEM-ABS 5 veces a la semana.

2. Utilice la intensidad de entrenamiento más fuerte que pueda, cuanto más trabaje los músculos mejores resultados obtendrá pero, recuerde, la estimulación nunca debe ser incómoda.

3. Utilice el producto SLENDERTONE SYSTEM-ABS como parte de un estilo de vida saludable. Mejore su dieta e intente aumentar la cantidad de ejercicio que realiza.

4. El producto SLENDERTONE SYSTEM-ABS tiene 7 programas de tonificación que aparecen enumerados en la tabla siguiente. Existen 5 programas básicos y 2 programas adicionales. Le recomendamos que comience con el programa 1 - Principiante. La unidad irá avanzándole automáticamente a través de cada programa hasta llegar al programa 5 - Pro.

El programa 1 se inicia automáticamente al encender la unidad por primera vez. No obstante, puede cambiar los programas en cualquier momento pulsando el botón de programas (P). La pantalla mostrará el programa seleccionado actualmente.

la tabla siguiente le facilita información acerca de los 7 programas de tonificación.

programas básicos				
Nombre del programa	Duración de la Sesión	Intensidad del Nivel de Entrenamiento	Efecto de la Tonificación	Avance Automático
Principiante	20:00	Ligero	14 μ C	5 Sesiones
Intermedio	25:00	Moderado	14 μ C	5 Sesiones
Avanzado	30:00	Moderado	17 μ C	10 Sesiones
Experto	30:00	Fuerte	18 μ C	10 Sesiones
Pro	30:00	Fuerte	19 μ C	Indefinido

programas adicionales				
Nombre del programa	Duración de la Sesión	Intensidad del Nivel de Entrenamiento	Efecto de la Tonificación	Avance Automático
Potencia Abdominal	30:00	Fuerte	21 μ C	Indefinido
Resistencia	40:00	Ligero	14 μ C	Indefinido

NOTA: todos los valores en micro culombios (μ C) se redondean al valor entero más próximo. Estos valores miden la eficacia del ejercicio muscular, cuanto mayor es el valor de μ C, más eficaz es el ejercicio muscular.

Todos los programas tienen fases de "calentamiento" y "relajación". El calentamiento prepara los músculos para la parte principal de la sesión. La fase de relajación relaja los músculos a medida que finaliza la sesión, como se haría al realizar ejercicio.

NOTA: no puede cambiar el programa durante la sesión. Antes debe apagar la unidad y volver a encenderla. A continuación, puede seleccionar un programa de tonificación diferente pulsando el botón de programa. El programa 6 ofrece un ejercicio abdominal fuerte, que resulta útil para los deportistas. El programa 7 tiene una intensidad más baja y resulta útil cuando se necesita un ejercicio menos vigoroso de los músculos abdominales.

5. Utilice el producto SLENDERTONE SYSTEM-ABS cuando mejor le convenga.

Puede utilizar el producto SLENDERTONE SYSTEM-ABS prácticamente en cualquier momento y lugar. Puede utilizarlo en el hogar mientras ve la televisión, trabajando delante de un escritorio, en el jardín o paseando en el exterior. Realmente, el producto SLENDERTONE SYSTEM-ABS es una forma cómoda de tonificar sus abdominales.

6. Para ayudarle a aprovechar todas las ventajas del producto SLENDERTONE SYSTEM-ABS, le recomendamos seguir nuestro plan de 30 días. Para seguir este plan, utilice el cinturón 5 veces a la semana durante 4 semanas y registre en su diario los mayores niveles de intensidad alcanzados (páginas 16-17). Cada semana tiene dos días de descanso para permitir que sus músculos se recuperen. El diario que se muestra a continuación muestra la intensidad de tonificación de una persona, registrada durante las pruebas científicas realizadas a lo largo de un periodo de 30 días.

NOTA: El nivel de intensidad es diferente según las personas, no se preocupe si no consigue igualar los niveles que se muestran más adelante.

Le recomendamos que siga un plan similar, intentando forzarse a sí mismo a utilizar constantemente niveles de intensidad de tonificación más altos. Intente aumentar la intensidad de tonificación cada semana. Sin embargo, recuerde, no realice sobreesfuerzos al utilizar la estimulación muscular. Todos los ejercicios deben realizarse en un nivel que le resulte cómodo.

Plan de 30 días

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1	(40 40)	Descanso	(40 40)	Descanso	(70 70)	(70 70)	(70 70)
2	Descanso	(70 70)	(80 80)	Descanso	(80 80)	(80 80)	(80 80)
3	Descanso	(85 85)	(85 85)	Descanso	(85 85)	(90 90)	(90 90)
4	Descanso	(90 90)	(90 90)	Descanso	(90 90)	(90 90)	(90 90)

Cada casilla muestra la intensidad de tonificación media de cada lado del cinturón.

Rellene el diario (páginas 16-17) cada vez que finalice una sesión de tonificación. Coloque el diario en un lugar donde lo vea con regularidad. Esto contribuirá a motivarle para alcanzar su objetivo. Pronto verá y sentirá que sus músculos abdominales son más firmes y están más tonificados

cuidado del cinturón

Procure evitar que se moje la unidad, aunque sí puede limpiarla con un paño húmedo. Puede lavar el cinturón, no sin antes retirar la unidad y las electrodos. Siga siempre las instrucciones que figuran en la etiqueta cuando vaya a lavar el cinturón.

 No lo lave nunca en la lavadora. Lávelo a mano en agua tibia. Esto impedirá que los cables internos se estropeen en la lavadora. Asimismo, le recomendamos que tenga cuidado también al lavarlo a mano, y que procure no retorcer nunca el cinturón para escurrirlo.

 No utilice lejía.

 No lo lave en seco.

 No utilice secadora. Déjelo secar sobre una superficie plana, pero nunca sobre una fuente de calor (por ejemplo, un radiador), puesto que contiene piezas de plástico. Asegúrese de que el cinturón está totalmente seco antes de volver a usarlo.

 Nunca planche el cinturón.

funciones adicionales de la unidad

Botón de información (i)

Pulse el botón de información en cualquier momento durante una sesión para ver el mayor nivel de intensidad que ha alcanzado en dicha sesión (Fig. a). Al pulsar dos veces el botón de información se muestra el número total de sesiones que ha completado. Al pulsar el botón de información tres veces se muestra el tipo de cinturón que está utilizando.

Fig. a



Función de silencio (X)

Si desea apagar los efectos de sonido de la unidad, pulse y mantenga pulsado el botón de programas durante dos segundos (Fig. b). La función de silencio permanece activa indefinidamente a menos que se cambie manualmente. Desactive la función de silencio pulsando de nuevo el botón de programas durante dos segundos.

Fig. b



Función de bloqueo (●—)

Si encuentra un nivel de intensidad que le resulta cómodo, pulse y mantenga pulsado el botón de información durante dos segundos para bloquear dicha intensidad (Fig. c). Esta función sólo permanece activa durante la sesión en la que se activa. Si desea aumentar aún más la intensidad, desactive la función de bloqueo pulsando de nuevo el botón de información durante dos segundos.

Fig. c



Mensajes de error

En el caso improbable de que surja un problema con la unidad, aparecerá el mensaje "Err" en la pantalla de la unidad (Fig. d). Si esto sucede, debe apagar la unidad y volver a encenderla a continuación. Ahora debería funcionar correctamente. Si el problema persiste, llame a la línea local de atención al cliente para obtener más ayuda:

Internacional - +353 1 844 1016

Correo electrónico - info@slendertone.com.

Fig. d



Alimentación por batería / Sustitución de la batería

El ícono de la batería de la pantalla parpadeará cuando la batería se esté agotando y sea necesario recargarla. Tras un periodo de tiempo, puede que descubra que la batería sólo alimenta a la unidad durante un número limitado de sesiones y necesita que la cargue con más frecuencia. Esto es debido a que las baterías recargables tienen un número limitado de ciclos de carga y puede que sea necesario sustituirlas.

Si necesita sustituir la batería recargable, retire la clavija de plástico de la cubierta posterior de la unidad (Fig. e), desatornille la cubierta posterior y retírela. Sustituya el paquete de baterías con un paquete de baterías nuevo (Fig. f) y vuelva a colocar la cubierta de las baterías. Puede adquirir un paquete de baterías nuevo poniéndose en contacto con la línea de atención al cliente de SLENDERTONE.

Fig. e



Fig. f



guía de ayuda

La sección 5 tiene dos partes. La primera parte responde a las preguntas más frecuentes. La segunda parte es una guía para resolver problemas.

Ayuda, parte 1: Preguntas más frecuentes

¿Puedo usar SLENDERTONE SYSTEM-ABS para realizar ejercicio posparto?

- Sí, pero deberá esperar **un mínimo de seis semanas** después del alumbramiento y consultar antes a su médico.
- Si ha sufrido una cesárea en los últimos tres meses, consulte a su médico antes de usar SLENDERTONE SYSTEM-ABS.

El estímulo no resulta agradable. ¿Cómo puedo mejorar esto?

- Asegúrese de que los electrodos están correctamente colocados y firmemente presionados contra la piel, consulte la página 9. Apague la unidad y vuelva a colocar el cinturón como se describe en la sección de montaje.
- Asimismo, puede esparcir unas gotas de agua sobre la superficie negra de los electrodos, pero con cuidado para que no entre agua en la unidad. Esto puede mejorar la comodidad de la estimulación muscular. Asegúrese de que la unidad esté APAGADA antes de hacerlo!
- Asegúrese de que los conectadores metálicos estén totalmente cubiertos por los electrodos.

A veces, durante una sesión, siento un hormigueo en las piernas. ¿Qué debo hacer?

- Mueva las dos electrodos pequeñas hacia arriba y hacia adentro sobre la cintura (es decir, hacia el centro del cuerpo).

La piel se me enrojece después de cada sesión. ¿Por qué?

- Es natural cierto enrojecimiento de la piel tras una sesión. En parte, se debe a un incremento del flujo sanguíneo y debería desaparecer después del tratamiento. También puede ser debido a la presión del cinturón. Esto no debe preocuparle, pero no se ponga el cinturón más que durante las sesiones. Si es excesivo, tal vez se deba a que haya seleccionado una intensidad demasiado alta. Si el problema persiste, debe dejar de usar la unidad.

¿El producto causa dolores musculares?

- Al igual que ocurre con cualquier tipo de ejercicio, puede esperarse que se produzcan dolores musculares. Seleccione una intensidad baja de tonificación en el SLENDERTONE SYSTEM-ABS si experimenta dolor muscular.

¿Cómo sabré cuándo cambiar los electrodos?

- Si la señal se debilita, aunque las baterías estén bien, suele ser porque las electrodos están desgastadas y hay que sustituirlas.
- Compruébelo introduciendo nuevas baterías y/o ajustando el cinturón para asegurarse de que está en la posición correcta.
- Puede comprar las electrodos a su proveedor de SLENDERTONE más próximo, en www.slendertone.com o llamando al teléfono de atención al cliente de SLENDERTONE.

¿Puedo usar SLENDERTONE SYSTEM-ABS para tratar músculos debilitados a causa de la pérdida de tono tras una lesión?

- El cinturón SLENDERTONE SYSTEM-ABS puede usarse también para la recuperación o la compensación tras una lesión. Sin embargo, debe consultar a su médico o fisioterapeuta para establecer un programa de rehabilitación con la unidad SLENDERTONE SYSTEM-ABS, a fin de lograr una mejoría segura en el fortalecimiento y tonificación de los músculos abdominales.

Nota que se ejercitan los músculos de la cintura, pero no los del estómago. ¿Por qué?

- Baje despacio la electrodo grande. Si no da resultado, coloque las electrodos pequeñas en una posición inferior y/o incremente la intensidad.

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

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

El rendimiento de la batería ha empeorado considerablemente.

- Tras un periodo de tiempo prolongado puede observar un empeoramiento del rendimiento de la batería de la unidad. En este momento, deberá adquirir una nueva batería recargable. Puede adquirir nuevas baterías recargables poniéndose en contacto con la línea de atención al cliente de SLENDERTONE o visitando la página www.slendertone.com.

Problema	Causa posible	Solución
La pantalla no se activa y la unidad no emite ninguna señal	La batería se está agotando	Recargue la batería
La pantalla está activada pero no hay señal	La batería se está agotando	Recargue la batería
El símbolo de la batería se ilumina de forma intermitente	La batería se está agotando	Recargue la batería
Ha aparecido el símbolo Δ en la pantalla*	El conector de la unidad no está totalmente introducido en el cinturón	Asegúrese que la unidad y el cinturón están totalmente conectados
	No ha retirado las cubiertas de los electrodos	Retire las cubiertas de los electrodos
	Los electrodos están desgastados	Visite la página www.slendertone.com o póngase en contacto con el distribuidor local para adquirir electrodos nuevos
	Los electrodos no cubren los conectores	Asegúrese de que los electrodos cubren totalmente los conectores metálicos
Sensación desagradable bajo los electrodos	Contacto defectuoso entre el electrodo y la piel	Asegúrese de que los electrodos están firmemente presionadas contra la piel. Esparza unas gotas de agua sobre la superficie de los electrodos. En primer lugar, asegúrese de que la unidad está apagada
	Los electrodos están desgastados	Visite la página www.slendertone.com o póngase en contacto con el distribuidor local para adquirir almohadillas nuevas
	Los electrodos no cubren los conectores metálicos	Cambie la posición de los electrodos para cubrir totalmente los conectores metálicos
	Demasiadas sesiones consecutivas	Se recomiendan 4 sesiones por semana con un mínimo de 6 horas entre una sesión y la siguiente
Las contracciones son muy débiles aunque la intensidad de tonificación sea elevada	Los electrodos están desgastados	Consulte la página www.slendertone.com o póngase en contacto con el distribuidor local para adquirir electrodos nuevos
	La batería se está agotando	Recargue la batería
	Posición defectuosa de los electrodos	Véase en la página 6 la posición correcta del electrodos
	Los electrodos no cubren los conectores	Cambie la posición de los electrodos para cubrir totalmente los conectores metálicos
Aparece "Err" en la pantalla	Mensaje de error	Encienda y apague la unidad. La unidad debe funcionar sin problemas. Si el mensaje de error persiste, llame a la línea de atención al cliente para obtener más información

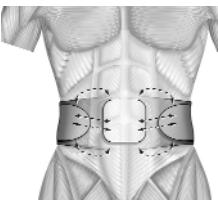
* El símbolo Δ aparece siempre junto con los indicadores de intensidad izquierdo/derecho. Si aparece el indicador izquierdo, significa que hay un problema con el electrodo izquierdo; el indicador derecho indica un problema con el electrodo derecho y si aparecen ambos indicadores, el problema habrá surgido bien con el electrodo central o bien con las tres.

¿Cómo funciona la tecnología de estimulación muscular?

La sección 6 explica los fundamentos científicos que están detrás de la tecnología de tonificación muscular.

¿Cómo funciona la tecnología de estimulación muscular?

El producto SLENDERTONE SYSTEM-ABS utiliza la tecnología de estimulación muscular eléctrica (EMS). Esta tecnología se ha utilizado en hospitales y por parte de los fisioterapeutas durante más de 50 años. A continuación se muestra un resumen de cómo funciona la tecnología EMS. El diseño SLENDERTONE especial de 3 electrodos garantiza la contracción de todos los músculos abdominales y no sólo la de los músculos situados directamente debajo de los electrodos.



Paso 1
Se envían señales entre los electrodos



Paso 2
Las señales activan los nervios que controlan los músculos abdominales.



Paso 3
Los nervios, a su vez, hacen que los músculos se contraigan y relajen rítmicamente.

El producto SLENDERTONE SYSTEM-ABS incluye todos los componentes de un tonificador abdominal eficaz.

1. Su unidad tiene una potencia de tonificación de $21\mu C$ (micro culombios). Esto le permitirá generar contracciones musculares fuertes y eficaces.
2. Su SLENDERTONE SYSTEM-ABS utiliza electrodos grandes de uso médico que aseguran un ejercicio cómodo.
3. El cinturón de tonificación está probado clínicamente y se ha demostrado que le ayuda a conseguir los siguientes resultados:
 - Un vientre más firme y plano en 4 semanas
 - Un abdomen más fuerte y tonificado
 - La ropa le siente mejor
4. La unidad dispone de 7 programas que cubren toda una gama de niveles de entrenamiento, desde principiantes hasta usuarios avanzados

NOTA: el cinturón de tonificación no le ayudará a perder peso. Para ello, necesitará realizar alguna forma de ejercicio cardiovascular como, por ejemplo, caminar, pasear en bicicleta, nadar o correr. No obstante, utilizar regularmente el cinturón de tonificación le permitirá tener un vientre más firme y plano, mejor forma corporal y que la ropa le siente mejor.

garantía del producto

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

- la unidad se haya empleado para el uso previsto y en el modo descrito en este manual de instrucciones.
- no haya sido conectada a una fuente de alimentación para la que no está adaptada.
- no se haya usado de forma impropia o negligente.
- sólo haya sido modificada o reparada por un agente autorizado por SLENDERTONE.

La presente garantía se completa con las obligaciones nacionales relativas a la garantía y no afecta en modo alguno a sus derechos como consumidor.

* Esto excluye las piezas consumibles (p. ej., electrodos, cinturón, etc.), cuando se vean afectadas por el desgaste normal como consecuencia del uso.

cosas permitidas y cosas prohibidas

La sección 7 incluye la información importante que debe leer antes de utilizar el cinturón de tonificación.

Todo adulto con buena salud puede usar SLENDERTONE SYSTEM-ABS. Sin embargo, al igual que al practicar otras formas de ejercicio, es preciso tomar ciertas precauciones cuando lo use; por tanto, le recomendamos que siga siempre los puntos que se indican a continuación y que lea las instrucciones de orientación antes de usarlo. Algunos de los puntos que siguen son adecuados sólo para un sexo.

Le rogamos que no use el producto si:

- Tiene un implante electrónico (p. ej., un marcapasos o defibrilador) o si sufre cualquier patología cardíaca.
- Si está embarazada.
- Si padece cáncer, epilepsia o si está en tratamiento médico por disfunción cognitiva.
- La unidad está muy cerca (p. ej., 1 m) de un equipo de terapia de onda corta o de microondas.
- Si usted está conectada a un equipo quirúrgico de alta frecuencia.
- El uso del dispositivo implica su colocación en áreas en las que se estén administrando medicamentos por vía intravenosa (a corto o largo plazo), como por ejemplo, tratamientos hormonales.

Le rogamos que posponga el uso de SLENDERTONE SYSTEM-ABS hasta:

- Como mínimo seis semanas después de un parto (y previa consulta a su médico).
- Un mes después de que se le haya implantado un DIU (p. ej., una espiral).
- Como mínimo tres meses después de una cesárea (y previa consulta con su médico).
- Una vez pasados los peores días de la menstruación.

Le rogamos que obtenga la autorización de su médico o fisioterapeuta antes de usar este producto si:

- Si se siente débil/decaída, disminuya o detenga la estimulación hasta que se haya recuperado. Si esto ocurre, consulte a su médico.
- Si desea utilizar el cinturón SLENDERTONE y tiene problemas de espalda. En este caso, además, debe asegurarse de mantener una intensidad baja.
- Si sufre una enfermedad grave o cualquier lesión no mencionada en esta guía.
- Si ha sufrido una intervención quirúrgica recientemente.
- Si toma insulina para tratar la diabetes.
- Si desea usarlo con un niño pequeño.
- Si tiene problemas musculares o articulares.
- Si el uso del dispositivo forma parte de un programa de rehabilitación.

Cuando se aplique las electrodos, el cinturón y la correa para el pecho, recuerde:

- Coloque los electrodos y el cinturón **SÓLO** como se indica en el manual.
 - Evite colocar las electrodos o el cinturón en la parte anterior o en los laterales del cuello, sobre o a través del corazón (es decir, una electrodo en el pecho y otra en la espalda), en la región genital o en la cabeza. (Existen otras unidades SLENDERTONE disponibles para otras zonas del cuerpo - su proveedor le proporcionará más detalles)
 - Evite las cicatrices recientes o zonas en que la piel esté resquebrajada o inflamada, zonas infectadas o con propensión al acné, la trombosis o cualquier otro problema vascular (p. ej., venas varicosas), así como cualquier otra parte del cuerpo en que la sensibilidad sea vea limitada.
 - Evite zonas con lesiones o limitadas en su capacidad de movimiento (p. ej., fracturas o torceduras).
 - Evite colocar las electrodos directamente sobre implantes
- metálicos. Colóquelas en el músculo más próximo.
- Potenciales reacciones adversas:
- Se han registrado algunas reacciones cutáneas aisladas en personas que usan dispositivos de estimulación muscular, incluidas alergias, enrojecimiento prolongado de la piel y acné.
 - En ocasiones muy poco habituales, al utilizar la EMS por primera vez, algunos usuarios han informado de sensación de mareo o desvanecimiento. Le recomendamos que se siente para utilizar el producto hasta que se haya acostumbrado a la sensación.
- Para recolocar los electrodos durante una sesión:
- Interrumpa siempre el programa en curso, desabroche el cinturón y vuelva a abrocharlo a su espalda una vez ajustada la posición de los electrodos.
- Tras una sesión dura de ejercicio:
- Utilice siempre una intensidad baja para evitar la fatiga muscular.
- Póngase en contacto con SLENDERTONE o con un proveedor autorizado si:
- La unidad no funciona correctamente. Entre tanto, no use la unidad.
 - Experimenta irritación, reacciones cutáneas, hipersensibilidad u otras reacciones adversas. En cualquier caso, debe tener en cuenta que puede aparecer cierto enrojecimiento de la piel bajo el cinturón durante la sesión, que persistirá brevemente una vez terminada.
- Nota:
- Un tratamiento eficaz no debe producir ningún tipo de sensación desagradable indebida.
- Importante:
- Mantenga la unidad fuera del alcance de los niños.
 - Los conectores, las cables y los electrodos no deben conectarse a otros objetos.
 - No use la unidad al mismo tiempo que otro dispositivo que transmite corriente eléctrica a su cuerpo (p. ej., otro estimulador muscular).
 - Pare de utilizar su unidad si se sintiera mareado o débil. Si esto se produce, consulte a su médico.
 - No toque las electrodos o los conectores metálicos mientras la unidad esté encendida.
 - Evite su uso mientras conduce, cruza una calle, maneja una máquina o pasea en bicicleta.
 - Para los usuarios primerizos, la estimulación muscular puede ser una sensación extraña. Se recomienda comenzar con intensidades bajas de estimulación para familiarizarse con la sensación antes de avanzar a intensidades de estimulación más altas.
 - Por razones de higiene, este mecanismo solo está destinado para el uso de una persona. No comparta su cinturón con nadie más.
 - No realice sobreesfuerzos al utilizar la estimulación muscular. Cualquier ejercicio debe realizarse a un nivel confortable para usted.
 - No utilice la unidad si lleva un anillo en el ombligo. Retire el anillo antes de comenzar la sesión.
 - SLENDERTONE no asumirá responsabilidad alguna si las directrices e instrucciones adjuntas a la unidad no se siguen adecuadamente.
- Advertencia: Si, por alguna razón, tiene la menor duda acerca del uso del cinturón SLENDERTONE, le rogamos que consulte a su médico antes de utilizarlo.

especificaciones técnicas

En la sección 8 encontrará la información técnica avanzada sobre el SLENDERTONE SYSTEM-ABS.

Mantenimiento de la unidad

La unidad no debe estar expuesta a excesiva luz solar. No deje que se moje el interior. No utilice detergentes, alcohol, aerosoles o disolventes fuertes para limpiarla.

No es necesario acceder al interior de la unidad para su mantenimiento.

Si la unidad está defectuosa, no la utilice; devuélvala a SLENDERTONE o a su proveedor local para su sustitución o reparación. Las reparaciones, la asistencia técnica y las modificaciones no pueden llevarse a cabo más que por personal técnico autorizado por SLENDERTONE.

IMPORTANTE: En ninguna circunstancia utilice con la unidad baterías diferentes a las adecuadas (baterías recargables NiMH de 3,6 V). Puede adquirirlas en la línea de atención al cliente de SLENDERTONE.

Eliminación de las electrodos y las baterías

Las electrodos y baterías usadas no deben desecharse en el fuego; hágalo según la normativa nacional vigente para la eliminación de este tipo de materiales.

NOTAS: La señal aumenta gradualmente hasta el nivel de intensidad más elevado al inicio de la fase de contracción (es decir, una subida) y desciende gradualmente hasta llegar a cero al inicio de la fase de relajación (es decir, una bajada). Cuando el símbolo Δ parpadea, el estímulo es bastante reducido.

Accesorios

Cuando solicite nuevas electrodos, asegúrese de que llevan la marca SLENDERTONE. Otras marcas podrían no ser compatibles con la unidad y reducir los niveles imprescindibles de seguridad.

Electrodos adhesivas SLENDERTONE:

- 1 electrodo adhesivo grande Tipo 706 ó 709
- 2 electrodos adhesivos pequeñas Tipo 707 ó 710

Cinturón SLENDERTONE SYSTEM-ABS para mujer

Cinturón SLENDERTONE SYSTEM-ABS para hombre

Pantalones SLENDERTONE SYSTEM

Extensión de cinturón SLENDERTONE

Baterías (3,6 V, NiMH)

Cargador (2504-0303)

Tipo de Producto: 390

Uso previsto: Estimulador muscular

Forma de onda: Onda simétrica bifásica cuadrada, medida en carga resistiva.

Especificaciones medioambientales

Funcionamiento: Intervalo de temperatura: 0 a 35 °C
Humedad: 20 a 65 % HR

Almacenamiento: Intervalo de temperatura: 0 a 55 °C
Humedad: 10 a 90 % HR

Descripción de los símbolos de la unidad:

Existe una serie de marcas técnicas en la unidad. Su interpretación es la siguiente:

La unidad necesita 1 batería de 3,6 voltios CC (NiMH). CC viene indicado por el símbolo: 

La unidad y el cinturón son fabricados por Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlanda.

La frecuencia de salida indica el número de impulsos por segundo transmitidos por la unidad. Esta frecuencia se mide en hercios (Hz).

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

Potencia (RMSV) es el valor cuadrático medio máximo de voltaje para cada canal.

 Este símbolo indica "Atención: consulte la documentación adjunta".

 Este símbolo indica equipo de tipo BF.

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

En el interior de la caja, en la parte posterior de la unidad hallará el número de serie de la misma. La letra que precede al número indica el año de fabricación, donde "L" a 2006, "M" a 2007, etc.

El número de lote del cinturón está impreso en el embalaje del mismo, que se encuentra junto al símbolo .

Voltaje/Corriente de salida nominal: E :10 y X :10

Parámetros	500Ω	1kΩ	1k5Ω
Salida RMSV	6.4V	12.7V	12.7V
Salida RMSA	12.7mA	12.7mA	8.5mA
Frecuencia de salida	50-70Hz	50-70Hz	50-70Hz
Componente DC:			
Aproximadamente	0 C	0 C	0 C
Ancho de impulsos positivos:	200-300μs	200-300μs	200-300μs
Ancho de impulsos negativos:	200-300μs	200-300μs	200-300μs
Intervalo de interfase:	100 μs	100 μs	100 μs

Nota: Conforme a las leyes de los estados miembros, el control de seguridad del dispositivo debería llevarse a cabo cada dos años.

Nota: De conformidad con la legislación alemana, el control de seguridad del producto debe llevarse a cabo cada dos años por un servicio de control autorizado.

MATERIALES DEL CINTURÓN

Exterior: 100% Nylon, Forro: 82% Nylon, 18% Elastano Gancho y presilla: 100% Nylon, Relleno: 100% Polícloropreno

 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.

PLANES DE 30 DIAS

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

PLANES DE 30 DIAS

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

benvenuto

Complimenti per aver acquistato una cintura SLENDERTONE SYSTEM-ABS. Leggere il manuale dell'utente prima di utilizzare la cintura di tonificazione SLENDERTONE SYSTEM-ABS.

SLENDERTONE SYSTEM-ABS rappresenta il futuro nel campo del fitness e della tonificazione, garantendo la forma desiderata. Questo nuovo concetto rivoluzionario consente di collegare la stessa unità di controllo portatile a una vasta gamma di indumenti per tonificare aree diverse del corpo e quindi di risparmiare sul prossimo acquisto di indumenti SLENDERTONE.

Il sistema SLENDERTONE SYSTEM-ABS utilizza l'unica tecnologia di elettrostimolazione muscolare clinicamente testata e consente di allenare tutti i muscoli addominali e non solo quelli su cui viene applicata la cintura. Il segnale viene inviato ai muscoli addominali. Aumentando l'intensità del segnale, i muscoli si contraggono. È possibile utilizzare la cintura SLENDERTONE SYSTEM-ABS praticamente ovunque, a casa durante il tempo libero oppure mentre si lavora in ufficio. Basta usare SLENDERTONE SYSTEM-ABS 5 volte alla settimana per ottenere risultati significativi nel giro di 4 settimane.

In particolare, sarà possibile ottenere i seguenti risultati:

- Ventre più sodo e piatto
- Addominali più potenti e tonici
- Maggiore agio nell'indossare gli abiti

Per risultati ottimali, si consiglia di utilizzare la cintura SLENDERTONE SYSTEM-ABS in abbinamento a una alimentazione sana e a un moderato esercizio fisico.

sommario del manuale dell' utente

Il manuale dell'utente è diviso in sezioni per una consultazione più pratica.

Sezione 1 Presentazione della cintura SLENDERTONE SYSTEM-ABS

Sezione 2 Impostazione della cintura SLENDERTONE SYSTEM-ABS

Sezione 3 Prima seduta di allenamento con la cintura SLENDERTONE SYSTEM-ABS

Sezione 4 Risultati ottenuti con la cintura SLENDERTONE SYSTEM-ABS

Sezione 5 Risoluzione dei problemi

Sezione 6 Funzionamento della tecnologia di elettrostimolazione muscolare

Sezione 7 Cosa si puo' e non puo' fare

Sezione 8 Specifiche tecniche

In caso di problemi durante l'impostazione dell'unità oppure per domande e dubbi sulla cintura SLENDERTONE SYSTEM-ABS, contattare il servizio di assistenza clienti SLENDERTONE ai seguenti numeri:

Internazionale: +353 1 844 1016

Email: info@slendertone.com

www.slendertone.com

presentazione della cintura slendertone system-abs

La Sezione 1 elenca i componenti contenuti nella confezione e fornisce su ciascuno di essi informazioni utili che è bene conoscere prima di eseguire l'impostazione e iniziare a utilizzare l'apparecchio.

La confezione contiene i seguenti articoli.



1. Cintura:

La cintura è caratterizzata da un design ergonomico, deve essere allacciata alla vita, sotto gli abiti, durante l'uso. La cintura per donna (E:10) è adatta per giro vita da 61 a 112 cm. La cintura per uomo (X:10) è adatta per giro vita da 69 a 119 cm. La cintura dispone di una tasca in cui è possibile riporre l'unità durante l'uso.

2. Unità:

L'unità genera dei segnali che vengono inviati, tramite la cintura e gli elettrodi, ai muscoli per esercitare una contrazione. È ricaricabile e richiede circa quattro ore per ricaricarsi completamente.

2a. Collegare l'unità:

Collegare l'unità alla cintura di tonificazione. Assicurarsi che l'unità sia ben connessa alla cintura. Importante: scollegare l'unità dalla cintura di tonificazione solo dopo averla spenta.

3. Elettrodi adesivi:

Confezione da 3 elettrodi adesivi. Gli elettrodi adesivi vengono posizionati sulla cintura prima dell'utilizzo. Quando si avvolge la cintura intorno alla vita, gli elettrodi devono essere a contatto con la pelle affinché i segnali possano essere inviati ai muscoli.

4. Caricabatterie SLENDERTONE:

Collegare il caricabatterie a una presa elettrica, quindi collegare l'unità al caricabatterie per caricare la batteria dell'unità.

5. Manuale di istruzioni:

Si tratta della guida dettagliata in cui sono riportate le istruzioni per il funzionamento dell'unità SLENDERTONE SYSTEM-ABS.

6. Guida rapida:

Si tratta di una guida aggiuntiva con i passaggi principali da eseguire per iniziare a utilizzare la cintura.

7. Sacca SLENDERTONE:

Utilizzare questa sacca per conservare l'unità e la cintura tra una seduta di tonificazione e l'altra.

controlli dell' unità

1. Pulsante di accensione (○)

Premere e tenere premuto questo pulsante per 2 secondi per accendere o spegnere l'unità. Con una breve pressione del pulsante è inoltre possibile sospendere l'esercizio.

2. Aumento dell'intensità di tonificazione (▲)

Premere e tenere premuti questi pulsanti per aumentare l'intensità dell'esercizio. Il pulsante sul lato destro controlla il lato destro della cintura, mentre quello sul lato sinistro controlla il lato sinistro della cintura.

3. Riduzione dell'intensità di tonificazione (▼)

Premere e tenere premuti questi pulsanti per ridurre l'intensità dell'esercizio su uno dei lati della cintura.

4. Pulsante Programma (P)

Premere questo pulsante per selezionare il programma di tonificazione da usare. Sono disponibili ben 7 programmi, illustrati di seguito nel presente manuale (pagina 8).

5. Pulsante informazioni (i)

Premere questo pulsante per visualizzare informazioni sull'allenamento, ad esempio l'intensità massima della seduta corrente o di quella precedente e il numero di sedute completate.

display dell' unità

50 Intensità di tonificazione sul lato sinistro della cintura.

46 Intensità di tonificazione sul lato destro della cintura.

10:08 Visualizza il conto alla rovescia relativo al tempo residuo della seduta corrente espresso in minuti e secondi. Viene utilizzato anche per visualizzare i messaggi di errore (vedere a pagina 10).

!! Appare quando l'allenamento è stato sospeso. È necessario premere brevemente il pulsante di accensione per riprendere l'allenamento.

🔇 Indica che l'audio è disattivato, ovvero che è attiva la funzione "Mute".

🔒 La funzione di blocco tasti è attiva, pertanto non è possibile cambiare accidentalmente i livelli di intensità o il programma.

⚠ Questo simbolo indica che il contatto tra l'unità e la cintura oppure tra gli elettrodi e la cute non è sufficiente. Per ulteriori dettagli vedere a pagina 12.

██████ Visualizza la carica residua della batteria.

Numero di sedute completate.

1 Visualizza il programma attualmente in uso (1 - 7).

○ Questo simbolo viene visualizzato durante le singole fasi di contrazione.

92 87 Intensità massima per la seduta corrente/ultima.



impostazione della cintura slendertone system-abs

La Sezione 2 spiega come impostare la cintura SLENDERTONE SYSTEM-ABS prima di utilizzarla per la prima volta.

Passaggio 1: caricare la batteria. Collegare il caricabatterie a una presa elettrica, quindi collegarvi l'unità (Fig. a). La ricarica completa della batteria può richiedere circa 2-3 ore. L'unità è completamente ricaricata quando le tre sezioni dell'icona della batteria sono piene. L'icona della batteria lampeggia quando la batteria è quasi scarica e deve essere ricaricata.

Fig. a



NOTA: non lasciare l'unità collegata al caricabatterie una volta completato il caricamento della batteria.

Passaggio 2: collegare l'unità alla cintura. Per poter utilizzare SLENDERTONE SYSTEM-ABS, è necessario collegare l'unità alla cintura. Posizionare la cintura su una superficie piana con la cucitura dorata rivolta verso di sé. Incastrare il connettore dell'unità in quello della cintura come illustrato nella figura b.

Fig. b



IMPORTANTE: assicurarsi che unità e cintura siano collegate correttamente, in caso contrario SLENDERTONE SYSTEM-ABS non sarà in grado di funzionare. Si tratta di una misura di sicurezza.

Passaggio 3: rimuovere le protezioni dalla parte disegnata degli elettrodi e posizionare gli elettrodi sulla cintura.

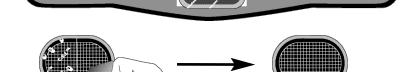
Girare la cintura in modo che le 3 borchie argento siano rivolte verso l'alto. Estrarre i tre elettrodi adesivi dalla confezione. Sono presenti 1 elettrodo quadrato grande e 2 elettrodi ovali più piccoli. Un lato di ciascun elettrodo presenta un motivo disegnato mentre l'altro lato è nero semplice.



(i) Rimuovere le protezioni dal lato disegnato dell'elettrodo grande.



(ii) Posizionare questo elettrodo (lato disegnato rivolto verso il basso) sulla borchia centrale e tra le linee bianche (Fig. e).



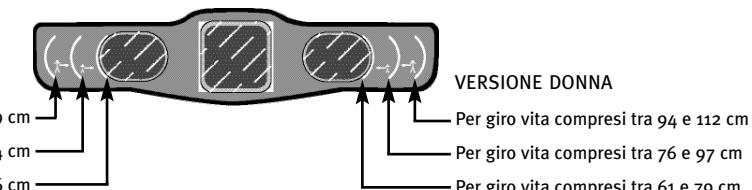
(iii) A questo punto rimuovere le protezioni dal lato disegnato dei due elettrodi più piccoli.



(iv) Posizionare il lato disegnato degli elettrodi più piccoli saldamente sulla cintura, su ciascun lato dell'elettrodo grande (Fig. f).



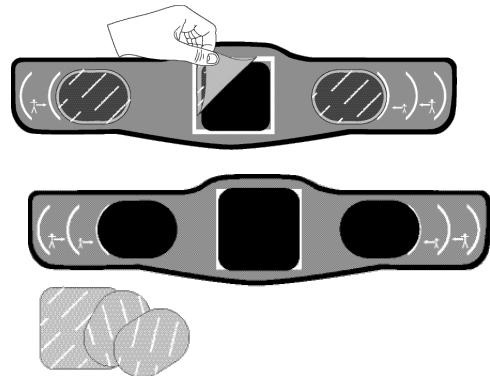
(v) La posizione degli elettrodi piccoli dipende dalla misura del giro vita. Nell'esempio descritto di seguito, gli elettrodi più piccoli vengono sistemati nella posizione più vicina all'elettrodo grande centrale. Questo perché il giro vita dell'utente è compreso tra 61 e 77 cm. Fare riferimento alle linee guida sulla taglia riportate sotto per scegliere la corretta posizione degli elettrodi.



IMPORTANTE:

Prima di continuare, assicurarsi che le 3 borchie metalliche siano completamente coperte dagli elettrodi. Premere con forza i bordi dei tre elettrodi sulla cintura prima dell'uso.

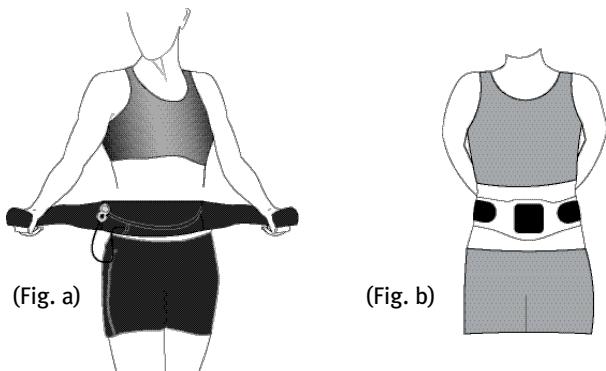
Passaggio 4: rimuovere le protezioni dal lato nero dei tre elettrodi. Non gettare via queste protezioni poiché sarà necessario riposizionarle sugli elettrodi al termine della seduta.



NOTA: con l'unità SLENDERTONE SYSTEM-ABS è possibile utilizzare solo elettrodi SLENDERTONE.

Passaggio 5: posizionare la cintura sul corpo.

Avvolgere la cintura intorno alla vita affinché gli elettrodi siano saldamente premuti sulla pelle, posizionando l'elettrodo quadrato grande sopra l'ombelico. Allungare le estremità della cintura intorno alla vita Fig.(Fig. a) finché gli elettrodi piccoli non sono posizionati tra l'anca e le costole da entrambe le parti (Fig. b). Allacciare la cintura alla vita senza stringere troppo. Gli elettrodi sono ad acqua, pertanto potrebbero risultare freddi al momento del posizionamento sulla pelle.



A questo punto è possibile iniziare a utilizzare l'unità SLENDERTONE SYSTEM-ABS.

prima seduta di tonificazione

La Sezione 3 spiega come utilizzare l'unità SLENDERTONE SYSTEM-ABS.

La tonificazione muscolare può provocare una sensazione insolita ma piacevole. Si consiglia di utilizzare il prodotto da seduti per la prima seduta finché non ci si è abituati a questa sensazione. Inizialmente potrebbe dare una sensazione di solletico per passare poi a una leggera contrazione muscolare con l'aumentare dell'intensità di tonificazione. I muscoli addominali si contraggono e si potenziano. Per iniziare, seguire la procedura seguente:

Passaggio 1: premere e tenere premuto il pulsante di accensione (●) per due secondi per accendere l'unità (Fig. a).

Passaggio 2: selezionare il programma che si desidera utilizzare premendo l'apposito pulsante (P - Fig. b). Per avviare il programma, premere e tenere premuti i pulsanti per l'aumento dell'intensità (▲ - Fig. c) finché non si iniziano a percepire le prime contrazioni muscolari. Scegliere sempre un livello di intensità in cui si percepisce una contrazione forte ma piacevole. Il livello di intensità varia da persona a persona. Nel corso della prima seduta è consigliabile non raggiungere un livello di intensità superiore a 15. Il livello di intensità crescente viene visualizzato sul display.

Fig. a



Fig. b



Fig. c



Passaggio 3: se possibile, continuare ad aumentare l'intensità per tutta la durata della seduta. Con l'aumentare dell'intensità, le contrazioni muscolari diventeranno più intense. Tenere presente che maggiore è l'allenamento muscolare, migliori sono i risultati, tuttavia si consiglia di ridurre il livello se la sensazione non risulta gradevole. L'intervallo di intensità supportato dall'unità è compreso tra 0 e 99.

SOSPENSIONE DELLA SEDUTA

Per sospendere una seduta prima del completamento, è sufficiente premere brevemente il pulsante di accensione. La sospensione della seduta sarà opportunamente indicata sul display ({}). Per riprendere la seduta, premere di nuovo brevemente il pulsante di accensione. Il display tornerà alla modalità normale.

Passaggio 4: CONCLUSIONE DELLA SEDUTA

Al termine della seduta di allenamento l'unità SLENDERTONE SYSTEM-ABS si arresta automaticamente. Per spegnere l'unità in qualsiasi momento durante una seduta, premere e tenere premuto il pulsante di accensione per due secondi. Il display dovrebbe spegnersi.

Passaggio 5: Togliersi la cintura e adagiarla su una superficie piana.

Posizionare nuovamente le protezioni sugli elettrodi. Conservare l'unità SLENDERTONE SYSTEM-ABS nell'apposita sacca fino alla prossima seduta.

NOTA: scollegare l'unità dalla cintura di tonificazione solo dopo averla spenta. In caso contrario, sul display verrà visualizzato un errore.

Complimenti per aver completato la prima seduta di allenamento.

NOTA: per risultati ottimali si consiglia di effettuare almeno cinque sedute di tonificazione alla settimana. Tra una seduta e l'altra lasciar trascorrere almeno 6 ore.

risultati ottenuti con la cintura slendertone evolution-abs

La Sezione 4 riporta le linee guida per ottenere risultati ottimali nonché alcune informazioni dettagliate relative all'unità.

1. Utilizzare l'unità SLENDERTONE SYSTEM-ABS 5 volte alla settimana.

2. Utilizzare l'intensità di allenamento più elevata possibile: maggiore è l'allenamento dei muscoli, maggiori sono i risultati. Tuttavia, ricordare che la stimolazione non deve risultare mai sgradevole.

3. Utilizzare l'unità SLENDERTONE SYSTEM-ABS in abbinamento a uno stile di vita sano. Migliorare il regime alimentare e provare ad aumentare l'esercizio fisico.

4. L'unità SLENDERTONE SYSTEM-ABS supporta ben 7 programmi di tonificazione elencati nella tabella seguente. Sono disponibili 5 programmi di base e due programmi extra. Si consiglia di iniziare con il programma 1 - Principiante. L'unità passerà automaticamente ai programmi successivi fino al programma 5 - Pro.

Alla prima accensione, l'unità è automaticamente impostata sul programma 1. È tuttavia possibile cambiare il programma in qualsiasi momento premendo l'apposito pulsante (P). Sul display verrà visualizzato il programma attualmente selezionato.

Le informazioni relative ai 7 programmi di tonificazione sono descritte nella tabella sottostante.

programmi di base				
Nome Programma	Durata Seduta	Intensità Livello di Allenamento	Effetto Tonificazione	Avanzamento Automatico
Principiante	20:00	Leggera	14µC	5 sedute
Intermedio	25:00	Moderata	14µC	5 sedute
Avanzato	30:00	Moderata	17µC	10 sedute
Esperto	30:00	Forte	18µC	10 sedute
Pro	30:00	Forte	19µC	Indefinito

programmi extra

Nome Programma	Durata Seduta	Intensità Livello di Allenamento	Effetto Tonificazione	Avanzamento Automatico
Potenza Ab	30:00	Forte	21µC	Indefinito
Resistenza	40:00	Leggera	14µC	Indefinito

NOTA: tutti i valori espressi in micro-coulomb (μC) sono arrotondati all'intero più vicino. Questa unità misura l'efficacia dell'allenamento muscolare. A un valore elevato espresso in μC corrisponde una maggior efficacia dell'allenamento.

Tutti i programmi sono dotati della fase di "riscaldamento" e di "defaticamento". Il riscaldamento prepara i muscoli per la parte principale della seduta, mentre il defaticamento li rilassa al termine della seduta, come avviene durante un allenamento normale.

NOTA: non è possibile cambiare programma durante una seduta, ma è necessario dapprima spegnere e riaccendere l'unità. A questo punto è possibile passare a un altro programma premendo l'apposito pulsante. Il programma 6 assicura un intenso allenamento degli addominali, utile per gli sportivi. Il programma 7 è invece meno intenso e risulta quindi utile quando non è richiesto un allenamento degli addominali particolarmente vigoroso.

5. Utilizzare la cintura SLENDERTONE SYSTEM-ABS ogni volta che lo si desidera.

È possibile utilizzare la cintura SLENDERTONE SYSTEM-ABS ovunque e in qualsiasi momento. È possibile indossarla a casa mentre si guarda la TV, lavorando alla scrivania, in giardino o camminando all'aperto. La cintura SLENDERTONE SYSTEM-ABS è un modo pratico per tonificare gli addominali.

6. Per ottenere risultati ottimali con la cintura SLENDERTONE SYSTEM-ABS, si consiglia di seguire il programma di tonificazione di 30 giorni. Per seguire questo programma, utilizzare la cintura 5 volte alla settimana per 4 settimane e annotare i livelli massimi di intensità nell'apposito diario (pagine 16-17). Ogni settimana sono previsti due giorni di riposo per consentire ai muscoli di recuperare. Nel diario riportato di seguito è indicata l'intensità di tonificazione di un individuo, registrata durante test scientifici eseguiti per un periodo di 30 giorni.

NOTA: il livello di intensità varia da persona a persona, pertanto non preoccuparsi se non si è in grado di raggiungere i livelli sotto elencati.

Si consiglia di seguire un programma analogo al seguente, provando a utilizzare ogni volta livelli di intensità superiori. Provare ad aumentare l'intensità della tonificazione settimana per settimana. Tenere tuttavia presente che, quando si utilizza la stimolazione muscolare, è consigliabile ridurre l'intensità dell'allenamento e adeguare il livello dell'allenamento in base alle proprie capacità.

Programma per 30 giorni

Settimana	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
1	(40 40)	rest	(40 40)	rest	(70 70)	(70 70)	(70 70)
2	rest	(70 70)	(80 80)	rest	(80 80)	(80 80)	(80 80)
3	rest	(85 85)	(85 85)	rest	(85 85)	(90 90)	(90 90)
4	rest	(90 90)	(90 90)	rest	(90 90)	(90 90)	(90 90)

In ogni casella è indicata l'intensità media di tonificazione su ciascun destro della cintura.

Annotare sul diario (pagine 16-17) il completamento di una seduta di tonificazione. Posizionare il diario in un luogo visibile. Ciò aumenterà la motivazione nel raggiungere l'obiettivo. In breve tempo sarà possibile constatare che i muscoli addominali sono più sodi e tonificati.

COME CONSERVARE LA CINTURA

Evitare di bagnare l'unità; per pulirla utilizzare un panno leggermente umido. È possibile lavare la cintura solo dopo aver rimosso l'unità e gli elettrodi. Seguire sempre le istruzioni riportate sull'etichetta quando si lava la cintura.



Non lavare la cintura in lavatrice. Lavare solo a mano ed in acqua tiepida. La lavatrice potrebbe danneggiare i cavi interni. Fare attenzione anche durante il lavaggio a mano a non strizzare la cintura per eliminare l'acqua.



Non utilizzare alcun tipo di candeggina per il lavaggio della cintura.



Non lavare a secco.



Non mettere la cintura nell'asciugatrice. Asciugare la cintura su una superficie piana, ma non su superfici calde (ad es. un radiatore) poiché contiene parti in plastica. Accertarsi che la cintura sia completamente asciutta prima di utilizzarla.



Non stirare.

altre funzioni dell' unità

Pulsante informazioni (i)

Premere il pulsante informazioni in qualsiasi momento durante una seduta per visualizzare il livello massimo di intensità raggiunto per tale seduta (Fig. a).

Premere due volte il pulsante informazioni per visualizzare il numero totale di sedute completate. Premere invece tre volte il pulsante per visualizzare il tipo di cintura in uso.

Funzione "Mute" (♪)

Se si desidera disattivare gli effetti sonori dell'unità, premere e tenere premuto il pulsante Programma per due secondi (Fig. b). La funzione "Mute" rimane attiva a tempo indefinito: per disattivarla, modificarla manualmente. Per disattivare la funzione "Mute", premere nuovamente il pulsante Programma per due secondi.

Funzione di blocco dei tasti (---

Se si individua un livello di intensità ottimale, premere e tenere premuto il pulsante informazioni per due secondi per bloccare quella specifica intensità (Fig. c). Questa funzione rimane attiva solo durante la seduta in cui viene attivata. Se si desidera aumentare ulteriormente il livello di intensità, disattivare la funzione di blocco dei tasti premendo nuovamente il pulsante informazioni per due secondi.

Messaggi di errore

Se si verificano problemi durante il funzionamento, sul display dell'unità viene visualizzato il messaggio "Err" (Fig. d). In questo caso, spegnere l'unità quindi riaccenderla. Il funzionamento dovrebbe riprendere normalmente. Se il problema persiste, contattare il servizio di assistenza clienti di zona:

Internazionale: +353 1 844 1016

E-mail: info@slendertone.com

Carica della batteria / Sostituzione della batteria

L'icona della batteria visualizzata sul display lampeggia quando la batteria è quasi scarica e deve essere ricaricata. Dopo un certo tempo è possibile notare che la batteria alimenta l'unità solo per un numero limitato di sedute e deve essere ricaricata più di frequente. Ciò si verifica perché le batterie ricaricabili supportano un numero limitato di cicli di carica, raggiunto il quale devono essere sostituite.

Qualora fosse necessario sostituire la batteria ricaricabile, staccare il connettore in gomma dal coperchio posteriore dell'unità (Fig. e), quindi svitare il coperchio posteriore. Sostituire il pacco batterie esistente con uno nuovo (Fig. f), quindi reinstallare il coperchio. Per acquistare un nuovo pacco batteria, è possibile rivolgersi al servizio di assistenza clienti di SLENDERTONE.

Fig. a



Fig. b



Fig. c



Fig. d



Fig. e



Fig. f



risoluzione dei problemi

La Sezione 5 è suddivisa in due parti. Nella Parte 1 sono riportate le risposte alle domande frequenti, mentre la Parte 2 costituisce una guida rapida alla risoluzione dei problemi.

risoluzione dei problemi parte 1: domande frequenti

Posso utilizzare SLENDERTONE SYSTEM-ABS per la ginnastica post-parto?

- Sì, ma è necessario lasciar passare almeno 6 settimane dal momento del parto e chiedere consiglio al medico.
- Nel caso in cui siate state sottoposte ad un cesareo negli ultimi tre mesi consultate il vostro medico prima di utilizzare SLENDERTONE SYSTEM-ABS.

La stimolazione è fastidiosa. Cosa posso fare?

- Assicurarsi che gli elettrodi siano posizionati correttamente e premuti saldamente sulla pelle come illustrato a pagina 9. Spegnere l'unità e riposizionare la cintura come descritto nella sezione relativa all'impostazione..
- È inoltre possibile versare alcune gocce d'acqua sulla superficie nera degli elettrodi prestando attenzione a non bagnare l'unità. Tale operazione può migliorare la sensazione di confort della stimolazione muscolare. Assicurarsi che l'unità sia SPENTA prima di procedere.
- Assicurarsi che le borchie metalliche siano completamente ricoperte dagli elettrodi.

Durante l'allenamento sento un formicolio alle gambe. Cosa devo fare?

- Spostare i due elettrodi piccoli più in alto e al centro rispetto alla vita (cioè verso il centro del corpo).

Dopo l'allenamento ho la pelle arrossata. Perché?

- È normale che la pelle sia un po' arrossata dopo l'allenamento. Questo effetto è dovuto in parte al maggiore afflusso di sangue e dovrebbe scomparire in breve tempo. Può anche essere dovuto alla pressione della cintura. Non è un fenomeno preoccupante, ma è necessario indossare la cintura soltanto durante la seduta di allenamento.
- Se il rossore è eccessivo può darsi che l'intensità sia troppo elevata. Se il problema persiste si consiglia di sospendere l'uso dell'unità.

Il prodotto provoca indolenzimento muscolare?

- È possibile che si verifichi un certo indolenzimento muscolare, come accade per qualsiasi esercizio fisico. Se sentite i muscoli indolenziti impostate SLENDERTONE SYSTEM-ABS su un'intensità ridotta.

Come si capisce che è necessario sostituire gli elettrodi?

- In genere quando il segnale diventa più debole nonostante le pile siano cariche significa che gli elettrodi sono consumati e devono quindi essere sostituiti.
- Per verificare che siano proprio gli elettrodi cambiare le pile e/o regolare la cintura in modo che sia posizionata correttamente.
- Per acquistare gli elettrodi di ricambio basta recarsi dal rivenditore SLENDERTONE più vicino, consultare il sito www.slendertone.com oppure chiamare il numero Assistenza Clienti SLENDERTONE di zona.

Posso utilizzare SLENDERTONE SYSTEM-ABS per il trattamento dei muscoli che risultano indeboliti dopo l'immobilità dovuta ad un infortunio?

- La cintura SLENDERTONE SYSTEM-ABS può essere utilizzata anche dopo un infortunio. È necessario consultare il medico o il fisioterapista per stabilire un programma di riabilitazione con l'unità SLENDERTONE SYSTEM-ABS, che migliorerà in tutta sicurezza la forza e il tono dei muscoli addominali.

Sento che stanno lavorando i muscoli della vita ma non quelli della pancia. Perché?

- Spostate leggermente più in basso l'elettrodo grande. Se non basta, spostate gli elettrodi piccoli verso i contrassegni che indicano una corporatura più esile e/o aumentare l'intensità.

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

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

La durata della batteria si è notevolmente ridotta.

Dopo un certo periodo di tempo è possibile notare che un calo delle prestazioni della batteria dell'unità. A questo punto è opportuno acquistare una nuova batteria ricaricabile. Per acquistare nuove batterie ricaricabili, contattare il servizio di assistenza clienti di SLENDERTONE oppure visitare il sito www.slendertone.com.

Problema	Probabile causa	Soluzione
Il display non si accende e il segnale dell'unità è assente	La batteria è quasi esaurita	Ricaricare la batteria
Il display è acceso ma il segnale è assente	La batteria è quasi esaurita	Ricaricare la batteria
Il simbolo della batteria lampeggia	La batteria è quasi esaurita	Ricaricare la batteria
Sul display è apparso il simbolo Δ *	Il connettore dell'unità non è completamente inserito nella cintura	Assicurarsi che l'unità e la cintura siano correttamente collegate
	Gli elettrodi hanno ancora le protezioni	Rimuovere le protezioni dagli elettrodi
	Gli elettrodi sono consumati	Visitare il sito www.slendertone.com oppure contattare il rivenditore locale per acquistare degli elettrodi nuovi
	Gli elettrodi non coprono le borchie	Assicurarsi che le borchie metalliche siano completamente ricoperte dagli elettrodi
Sensazione sgradevole in corrispondenza degli elettrodi	Il contatto dell'elettrodo con la pelle non è sufficiente	Assicurarsi che gli elettrodi siano premuti saldamente sulla pelle. Versare alcune gocce d'acqua sulla superficie degli elettrodi. Assicurarsi che l'unità sia spenta prima di eseguire l'operazione
	Gli elettrodi sono consumati	Visitare il sito www.slendertone.com oppure contattare il rivenditore locale per acquistare degli elettrodi nuovi
	Gli elettrodi non coprono completamente le borchie metalliche	Riposizionare gli elettrodi in modo che ricoprono completamente le borchie metalliche
	Troppe sedute consecutive	Si consiglia di effettuare 5 sedute alla settimana lasciando passare almeno 6 ore tra una seduta e l'altra
Le contrazioni sono molto deboli anche quando l'intensità è elevata	Gli elettrodi sono consumati	Visitare il sito www.slendertone.com oppure contattare il rivenditore locale per acquistare degli elettrodi nuovi
	La batteria è quasi esaurita	Ricaricare la batteria
	La posizione degli elettrodi non è corretta	Vedere pagina 6 per il posizionamento corretto degli elettrodi
	Gli elettrodi non coprono le borchie	Riposizionare gli elettrodi in modo che ricoprono completamente le borchie metalliche
Sul display viene visualizzato il messaggio "Err"	Messaggio di error	Accendere e spegnere l'unità. L'unità dovrebbe funzionare correttamente. Se il messaggio di errore persiste, contattare il servizio di assistenza clienti per ulteriori dettagli

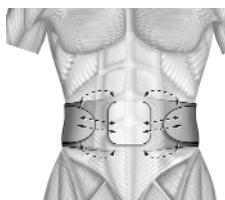
* Il simbolo Δ appare sempre insieme agli indicatori di intensità destro/sinistro. L'indicatore sinistro segnala la presenza di un problema relativo all'elettrodo sinistro, mentre l'indicatore destro segnala la presenza di un problema relativo all'elettrodo destro. La visualizzazione di entrambi gli indicatori segnala la presenza di un errore relativo all'elettrodo centrale o a tutti e tre gli elettrodi.

funzionamento della tecnologia di elettrostimolazione muscolare

La Sezione 6 descrive i fondamenti scientifici alla base della tecnologia di elettrostimolazione muscolare.

Come funziona la tecnologia di elettrostimolazione muscolare?

L'unità SLENDERTONE SYSTEM-ABS utilizza la tecnologia di elettrostimolazione muscolare (EMS). Questa tecnologia è stata utilizzata negli ospedali e dai fisioterapisti per oltre 50 anni. Di seguito è riportata una breve descrizione del funzionamento della tecnologia di elettrostimolazione muscolare (EMS). Lo speciale design dei 3 elettrodi SLENDERTONE garantisce la contrazione di tutti i muscoli addominali e non solo di quelli che si trovano a diretto contatto con l'elettrodo.



Passaggio 1
I segnali vengono inviati tra gli elettrodi



Passaggio 2
I segnali stimolano i nervi che controllano i muscoli addominali.



Passaggio 3
I nervi, a loro volta, causano la contrazione e il rilassamento ritmico dei muscoli.

L'unità SLENDERTONE SYSTEM-ABS dispone di tutti i componenti di un efficace tonificatore addominale.

1. L'unità eroga 21 μ C (micro coulomb) di potenza di tonificazione. Questo consente di generare una contrazione muscolare potente ed efficace.
2. L'unità SLENDERTONE SYSTEM-ABS utilizza grandi elettrodi di classe medica. Garantisce pertanto la massima comodità durante l'allenamento.
3. La cintura di tonificazione è stata clinicamente testata e i risultati annunciati sono stati verificati:
 - Ventre più saldo e piatto in 4 settimane
 - Addominali più potenti e tonici
 - Maggiore agio nell'indossare gli abiti
4. L'unità dispone di 7 programmi che assicurano un'ampia gamma di livelli di allenamento, da principiante ad avanzato.

NOTA: la cintura di tonificazione non genera una perdita di peso. Per perdere peso è necessario eseguire un allenamento cardiovascolare, ad esempio camminare, andare in bicicletta, nuotare o fare jogging. Tuttavia, l'utilizzo regolare della cintura di tonificazione garantisce addominali più sodi e piatti, un corpo più modellato e un maggiore agio nell'indossare gli abiti.

garanzia del prodotto

Nel caso in cui si verificassero dei guasti nei primi due anni dall'acquisto SLENDERTONE si impegna a sostituire o riparare l'unità o qualsiasi parte che risulti difettosa senza alcun addebito al cliente per i costi di manodopera o materiale *, a patto che l'unità:

- Sia stata utilizzata per lo scopo previsto e nella maniera descritta nel presente manuale di istruzioni.
- Non sia stata connessa ad una fonte di alimentazione inadeguata.
- Non sia stata utilizzata in maniera errata o trattata con negligenza.
- Non sia stata modificata o riparata da persone che non siano agenti autorizzati SLENDERTONE.

Questa garanzia integra le garanzie di legge in essere a livello nazionale e non incide sui diritti legali dei consumatori.

* Sono esclusi i materiali di consumo (ad es. elettrodi, cintura, etc) soggetti alle normali condizioni di usura e rottura.

cosa si puo' e non puo' fare

Nella Sezione 7 sono riportate informazioni importanti che si consiglia di leggere prima dell'utilizzo della cintura di tonificazione.

SLENDERTONE SYSTEM-ABS può essere utilizzato da tutti gli adulti in buona salute. Tuttavia, come per ogni altro tipo di attività fisica, è necessario essere cauti: pertanto bisogna sempre seguire le indicazioni riportate sotto e leggere il support pack prima dell'uso. Alcune di queste indicazioni si riferiscono specificamente ad uno dei due sessi.

Non utilizzate l'apparecchio se:

- Avete impianti elettronici (ad es. un pacemaker o defibrillatore) o soffrite di problemi cardiaci.
- Siete in gravidanza.
- 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 corse o microonde.
- Siete collegati ad apparecchiature chirurgiche ad alta frequenza.
- Il dispositivo per poter essere indossato deve essere posizionato su zone utilizzate per la somministrazione di medicinali tramite iniezione, ad esempio terapie ormonali.

Attendere prima di utilizzare SLENDERTONE SYSTEM-ABS:

- Almeno 6 settimane dal momento del parto e chiedere consiglio al medico.
- Un mese dopo l'introduzione di un contraccettivo IUD, ad esempio la spirale.
- Almeno tre mesi dopo aver subito un cesareo e chiedere consiglio al medico.
- Che siano trascorsi i giorni di flusso più intenso del ciclo mestruale.

Chiedere l'autorizzazione del medico o del fisioterapista prima di usare il prodotto se:

- Se vi sentite storditi o vi sembra di svenire rallentate o fermatevi e fate una pausa finché non vi sentite pronti a ricominciare. Se si verifica questa situazione consultate il medico.
- Volete utilizzare la cintura SLENDERTONE 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.

Durante l'applicazione degli elettrodi, della cintura e della fascia pettorale ricordare sempre di:

- Posizionare gli elettrodi e la cintura SOLTANTO sull'addome, come indicato nel presente manuale.
- Evitare di posizionare gli elettrodi o la cintura sulla parte anteriore o ai lati del collo, vicino al cuore (ad es. un elettrodo sul petto e l'altro sul dorso), nella regione genitale 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) ed ogni parte del corpo che abbia una sensibilità ridotta.
- Evitare aree che presentano 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.
- In rari casi le prime volte l'elettrostimolazione muscolare può causare senso di stordimento o mancamenti. Si consiglia quindi di utilizzare il prodotto da seduti finché non ci si è abituati a queste sensazioni.

Per riposizionare gli elettrodi durante una seduta di allenamento:

- Mettere sempre in pausa il programma che si sta utilizzando, slacciare la cintura e quindi riallacciarla dietro la schiena dopo aver riposizionato gli elettrodi.

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 utilizzare prima che sia stato fatto un controllo.
- Si verificano irritazioni, reazioni cutanee, ipersensibilità o altri effetti indesiderati. Tuttavia bisogna sottolineare che un certo arrossamento della pelle può presentarsi nella zona sotto la cintura durante la seduta e può permanere per un breve periodo di tempo dopo che si è terminato l'allenamento.

Nota:

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

Importante:

- Tenere l'unità lontano dalla portata dei bambini.
- La borchia, gli fasciae 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).
- Se vi sentite storditi o vi sembra di svenire, smettete di usare l'unità. Se si verifica questa situazione consultate il medico.
- Non toccare gli elettrodi o la borchia metallica quando l'unità è in funzione.
- Evitare di utilizzare l'apparecchio mentre si guida, si è in mezzo al traffico, si utilizzano dei macchinari o si va in bicicletta.

- Se si utilizza la cintura per la prima volta, la stimolazione muscolare può provocare sensazioni insolite. Si consiglia di iniziare con un'intensità di stimolazione bassa per abituarsi alla sensazione prima di passare a intensità più elevate.
- Per motivi igienici il dispositivo deve essere utilizzato da una sola persona. Non prestate a nessuno la vostra cintura.
- Non fate esercizio quando utilizzate la stimolazione muscolare. Adeguate il livello dell'allenamento in base alle vostre capacità.
- Non utilizzare l'unità se si indossa un piercing all'ombelico. Rimuovere il piercing prima di iniziare la seduta.
- SLENDERTONE non risponderà a eventuali problemi nel caso in cui non siano state rispettate le istruzioni fornite insieme all'unità.

NB: nel caso in cui per un qualsiasi motivo abbiate dubbi sulla possibilità di usare SLENDERTONE consultate prima il vostro medico.

specifiche tecniche

Nella Sezione 8 sono riportate le informazioni tecniche relative all'unità SLENDERTONE SYSTEM-ABS

Manutenzione dell'unità

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

Non è necessario accedere alla parte interna dell'unità per ragioni di manutenzione.

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

IMPORTANTE: non utilizzare mai batterie diverse da quelle corrette, ovvero batterie ricaricabili di tipo NiMH da 3,6 V. Per acquistare le batterie, rivolgervi al servizio di assistenza clienti di SLENDERTONE.

Smaltimento degli elettrodi e delle batterie

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

NOTE: 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). La visualizzazione del simbolo  indica che la stimolazione è significativamente ridotta.

Accessori

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

- Elettrodi adesivi SLENDERTONE:
 - 1 elettrodo adesivo grande Tipo 706 o 709
 - 2 elettrodi adesivi piccoli Tipo 707 o 710

Cintura SLENDERTONE SYSTEM-ABS per donna

Cintura SLENDERTONE SYSTEM-ABS per uomo

Pantaloni SLENDERTONE SYSTEM

Extension per cintura SLENDERTONE

Batterie (3,6 V, NiMH)

Caricabatterie (2504-0303)

Tipo di prodotto: 390

Utilizzo: Stimolatore muscolare

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

Specifiche Ambientali:

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

Conservazione: Gamma di temperatura: da 0 a 55°C
Umidità: 20-85% RH (umidità relativa)

Descrizione dei simboli dell'unità:

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

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

Per il funzionamento dell'apparecchio è necessaria 1 batteria CC da 3,6volt (NiMH). CC è indicato dal simbolo: 

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

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

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

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

 Questo simbolo significa apparecchio di tipo BF.

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

All'interno della confezione, sulla parte posteriore dell'unità è riportato il relativo numero di serie. La lettera che precede il numero indica l'anno di produzione, ad esempio "L" 2006, "M" 2007, e così via.

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

Tensione/Corrente uscita nominale: E :10 e X :10

Parametro	500Ω	1kΩ	1k5Ω
-----------	------	-----	------

Uscita RMSV	6.4V	12.7V	12.7V
-------------	------	-------	-------

Uscita RMSA	12.7mA	12.7mA	8.5mA
-------------	--------	--------	-------

Frequenza di uscita	50-70Hz	50-70Hz	50-70Hz
---------------------	---------	---------	---------

Componenti a corrente continua: circa	o C	o C	o C
---------------------------------------	-----	-----	-----

Larghezza impulsi positivi: 200-300μs	200-300μs	200-300μs	200-300μs
---------------------------------------	-----------	-----------	-----------

Larghezza impulsi negativi: 200-300μs	200-300μs	200-300μs	200-300μs
---------------------------------------	-----------	-----------	-----------

Intervallo interfase	100 μs	100 μs	100 μs
----------------------	--------	--------	--------

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

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

COMPOSIZIONE DELLA CINTURA

Parte esterna: 100% Nylon, Bordo: 82% Nylon, 18% Elastane
Gancio e anello: 100% Nylon, Imbottitura: 100% Policloroprene

 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, rivolgervi 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.

bem-vindo

Parabéns pela aquisição do SLENDERTONE SYSTEM-ABS. Leia na íntegra o manual do utilizador antes de usar o seu cinto de tonificação SLENDERTONE SYSTEM-ABS.

O SLENDERTONE SYSTEM-ABS é o futuro na tonificação e bem-estar corporal, oferecendo-lhe a forma do corpo que deseja - com garantia. Este novo conceito revolucionário permite que o mesmo controlador manual seja utilizado com uma gama de peças que tonificam diferentes áreas do corpo, poupando-lhe dinheiro na próxima compra de peças SLENDERTONE.

O SLENDERTONE SYSTEM-ABS utiliza a única tecnologia de estimulação muscular eléctrica (EMS) clinicamente provada, exercitando todos os músculos do abdómen, e não apenas os músculos sob o cinto. É enviado um sinal para os músculos abdominais, à medida que a força do sinal aumenta, os músculos contraem. Pode utilizar o seu SLENDERTONE SYSTEM-ABS em quase todo o lado, enquanto relaxa em casa, ou mesmo quando estiver a trabalhar no escritório. Utilize o seu SLENDERTONE SYSTEM-ABS 5 vezes por semana e veja os resultados em 4 semanas.

Pode contar com:

- Um estômago mais firme e mais plano
- Abdominais mais fortes e tonificados
- Roupas que assentam melhor

Para melhores resultados, recomendamos a utilização do SLENDERTONE SYSTEM-ABS em conjunto com uma dieta saudável e exercício.

índice do manual do utilizador

O manual de utilizador está dividido em secções para facilitar a utilização.

Secção 1 Apresentação do seu SLENDERTONE SYSTEM-ABS

Secção 2 Preparação do seu SLENDERTONE SYSTEM-ABS

Secção 3 A sua primeira sessão com o SLENDERTONE SYSTEM-ABS

Secção 4 Obter resultados com o seu SLENDERTONE SYSTEM-ABS

Secção 5 Guia de ajuda

Secção 6 Como funciona a tecnologia de estimulação muscular?

Secção 7 Recomendações a seguir

Secção 8 Especificações técnicas

Se tiver alguma dificuldade na preparação do seu aparelho ou se tiver qualquer outra questão ou problema acerca do seu SLENDERTONE SYSTEM-ABS ligue para a linha de apoio SLENDERTONE:

Internacional: +353 1 844 1016

Email: info@slendertone.com

www.slendertone.com

apresentação do seu slendertone system-abs

A secção1 descreve o conteúdo da embalagem e explica cada item antes da preparação e início.

Na embalagem deverão constar as peças seguintes.



1. Cinto:

O seu cinto foi ergonomicamente concebido e é apertado à volta da cintura, por baixo da roupa, durante a utilização. O cinto feminino (E :10) adapta-se a tamanhos de cintura 24"-44" / 61-112cm. O cinto masculino (X :10) adapta-se a tamanhos de cintura 27"-47" / 69-119cm. O cinto tem um bolso onde pode guardar o seu aparelho durante a utilização.

2. Unidade:

O seu aparelho gera sinais que são enviados, através do cinto e eléctrodos, aos seus músculos para os obrigar a contrair. O seu aparelho é recarregável e demora aproximadamente quatro horas a carregar totalmente.

2a. Conector do Aparelho:

Liga o aparelho ao cinto de tonificação. Certifique-se de que o aparelho está totalmente ligado ao cinto.

IMPORTANTES: Não desligue o aparelho do cinto de tonificação sem que o aparelho tenha sido desligado.

3. Eléctrodos Adesivos:

Embalagem de três eléctrodos adesivos. As eléctrodos adesivos são colocadas no cinto antes da utilização. Quando coloca o cinto à volta da cintura, os eléctrodos têm de estar em contacto com a pele para que os sinais sejam enviados aos músculos.

4. Carregador de Pilha do SLENDERTONE:

Ligue o carregador a uma tomada e, em seguida, ligue o seu aparelho ao carregador para carregar a pilha do seu aparelho.

5. Manual de Instruções:

Este é o guia detalhado de como utilizar o seu SLENDERTONE SYSTEM-ABS.

6. Guia de Iniciação Rápida:

Este é um guia adicional que pode utilizar como ajuda no início.

7. Bolsa do SLENDERTONE:

Utilize a bolsa para guardar o aparelho e o cinto entre as sessões de tonificação.

controles do aparelho

1. Botão de Ligar/Desligar (O)

Mantenha pressionado este botão durante 2 segundos para ligar ou desligar o aparelho. Também pode interromper o exercício pressionando brevemente este botão.

2. Aumentar a Intensidade de Tonificação (▲)

Mantenha pressionados estes botões para aumentar a intensidade do exercício. O botão da direita controla o lado direito do seu cinto. O botão da esquerda controla o lado esquerdo.

3. Diminuir a Intensidade de Tonificação (▼)

Mantenha pressionados estes botões para diminuir a intensidade do exercício em qualquer um dos lados do cinto.

4. Botão de Programa (P)

Pressione este botão para seleccionar o programa de tonificação que deseja utilizar. Existem 7 programas no total que são explicados mais à frente neste manual (página 8).

5. Botão de Informação (i)

Pressione este botão para ver as informações sobre o seu treino, tais como a intensidade máxima da sua sessão actual ou da anterior e o número de sessões que concluiu.

visor do aparelho

(50) Intensidade de tonificação do lado esquerdo do cinto.

(46) Intensidade de tonificação do lado direito do cinto.

10:08 Faz a contagem decrescente do tempo restante da sessão actual em minutos e segundos. Também utiliza-lo para exibir mensagens de erro (ver a página 10).

!! Aparece quando o exercício foi interrompido (tem de pressionar o botão on/off brevemente para recomeçar o exercício).

♪ Indica que o som está desligado.

bloco Bloqueio de tecla activado - não pode mudar accidentalmente os níveis de intensidade nem o programa.

! Este símbolo indica um contacto fraco entre o aparelho e o cinto ou entre os eléctrodos e a pele (ver a página 12 para mais pormenores).

■■■ Mostra a carga restante da pilha.

Número de sessões concluídas.

4 Mostra o programa que está a ser executado (1 - 7).

○ Este símbolo aparece durante cada fase de contração.

(92/87) Intensidade máxima para a última sessão/sessão actual.



preparação do seu slendertone evolution-abs

A secção 2 explica como preparar o seu SLENDERTONE SYSTEM-ABS antes de o utilizar pela primeira vez.

Passo 1 - Carregar a pilha. Ligue o carregador a uma tomada e, em seguida, ligue o seu aparelho àquele (Fig. a). Pode demorar aproximadamente 2-3 horas a carregar totalmente a pilha. O seu aparelho está totalmente carregado quando as três secções do ícone da pilha estiverem cheios. O ícone da pilha piscará quando a pilha estiver fraca e necessitar de ser carregada.

NOTA: Não deixe o seu aparelho ligado ao carregador depois de a pilha estar totalmente carregada.

Fig. a



Passo 2 - Ligar o aparelho ao cinto. O aparelho e o cinto têm de estar ligados para que o SLENDERTONE SYSTEM-ABS funcione. Coloque o cinto numa superfície plana com os pontos dourados virados para si. “Encaixe” o conector do aparelho no conector do cinto, conforme mostrado na Fig. b.

IMPORTANTES: Certifique-se de que o aparelho e o cinto estão correctamente ligados, senão o seu SLENDERTONE SYSTEM-ABS não funcionará - esta é uma característica de segurança.

Fig. b



Passo 3 - Retire as coberturas do lado decorado dos eléctrodos e coloque os eléctrodos no cinto.

Volte o cinto ao contrário de forma a que os 3 pernos prateados fiquem virados para cima. Retire as três eléctrodos adesivos da embalagem. Há 1 eléctrodo grande quadrado e 2 eléctrodos ovais mais pequenos. Um dos lados de cada eléctrodo tem um padrão quadriculado enquanto que o outro lado é todo preto.

(i) Retire as coberturas do lado decorado do eléctrodo grande.



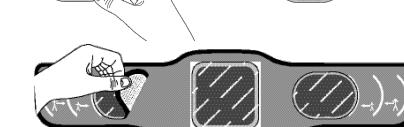
(ii) Coloque este eléctrodo (com a parte decorado para baixo) sobre o perno do meio e entre as linhas brancas (Fig. e).



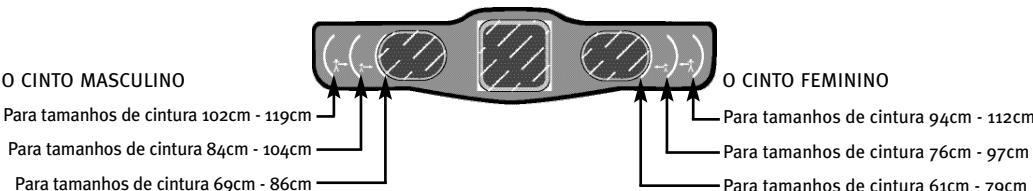
(iii) Retire agora as coberturas do lado decorado dos dois eléctrodos mais pequenos.



(iv) Coloque o lado decorado dos eléctrodos mais pequenos firmemente sobre o cinto, em qualquer um dos lados do eléctrodo grande (Fig. f).



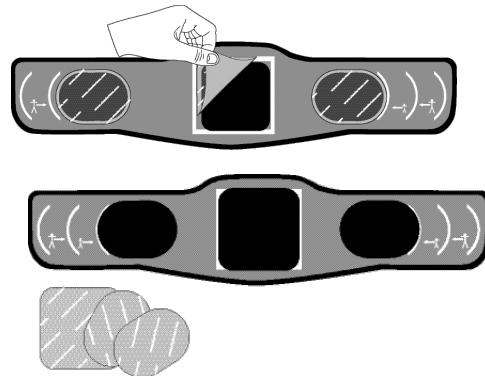
(v) O local dos eléctrodos pequenos depende do tamanho da cintura. No exemplo abaixo, os eléctrodos mais pequenos são colocadas mais próximas do eléctrodo maior central. Isto para um utilizador cuja medida da cintura é entre 61 e 76 cm. Utilize as orientações de medidas abaixo que o ajudam a escolher a localização correcta dos eléctrodos.



IMPORTANTE:

Antes de continuar, certifique-se de que os três pernos prateados estão completamente cobertos pelos eléctrodos. Pressione firmemente as extremidades dos três eléctrodos contra o cinto antes da utilização.

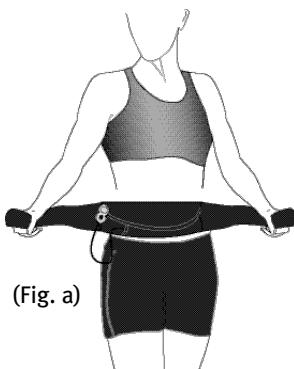
Passo 4 - Retirar as coberturas do lado preto dos três eléctrodos. Não deite fora as coberturas, uma vez que precisará delas no final da sessão para voltar a colocar nos eléctrodos.



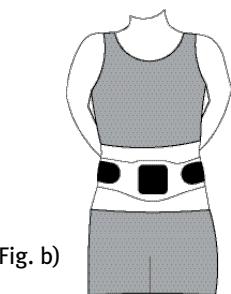
NOTA: Só deverá utilizar eléctrodos SLENDERTONE com o seu aparelho SLENDERTONE SYSTEM-ABS.

Passo 5 - Posicionar o cinto no corpo.

Coloque o cinto em volta da cintura de forma que os eléctrodos fiquem firmemente pressionados contra a pele, posicionando o eléctrodo grande quadrado sobre o umbigo. Estique as extremidades do cinto em volta da cintura (Fig. a) até que os eléctrodos pequenos estejam entre o osso da anca e as costelas nos dois lados do corpo (Fig. b). Aperte bem o cinto em volta da cintura, mas não demasiado para não causar desconforto. Os eléctrodos são à base de água, pelo que pode achá-las frias quando as coloca sobre a pele.



(Fig. a)



(Fig. b)

a sua primeira sessão de tonificação

A secção 3 explica como utilizar o seu SLENDERTONE SYSTEM-ABS.

A tonificação muscular pode ser uma sensação estranha, mas agradável. Recomendamos que permaneça sentado durante a primeira sessão até se sentir bem com a sensação. Pode fazer cócegas no início. Isto passa para uma leve contracção muscular à medida que aumenta a intensidade de tonificação. Os músculos abdominais contraem-se e apertam. Para começar, siga estes simples passos:

Passo 1: Mantenha pressionado o botão de ligar/desligar (⊕) durante dois segundos para ligar o aparelho (Fig. a).

Fig. a



Passo 2: Selecione o programa que deseja utilizar pressionando o botão de programa (P - Fig. b). Depois, para iniciar o programa, mantenha pressionados os botões de aumento de intensidade (▲ - Fig. c) até sentir os músculos a contrair. Escolha sempre um nível de intensidade no qual sinta uma contracção forte mas confortável. Isto varia de pessoa para pessoa. Deverá tentar atingir um nível de intensidade de 15 ou superior na sua primeira sessão. O aumento da intensidade do nível é exibido no ecrã.

Fig. b



Fig. c



Passo 3: Continue a aumentar a intensidade ao longo da sessão, se possível. Pode sentir as contracções musculares a ficarem mais fortes à medida que a intensidade aumenta. Lembre-se que quanto mais trabalhar os músculos melhores resultados obtém - mas reduza o nível se sentir algum desconforto. A amplitude de intensidade do seu aparelho é 0-99.

FAZER UMA PAUSA NA SESSAO

Se desejar fazer uma pausa na sessão antes de terminar o programa, basta pressionar brevemente o botão de ligar/desligar. O visor mostrará que o aparelho está em pausa (ff). Para retomar a sessão, volte a pressionar brevemente o botão ligar/desligar. O visor regressará ao modo normal.

Passo 4: FIM DE SESSAO

No final da sessão de treino o seu SLENDERTONE SYSTEM-ABS parará automaticamente. Para desligar o aparelho a qualquer momento durante a sessão, mantenha pressionado o botão ligar/desligar durante 2 segundos. Deve observar o visor a desligar-se.

Passo 5: Retire o cinto e estenda-o numa superfície plana. Coloque novamente as coberturas nos eléctrodos. Guarde o seu SLENDERTONE SYSTEM-ABS em segurança na bolsa até à sua próxima sessão.
NOTA: Não desligue o aparelho do cinto sem primeiro desligar o aparelho, pois isto poderá resultar num erro no visor.

Parabéns por ter concluído a sua primeira sessão de treino!

NOTA: Recomendamos que faça pelo menos cinco sessões de treino por semana para obter bons resultados. Deve aguardar sempre um mínimo de seis horas entre cada sessão.

Está agora preparado(a) para começar a utilizar o seu SLENDERTONE SYSTEM-ABS.

obter resultados com o seu slendertone evolution-abs

A secção 4 oferece orientações sobre como obter os melhores resultados, bem como algumas informações deta-lhadas sobre o aparelho.

1. Utilize o seu SLENDERTONE SYSTEM-ABS 5 vezes por semana.

2. Utilize a maior intensidade de tonificação que puder - quanto mais exercitar os músculos, melhores resultados obtém, mas lembre-se, a estimulação nunca deve ser desconfortável.

3. Utilize o seu SLENDERTONE SYSTEM-ABS como parte de um estilo de vida saudável. Melhore a sua dieta e tente aumentar a quantidade de exercício.

4. O seu SLENDERTONE SYSTEM-ABS tem 7 programas de tonificação que estão indicados na tabela abaixo.

Existem 5 programas principais e 2 programas de bónus. Recomendamos que comece pelo programa 1 - Principiante. O aparelho levá-lo-á automaticamente através de cada programa até ao programa 5 - Profissional.

O programa 1 é definido automaticamente quando liga o seu aparelho pela primeira vez. No entanto, pode mudar os programas em qualquer altura pressionando o botão de programa (P). O visor exibirá o programa actualmente seleccionado.

a tabela abaixo dá informações sobre os 7 programas de tonificação.

programas centrais				
Nome do Programa	Duração da Sessão	Intensidade do Nível de Treino	Efeito de Tonificação	Evolução Automática
Principiante	20:00	Ligeiro	14µC	5 sessões
Intermédio	25:00	Moderado	14µC	5 sessões
Avançado	30:00	Moderado	17µC	10 sessões
Especialista	30:00	Forte	18µC	10 sessões
Profissional	30:00	Forte	19µC	Indefinido
programas de bónus				
Nome do Programa	Duração da Sessão	Intensidade do Nível de Treino	Efeito de Tonificação	Evolução Automática
Potência Ab Resistência	30:00 40:00	Forte Ligeiro	21µC 14µC	Indefinido Indefinido

NOTA: Todos os valores micro-coulomb (µC) são arredondados para o valor inteiro mais próximo. Estes medem a eficácia do trabalho muscular - quanto maior o valor de µC, mais eficaz o trabalho muscular.

Todos os programas têm as fases de “aquecimento” e “relaxamento”. O aquecimento prepara os músculos para a parte principal da sua sessão. O relaxamento relaxa os músculos à medida que a sessão acaba - como aconteceria se fizesse exercício.

NOTA: Não pode mudar um programa durante uma sessão. Primeiro tem de desligar e voltar a ligar o aparelho. Depois pode seleccionar um programa diferente, pressionando o botão de programa. O programa 6 efectua um trabalho abdominal forte, o que é útil para quem faz desporto. O programa 7 é de menor intensidade e é útil para quem necessita de um trabalho muscular abdominal menos vigoroso.

5. Utilize o seu SLENDERTONE SYSTEM-ABS sempre que lhe apetecer.

Pode utilizar o seu SLENDERTONE SYSTEM-ABS em quase qualquer lugar ou qualquer altura. Pode utilizá-lo em casa enquanto vê televisão, enquanto trabalha na secretária, no jardim ou durante um passeio no exterior. O seu SLENDERTONE SYSTEM-ABS é verdadeiramente uma forma conveniente de tonificar os abdominais.

6. Para o ajudar a obter o máximo do seu SLENDERTONE SYSTEM-ABS, recomendamos que siga o nosso plano de 30 dias. Para seguir este plano, utilize o seu cinto 5 vezes por semana durante 4 semanas e registe os níveis de intensidade mais elevados no seu diário (páginas 16-17). Em cada semana tem dois dias de descanso para permitir que os músculos recuperem. O diário abaixo mostra a intensidade de tonificação da pessoa, registada durante os testes científicos completados num período de 30 dias.

NOTA: O nível de intensidade será diferente de pessoa para pessoa, não se preocupe se não conseguir igualar os níveis abaixo.

Recomendamos que siga um plano semelhante, tentando obrigar-se a utilizar sempre níveis de intensidade de tonificação mais elevados. Tente aumentar a intensidade de tonificação todas as semanas. Mas lembre-se, nunca faça demasiado exercício ao utilizar a estimulação muscular. Qualquer trabalho deverá ser realizado a um nível confortável para si.

Plano de 30 Dias

Semana	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
1	(40 40)	descanso	(40 40)	descanso	(70 70)	(70 70)	(70 70)
2	descanso	(70 70)	(80 80)	descanso	(80 80)	(80 80)	(80 80)
3	descanso	(85 85)	(85 85)	descanso	(85 85)	(90 90)	(90 90)
4	descanso	(90 90)	(90 90)	descanso	(90 90)	(90 90)	(90 90)

Cada caixa mostra a intensidade de tonificação média de qualquer um dos lados do cinto.

Preencha o seu diário (páginas 16-17) sempre que completar uma sessão de tonificação. Coloque este diário num local em que o possa ver regularmente. Isto ajuda a motivá-lo para alcançar o seu objectivo. Rapidamente vai ver e sentir que os seus músculos abdominais estão mais firmes e mais tonificados.

CUIDADOS A TER COM O CINTO

Não deve deixar que o seu aparelho se molhe, mas pode limpá-lo com um pano ligeiramente humedecido. O cinto pode ser lavado mas, primeiro, tem que retirar a unidade e as eléctrodos. Siga sempre as instruções na etiqueta quando lavar o cinto.



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



Não utilize quaisquer branqueadores quando lavar o cinto.



Não lave o cinto a seco.



Não coloque o cinto na máquina de secar. Seque o cinto numa superfície plana, mas não sobre algo quente, (por ex., um radiador) uma vez que o cinto tem partes plásticas. Certifique-se de que o cinto está totalmente seco antes de utilizá-lo.



O cinto não pode ser passado a ferro.

unções adicionais do aparelho

Botão de Informação (i)

Pressione o botão de informação em qualquer altura durante uma sessão para ver o nível de intensidade mais elevado atingido nessa sessão (Fig. a). Se pressionar o botão de informação duas vezes verá o número total de sessões que completou. Se pressionar o botão de informação três vezes verá o tipo de cinto que está a utilizar.

Fig. a



Função Silêncio (S)

Se quiser desligar os efeitos sonoros do seu aparelho, mantenha pressionado o botão de programa durante dois segundos (Fig. b). A função de silêncio permanece activa indefinidamente até ser alterada manualmente. Desactive a função silêncio pressionando novamente o botão de programa durante dois segundos.

Fig. b



Função de Bloqueio da Tecla (C)

Se sentir uma intensidade de exercício confortável, mantenha pressionado o botão de informação durante dois segundos para bloquear essa intensidade (Fig. c). Esta função permanece activa apenas durante a sessão na qual é activada. Se desejar aumentar mais a intensidade, desactive a função de bloqueio de tecla pressionando novamente o botão de informação durante dois segundos.

Fig. c

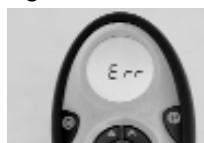


Mensagens de Erro

No caso improvável do seu aparelho ter um problema, aparecerá “Err” no visor da sua unidade (Fig. d). Se isto ocorrer, deve desligar o aparelho e voltar a ligá-lo. Deverá funcionar correctamente. Se o problema persistir, contacte a linha de apoio local para obter ajuda:

Internacional - +353 1 844 1016
E-mail info@slendertone.com.

Fig. d



Carga da Pilha/Substituição da pilha

O ícone da pilha no visor piscará quando a pilha estiver fraca e necessitar de ser carregada. Passado um tempo, poderá notar que a pilha só confere potência ao seu aparelho durante um número limitado de sessões, exigindo-lhe que carregue a pilha com maior frequência. Isto deve-se ao facto de as pilhas recarregáveis terem um número limitado de ciclos de carga e terão de ser eventualmente substituídas.

Se precisar de substituir a pilha recarregável, retire o tampão de borracha da tampa traseira do seu aparelho (Fig. e), desaparafuse a tampa traseira e retire-a. Substitua a pilha existente por uma nova pilha (Fig. f) e volte a colocar a tampa da pilha. Pode adquirir uma nova pilha contactando a linha de apoio SLENDERTONE.

Fig. e



Fig. f



guia de ajuda

A secção 5 tem duas partes. A parte 1 responde a perguntas frequentes.

A parte 2 é um guia de resolução de problemas.guide.

ajuda parte 1 – perguntas frequentes

Posso utilizar o SLENDERTONE SYSTEM-ABS para exercício pós-parto?

- Sim, mas aguarde um mínimo de seis semanas após o parto e primeiro consulte o seu médico.
- Se nos últimos três meses tiver feito uma Cesariana, consulte o seu médico antes de utilizar o SLENDERTONE SYSTEM-ABS.

Como sei quando devo substituir as eléctrodos?

- Se o sinal estiver a ficar fraco, mesmo apesar das pilhas ainda estarem boas, indica que as eléctrodos estão gastos e precisam de ser substituídos.
- Verifique isto inserindo pilhas novas e/ou ajustando o cinto para garantir o posicionamento correcto.
- Os eléctrodos de substituição podem ser adquiridos no seu representante SLENDERTONE mais próximo, em www.slendertone.com.

Posso usar o SLENDERTONE SYSTEM-ABS para tratar músculos enfraquecidos por falta de exercício devido a uma lesão?

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

Os músculos da minha cintura estão a ser trabalhados mas não os do meu estômago. Porquê?

- Desloque a eléctrodo grande ligeiramente para baixo. Se isto não ajudar, desloque as eléctrodos pequenos para uma definição de número mais pequena e/ou aumente a intensidade.

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

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

O desempenho da pilha degradou-se significativamente.

- Após um longo período de tempo pode notar uma degradação no desempenho da pilha do seu aparelho. Neste caso deverá adquirir uma nova pilha recarregável. Poderá adquirir novas pilhas recarregáveis entrando em contacto com a linha de apoio SLENDERTONE, ou visitando www.slendertone.com.

Problema	Causa Possível	Solução
O visor não liga e não há sinal do aparelho	A pilha está fraca	Recarregue a pilha
O visor está ligado mas não há sinal	A pilha está fraca	Recarregue a pilha
O símbolo das pilhas está a piscar	A pilha está fraca	Recarregue a pilha
O símbolo Δ apareceu no visor*	O conector do aparelho não está totalmente inserido no cinto	Certifique-se de que o aparelho e o cinto estão totalmente ligados
	As coberturas ainda estão nos eléctrodos	Retire as coberturas dos eléctrodos
	Os eléctrodos estão gastos	Visite www.slendertone.com ou contacte o distribuidor local para obter novos eléctrodos
	As eléctrodos não cobrem os pernos	Certifique-se de que os eléctrodos cobrem totalmente os pernos metálicos
Uma sensação desagradável por baixo dos eléctrodos	Contacto fraco do eléctrodo com a pele	Certifique-se de que os eléctrodos são pressionados firmemente contra a pele. Deite algumas gotas de água na superfície dos eléctrodos. Certifique-se primeiro de que o aparelho está desligado
	Os eléctrodos estão gastos	Visite www.slendertone.com ou contacte o distribuidor local para obter novos eléctrodos
	Os eléctrodos não cobrem os pernos de metal	Voltar a colocar os eléctrodos de forma a que os pernos metálicos fiquem cobertos
	Demasiadas sessões consecutivas	Recomendamos 5 sessões por semana com um mínimo de 6 horas de intervalo entre sessões
As contracções são muito fracas mesmo quando a intensidade de tonificação está alta	Os eléctrodos estão gastos	Consulte www.slendertone.com ou contacte o distribuidor local para obter novos eléctrodos
	A pilha está fraca	Recarregue a pilha
	Mau posicionamento do eléctrodo	Consulte a página 6 para saber a posição correcta do eléctrodo
	Os eléctrodos não cobrem os pernos	Voltar a colocar os eléctrodos de forma a que os pernos metálicos fiquem cobertos
“Err” aparece no visor	Mensagem de erro	Ligue e desligue o aparelho. O apare-lho deverá funcionar sem problemas. Se a mensagem de erro persistir, ligue para a linha de apoio para obter mais informações

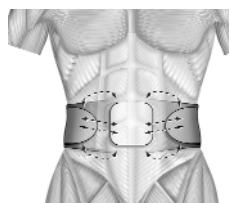
* O símbolo Δ aparece sempre com os indicadores de intensidade esquerdo/direito. Se aparecer o indicador esquerdo, existe um problema no eléctrodo esquerdo, o indicador direito indica um problema com o eléctrodo direito e, se ambos os indicadores aparecerem, existe um problema com o eléctrodo do meio ou com os três eléctrodos.

como funciona a tecnologia de estimulação muscular?

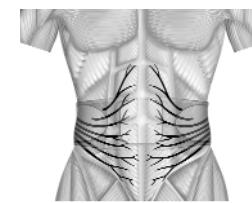
A secção 6 explica a ciência subjacente à tecnologia de tonificação muscular.

Como funciona a tecnologia de estimulação muscular?

O SLENDERTONE SYSTEM-ABS utiliza a tecnologia de estimulação muscular eléctrica (EMS). Esta tecnologia tem sido usada nos hospitais e por fisioterapeutas há mais de 50 anos. Apresentamos um resumo do funcionamento da tecnologia EMS. O design especial dos três eléctrodos SLENDERTONE assegura que todos os músculos abdominais contraem e não apenas aqueles directamente sob os eléctrodos.



Passo 1
Os sinais são enviados entre os eléctrodos



Passo 2
Os sinais ligam os nervos que controlam os músculos abdominais.



Passo 3
Os nervos, por sua vez, provocam a contração muscular e relaxam ao ritmo.

O SLENDERTONE SYSTEM-ABS tem todos os componentes de um tonificador abdominal eficaz.

1. O aparelho possui 21 μ C (micro coulombs) de potência de tonificação. Isto permite gerar contrações musculares fortes e eficazes.
2. O seu SLENDERTONE SYSTEM-ABS usa eléctrodos grandes de classe médica. Isto garante que o seu exercício é confortável.
3. O cinto de tonificação foi clinicamente testado e comprovou oferecer resultados – estes são:
 - Um estômago mais firme e mais plano em 4 semanas
 - Abdominais mais fortes e tonificados
 - Roupas que assentam melhor
4. O seu aparelho tem 7 programas que reunem uma gama completa de níveis de treino desde utilizadores iniciados a utilizadores avançados.

NOTA: O cinto de tonificação não ajuda a perder peso. Para isso, precisa de algum tipo de exercício cardiovascular, por exemplo, marcha, ciclismo, natação, corrida. No entanto, ao utilizar o cinto de tonificação regularmente ficará com abdominais mais firmes e mais planos, uma melhor forma do corpo e as roupas assentam melhor.

garantia do produto

Se o seu aparelho desenvolver uma falha no período de dois anos após a compra, a SLENDERTONE compromete-se a substituir ou reparar, ou a substituir quaisquer peças defeituosas sem cobrar por mão-de-obra ou materiais *, desde que o aparelho:

- Tenha sido utilizado para o fim a que se destina e da forma descrita neste manual de instruções.
- Não tenha sido ligado a uma fonte de alimentação inadequada.
- Não tenha sido mal utilizado ou negligenciado.
- Não tenha sido modificado ou reparado por alguém sem ser um agente aprovado pela SLENDERTONE.

Esta garantia complementa as obrigações nacionais da garantia existentes e não afecta os seus direitos estatutários de consumidor.

* Isto exclui os consumíveis (por ex., eléctrodos, cinto, etc.) quando sujeitos a desgaste normal.

recomendações a seguir

A secção 7 indica as informações importantes que tem de ler antes de utilizar o cinto de tonificação.

O SLENDERTONE é adequado para ser utilizado por todos os adultos saudáveis. No entanto, tal como com outros tipos de exercício, é necessário ter algum cuidado ao utilizá-lo; portanto, siga sempre os pontos abaixo e leia o pacote de apoio antes da utilização. Alguns dos pontos abaixo são específicos do sexo.

Por favor, não utilize se:

- Tiver um implante electrónico (por ex., um pacemaker ou defibrilator) ou sofrer de qualquer outro problema do coração.
- Estiver grávida.
- Tiver cancro, epilepsia ou estiver sob vigilância médica devido a disfunção cognitiva.
- O aparelho estiver muito perto (por ex., 1 m) de ondas curtas ou de equipamento de terapia por microondas.
- Estiver ligado a equipamento cirúrgico de alta frequência.
- A utilização do dispositivo necessita de colocação sobre áreas onde fármacos/medicamentos são administrados através de injeção (curto ou longo prazo), por exemplo, tratamento hormonal.

Por favor, aguarde antes de utilizar o seu aparelho SLENDERTONE:

- Pelo menos seis semanas após o nascimento do seu bebé (tem que consultar o seu médico primeiro).

- Um mês após a colocação de um dispositivo contraceptivo DIU (por ex., cone).

- Pelo menos três meses após uma Cesariana (primeiro tem que consultar o seu médico).

- Os dias de mais fluxo do seu período terem terminado.

Por favor, antes de utilizar este produto, obtenha primeiro a autorização do seu médico se:

- Sentir tontura ligeira/desmaio, por favor, abrande ou pare e faça uma pausa na estimulação até se sentir pronto para recomeçar. Se isto acontecer consulte o seu médico.

- Desejar utilizar o cinto SLENDERTONE e tiver dores nas costas. Também deverá garantir que a intensidade é mantida baixa.

- Tiver uma doença grave ou lesão não mencionadas neste guia.

- Tiver feito uma operação recentemente.

- Tomar insulina para a diabetes.

- Desejar utilizá-lo numa criança.

- Sofrer de problemas musculares ou das articulações.

- Utilizar o dispositivo como parte de um programa de reabilitação.

Quando aplicar as eléctrodos, o cinto e a fita para o peito, nunca se esqueça de:

- Colocar as eléctrodos e o cinto APENAS conforme indicado neste manual.

- Evitar colocar as eléctrodos ou o cinto na parte da frente ou dos lados do pescoço, transversalmente ou sobre o coração (ou seja, uma eléctrodo na frente do peito e outra nas costas), na região genital ou na cabeça. (Estão disponíveis outros aparelhos SLENDERTONE para outras áreas do corpo; no seu representante local poderá obter pormenores)

- Evitar quaisquer cicatrizes recentes, pele lesionada ou inflamada, áreas de infecção ou susceptibilidade ao acne, trombose ou outros problemas vasculares (por ex., veias varicosas), ou quaisquer partes do corpo onde a sensibilidade seja limitada.

- Evitar áreas lesionadas ou de movimento restringido (por ex., fraturas ou entorses).

- Evitar colocar as 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.
- Em ocasiões muito raras, os utilizadores da EMS pela primeira vez relataram sentir uma tontura ligeira ou desmaio. Recomendamos que utilize o produto enquanto estiver sentado até se habituar à sensação.

Voltar a posicionar as eléctrodos durante uma sessão:

- Fazer sempre uma pausa no programa em curso, desapertar o cinto e depois apertá-lo novamente atrás das suas costas quando a posição das eléctrodos tiver sido ajustada.

Após exercício ou esforço vigoroso:

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

Contactar a SLENDERTONE ou um distribuidor autorizado se:

- O seu aparelho não estiver a funcionar correctamente. Entretanto, não o utilize.
- Sentir irritação, reacção da pele, hipersensibilidade ou outra reacção adversa. No entanto, deverá ter em atenção que alguma vermelhidão da pele pode aparecer por baixo do cinto durante um curto período de tempo numa sessão e após a mesma

Nota:

- Um tratamento eficaz não deverá causar desconforto indevido.

Importante:

- Mantenha o aparelho fora do alcance das crianças.
- Os pernos, os fios e as eléctrodos não devem ser ligados a outros objectos.
- Não utilize o seu aparelho ao mesmo tempo que qualquer outro dispositivo que transmita uma corrente eléctrica para o corpo (por ex., outro estimulador muscular).
- Interrompa a utilização da sua unidade se sentir ligeira tontura ou desmaio. Se isto acontecer consulte o seu médico.
- Não toque nas eléctrodos nem nos pernos metálicos enquanto o aparelho estiver ligado.
- Evite utilizar enquanto conduzir, andar na rua, trabalhar com máquinas ou andar de bicicleta.

- Para quem utiliza pela primeira vez, a estimulação pode provocar uma sensação estranha. Recomendamos que comece com uma estimulação de fraca intensidade até se familiarizar com a sensação antes de passar para intensidades mais altas.

- Por motivos de higiene, este dispositivo só deve ser usado por uma pessoa. Não partilhe o seu cinto com mais ninguém.
- Nunca faça demasiado exercício ao utilizar a estimulação muscular. Qualquer exercício deve ser realizado a um nível que seja cômodo.

- Não utilize a unidade se usar um piercing no umbigo. Retire o piercing antes de iniciar a sessão.

- A SLENDERTONE não aceita quaisquer responsabilidades se as directrizes e as instruções fornecidas com este aparelho não forem seguidas.

NB: Se, por qualquer motivo, tiver quaisquer dúvidas acerca da utilização de um cinto SLENDERTONE, antes de utilizá-lo, por favor, consulte o seu médico.

especificações técnicas

A secção 8 é onde encontra informações técnicas avançadas sobre o SLENDERTONE.

Cuidados a ter com o seu aparelho

Não deixe que o seu aparelho se molhe ou seja deixado ao sol. Deve ser limpo com regularidade, usando um pano macio e levemente embebido em água com sabão. Não deixe que o interior do seu aparelho fique molhado. Não use detergentes, álcool, aerossóis ou solventes fortes no seu aparelho.

Para a manutenção do aparelho não é necessário o acesso ao seu interior.

Se o seu aparelho estiver danificado, não o deve utilizar e deve devolvê-lo à SLENDERTONE ou ao seu representante local, para substituição ou reparação. As reparações, serviços e modificações não podem ser efectuadas senão por pessoal especializado, autorizado pela SLENDERTONE.

NOTA: Em circunstância alguma deverá utilizar outro tipo de pilhas a não ser as correctas (pilhas recarregáveis 3,6V NiMH) no seu aparelho. Estas podem ser adquiridas através da linha de apoio SLENDERTONE.

Eliminação dos eléctrodos e das pilhas

Os eléctrodos e pilhas fora de utilização nunca devem ser destruídos pelo fogo mas de acordo com as leis do seu país e que regulam a eliminação destes produtos.

NOTA: O sinal aumenta gradualmente até um nível de intensidade máximo no início da fase de contracção (ou seja, rampa ascendente) e diminui gradualmente até zero no início da fase de relaxamento (ou seja, rampa descendente). Quando o símbolo  estiver a piscar, o estímulo é significativamente reduzido.

Acessórios

Quando encomendar eléctrodos novas deverá utilizar apenas as da marca SLENDERTONE. As outras podem não ser compatíveis com o seu aparelho e degradar os níveis de segurança mínimos.

Eléctrodos adesivo SLENDERTONE:

- 1 eléctrodo adesiva grande Tipo 706 ou 709
- 2 eléctrodos adesivas pequenas Tipo 707 ou 710

Cinto Feminino SLENDERTONE SYSTEM-ABS

Cinto Masculino SLENDERTONE SYSTEM-ABS

Calções SLENDERTONE SYSTEM

Extensão para Cinto SLENDERTONE

Pilhas (3,6V, NiMH)

Carregador (2504-0303)

Tipo do aparelho: 390

Utilização prevista: Estimulador muscular

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

Especificações Ambientais:

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

Em armazenamento: Variação da temperatura: 0 a 35°C
Humididade: 20 a 85 %RH

Descrição dos símbolos do aparelho:

Há uma série de marcações técnicas:

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

O aparelho necessita de 1 pilha 1 x 3,6 volt (NiMH) CC. CC está indicado pelo símbolo: 

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

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

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

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

 Este símbolo significa equipamento tipo BF.

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

Dentro da caixa, junto do SN está o número de série específico desta unidade. A letra que precede o número indica o ano de fabrico. "L" indica 2006, "M" indica 2007 etc.

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

Voltagem de saída calculada/Corrente: E :10 e X :10

Parâmetro	500Ω	1kΩ	1k5Ω
Saída de tensão eficaz	6,4V	12,7V	12,7V
Saída de corrente eficaz	12,7mA	12,7mA	8,5mA
Frequência de saída	50-70Hz	50-70Hz	50-70Hz
Componente CC: Aprox.	0 C	0 C	0 C
Duração de vibração positivo:	200-300μs	200-300μs	200-300μs
Duração de vibração negativo:	200-300μs	200-300μs	200-300μs
Intervalo Interphase:	100 μs	100 μs	100 μs

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

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

MATERIAIS DO CINTO

Material exterior: 100% Nylon; Ligação: 82% Nylon, 18% Elastano;
Gancho e Laço: 100% Nylon; Espuma: 100% Policloropreno

 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.

PLANOS DE 30 DIAS

Semana	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
1							
2							
3							
4							

PLANOS DE 30 DIAS

Semana	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
1							
2							
3							
4							