

# **SLENDERTONE**

## **System-Shorts**

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](mailto: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: 2400-0302 Rev.: 1 Date of Issue: 9/06

# **SLENDERTONE**

## **System-Shorts**

*Time to look and feel good*



INSTRUCTION MANUAL

MODE D'EMPLOI

GEBRAUCHSANWEISUNG

MANUAL DE USARIO

GEBRUIKSAANWIJZINGEN

ISTRUZIONI PER L'USO

INSTRUÇÕES PARA A UTILIZAÇÃO

[www.slendertone.com](http://www.slendertone.com)

# bienvenue

Nous vous remercions d'avoir acheté un appareil SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS. Veuillez lire le manuel d'utilisation avant d'utiliser votre unité.

SLENDERTONE SYSTEM 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 d'utiliser la même commande portable avec toute une gamme de vêtements de tonification afin de tonifier tout votre corps. Discret et rechargeable, SLENDERTONE SYSTEM donne des résultats rapides.

Les shorts SLENDERTONE SYSTEM exploitent les seules technologies EMS prouvées cliniquement afin d'exercer tous les muscles fessiers et des cuisses, et pas seulement ceux se trouvant sous les électrodes. Pour cela, un signal est envoyé aux nerfs connectés aux muscles intéressés. Au fur et à mesure que la force du signal augmente, les muscles se contractent. SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS peut être utilisé presque n'importe où, à la maison, au bureau, dans le jardin ou même en promenade. Utilisez le système SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS 5 fois par semaine, et vous verrez les résultats en 4 à 8 semaines.

Attendez-vous à avoir :

- Des fessiers et des cuisses plus fermes et avec plus de tonus
- Moins de cellulite sur les fessiers
- Des vêtements qui s'enfilent mieux

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

SLENDERTONE SYSTEM est un stimulateur électrique de muscles destiné à accroître les performances d'un muscle normal. Il peut également être utilisé, sous surveillance médicale, pour la rééducation du muscle devenu déficient suite à une inactivité ou une blessure.

## sommaire du mode d'emploi

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

- Section 1      Introduction du SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS
- Section 2      Réglage du SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS
- Section 3      Votre première séance avec SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS
- Section 4      Comment obtenir des résultats avec SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS
- 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-SHORTS, appelez notre ligne d'assistance SLENDERTONE au :

France : 0810 347 450  
International : +353 1 844 1016  
Email : [info@slendertone.com](mailto:info@slendertone.com)  
[www.slendertone.com](http://www.slendertone.com)

## présentation de l'équipement slendertone system-shorts

Le chapitre 1 présente le contenu du paquet avec des informations sur chacun des éléments à lire avant de vous préparer et de commencer à utiliser l'équipement.

Vous devez trouver les éléments suivants dans le paquet :



### 1. Unité SLENDERTONE SYSTEM

Cette unité génère des signaux qui sont envoyés à travers le short et les électrodes afin de provoquer des contractions musculaires. Votre unité est rechargeable : un rechargeement complet prend environ 3 heures.

### 2. SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS

Le short a été conçu de façon ergonomique et est vendu en taille petite ou moyenne. Il est doté d'une poche pour y placer l'unité en cours d'utilisation.

### 2a. Connecteur d'unité

Cet élément permet de raccorder l'unité au short de tonification. Assurez-vous que le branchement est bien établi.

IMPORTANT : Ne pas débrancher l'unité du short avant d'avoir éteint.

### 3. Paquet de 6 électrodes adhésifs

Les électrodes adhésifs sont à placer sur le short avant utilisation. Lorsque vous mettez votre short, ces électrodes doivent être en contact avec la peau afin que les signaux puissent être envoyés aux 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-SHORTS.

### 6. Petit guide rapide :

Ce guide supplémentaire vous aide à démarrer.

### 7. Étui SLENDERTONE :

Utilisez l'étui pour ranger l'unité et le short 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. Augmenter l'intensité de l'activité tonifiante (▲)

Appuyer sur ces boutons pour augmenter l'intensité de l'exercice. Le bouton de droite contrôle le côté droit du short. Celui de gauche contrôle le côté gauche.

### 3. Diminuer l'intensité de l'activité tonifiante (▼)

Appuyer sur ces boutons pour diminuer l'intensité.

### 4. Bouton de programme ( P )

Appuyer sur ce bouton pour sélectionner le programme de tonification que vous souhaitez utiliser. Les programmes, décrits plus avant dans ce manuel, sont au nombre de 4.

### 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 le short.

46 Intensité de tonification pour le côté droit de le short.

10:00 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).

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

X 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 le short ou entre les électrodes et la peau (voir page 14 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 4).

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

(92.8%) Intensité maximale atteinte au cours de la séance passée/actuelle.

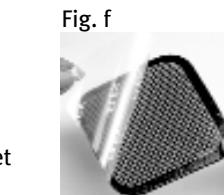
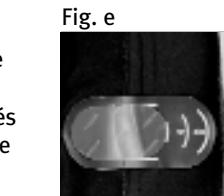
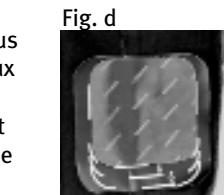
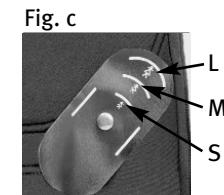
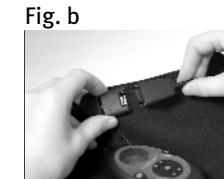
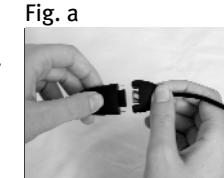


## réglage du slendertone system-shorts

Le section 2 explique comment régler SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS 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.



### Étape 2 – Connexion de l'unité au short

Extraire le short du paquet et le poser avec la couture dorée face à vous. Faire « cliquer » le connecteur de l'unité dans celui du short, comme indiqué en Fig. b. IMPORTANT : Assurez-vous que l'unité et le short sont correctement raccordés, sans quoi SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS ne fonctionnera pas – il s'agit d'une fonction de sécurité.

### Étape 3 – Placer les électrodes sur le short

Six électrodes adhésifs sont contenus dans la confection SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS – 2 gros électrodes carrés et 4 électrodes ovales plus petits. Sur chacun d'eux, un côté porte un motif en grille tandis que l'autre côté est noir.

Six endroits marqués sont prévus pour les électrodes à l'intérieur du short. Le motif en grille de chaque électrode doit être placé sur ces endroits : assurez-vous ensuite que les électrodes sont alignés sur les marqueurs correspondant le mieux à votre taille. Par exemple, la fig. c vous indique où placer les gros électrodes si vous avez une petite silhouette, tandis que la fig. d vous indique l'emplacement des petits électrodes dans le même cas. Essayez différentes positions de chaque côté des localisateurs d'électrodes jusqu'à ce que vous trouviez celle qui vous semble la plus confortable et efficace.

(i) Retournez le short de sorte à exposer la partie intérieure et placez-le sur une surface plane. Retirez la protection recouvrant le côté en grille sur les gros électrodes carrés (Fig. f) et placez une électrode sur chacun des endroits marqués à cette fin, par référence au guide de positionnement convenant le mieux à votre silhouette.

(ii) Retirez la protection recouvrant le côté en motif des petits électrodes. Répétez la procédure ci-dessus avec les petits électrodes en plaçant deux sur les endroits marqués à l'arrière, et deux autres à l'avant.

### IMPORTANT:

Assurez-vous que tous les électrodes recouvrent bien les boutons métalliques et enfoncez avec fermeté chaque électrode en son siège.

#### Étape 4 – Enfiler le short

Remettez le short à l'endroit. Ouvrez-le au niveau de la taille et des jambes et enfilez-le normalement. Attachez le short sans serrer. Pour garantir un bon positionnement, contrôlez que les électrodes sur les fesses soit au niveau de la partie la plus large de cette partie du corps, que les électrodes à l'arrière des cuisses soient directement en dessous du pli des fesses (fig. e) et que ceux à l'avant soient placés en dessous de la ligne sur laquelle le haut des cuisses se rattache à la partie supérieure du corps.

Retirez maintenant les protections du côté noir des deux petits électrodes se trouvant à l'arrière du short, au niveau des fesses. Resserrez un peu plus le short à la taille. Ensuite, enfilez la main à l'ouverture des jambes et retirez les protections sur le côté noir des gros électrodes. Enfin, faites de même avec les 2 petits électrodes à l'avant des cuisses. Faites pression sur chacun des électrodes reposant contre les fesses et les cuisses et serrez l'ouverture des jambes fermement, mais confortablement.

##### Remarques :

Ne jetez pas les protections : vous devrez les replacer sur les électrodes à la fin de la séance.

N'utilisez pas d'autres électrodes que les SLENDERTONE sur l'équipement SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS.

Fig. a



Fig. b

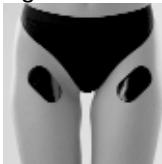


Fig. c



#### votre première séance de tonification

Le section 3 explique comment utiliser SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS.

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 se contractent et se serrent. Suivez ces recommandations pour démarrer :

Fig. a



Fig. b



Fig. c



#### gamme de tailles des shorts

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

Petite (S): 63.5cm-76cm

Moyenne (M): 76cm-89cm

#### garantie du produit

Si votre unité souffre d'un défaut dans les deux ans suivant l'achat, SLENDERTONE 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 SLENDERTONE 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, short, etc.) lorsque ceux-ci sont sujets à une usure normale.

## comment obtenir des résultats avec slendertone system-shorts

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

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

4. Votre équipement SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS est doté de 4 programmes tonifiants énumérés dans le tableau ci-dessous. Le Programme 1 est réglé automatiquement lorsque vous allumez l'unité la première fois. Nous vous recommandons de commencer avec ce programme n° 1. L'unité progressera automatiquement vers chacun des autres programmes après un nombre spécifique de séances à chaque niveau. Vous pouvez toutefois sélectionner l'un ou l'autre programme en appuyant sur le bouton de programme ( ). L'affichage présentera le programme actuellement sélectionné.

**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 tableau ci-dessous vous fournit des informations sur les 4 programmes de tonification.

Nom du Programme	Durée de la Séance	Intensité d'Entraînement	Progression Automatique
Débutant	20:00	Faible	3 séances
Intermédiaire	25:00	Modérée	10 séances
Avancé	30:00	Modérée	20 séances
Expert	30:00	Forte	Infinie

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.

5. Utilisez l'équipement SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS quand cela vous convient

Vous pouvez utiliser l'équipement SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS presque n'importe quand et n'importe où. Vous pouvez le faire chez vous, devant la télévision, ou bien encore au bureau, dans le jardin, voire même en ballade. SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS vous offre un moyen véritablement pratique de tonifier les muscles fessiers et des cuisses.

6. Pour vous aider à tirer le meilleur de votre SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS, nous vous recommandons de suivre notre programme sur 30 jours. Pour suivre ce programme, utilisez votre short 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 maximale pour les deux côtés du short.

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 short

Vous pouvez laver le short 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 short en machine, toujours à la main et à l'eau tiède. Le lavage en machine abîmerait les fils internes. Faites également attention en lavant le short à la main et surtout ne la tordez jamais pour l'essorer.



N'utilisez jamais d'eau de javel pour laver le short.



Ne lavez jamais votre short à sec.



Ne séchez jamais votre short 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 short.

### matières du short :

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

## *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 du short que vous utilisez, appuyez trois fois sur ce même bouton.

### 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.

### 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.

### 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

### 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.

Si vous devez remplacer la pile rechargeable, retirez le bouchon en caoutchouc à l'arrière de l'unité (Fig. e), dévissez la protection arrière et retirez-la. Remplacez la pile usagée par une pile neuve (Fig. f) et repositionnez la protection de la pile. Vous pouvez acheter une nouvelle pile auprès de la ligne d'assistance de SLENDERTONE.

Fig. a



Fig. b



Fig. c



Fig. d



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-SHORTS pour des exercices postnataux?*

- 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-SHORTS.

#### *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 6. Arrêtez votre unité et réinstallez votre short 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.

#### *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 du short : peut-être est-elle trop serrée. Ne vous inquiétez pas pour cela mais portez le short 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.

#### *Puis-je utiliser SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS pour tonifier les muscles après un manque d'exercice ou une blessure ?*

- Votre short SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS peut également vous être utile pour vous soulager d'une blessure ou compenser une perte musculaire. Consultez votre médecin ou kinésithérapeute pour mettre sur pied un programme de rééducation à l'aide de l'unité SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS. Elle vous permettra d'améliorer votre force et de tonifier vos muscles du cuisses et fessiers.

#### *Quand saurai-je que les électrodes sont à remplacer ?*

- Un signal faible alors que les piles sont en bon état indique généralement que les électrodes sont usés et doivent être remplacés.
- Vérifiez en insérant de nouvelles piles et / ou en ajustant le short pour être sûr qu'elle est correctement placée.
- Vous pouvez acheter des électrodes de remplacement chez votre revendeur SLENDERTONE le plus proche, sur [www.slendertone.com](http://www.slendertone.com) ou en appelant votre ligne d'assistance SLENDERTONE locale.

#### *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-SHORTS.

#### *Je sens bien les contractions dans une jambe, mais pas dans l'autre. Que dois-je faire ?*

Si une jambe ne reçoit pas de signaux, procédez comme suit :

1. Serrez plus étroitement le short sur les jambes et à la taille pour voir si cela fait quelque chose.
2. Suspendez l'exercice, desserrez le short et contrôlez que tous les coussinets sur le côté sans signal recouvrent bien complètement les boutons métalliques et sont à plat sur votre peau. Remettez en place tous les coussinets qui ne reposent pas à plat sur la peau et contre la balise de positionnement, serrez bien le short et reprenez l'exercice.

## foire aux questions

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

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

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

1. Si le signal est plus faible d'un côté, vous pouvez tout simplement utiliser le bouton d'intensité correspondant à ce côté pour accroître l'intensité de l'exercice.

2. Assurez-vous que toutes les électrodes sont correctement positionnées (voir page 6).

3. Vous pouvez également essayer de resserrer le crochet et boucle au niveau de la jambe où le signal est le plus faible pour voir si l'intensité de l'exercice augmente.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Oui. Cependant, si vous avez déjà eu des problèmes d'articulation, en particulier au niveau du genou, veuillez consulter la section « Que faire et ne pas faire » à la page 15.

### **Les performances de la pile se sont sensiblement dégradées.**

Après une longue période, vous pouvez remarquer une dégradation des performances de la pile de votre unité. Vous devrez alors racheter une pile rechargeable. Les piles rechargeables neuves peuvent être achetées en contactant la ligne d'assistance de SLENDERTONE ou en vous rendant sur [www.slendertone.com](http://www.slendertone.com).

## 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* (voir page 14)	Le connecteur n'est pas totalement inséré dans le short	Assurez-vous que l'unité et le short soient correctement raccordées
	Les protections des électrodes n'ont pas été enlevées	Retirez les protections des électrodes
	Les électrodes sont usés	Rendez-vous sur <a href="http://www.slendertone.com">www.slendertone.com</a> 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 la 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 <a href="http://www.slendertone.com">www.slendertone.com</a> 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 <a href="http://www.slendertone.com">www.slendertone.com</a> 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

## *l'indicateur de contact des électrodes*

Le symbole apparaît toujours accompagné d'une flèche droite ou gauche :

L'indicateur de contact du électrode et la flèche gauche apparaissent sur l'afficheur.

L'un des deux problèmes suivants affectent les électrodes sur le côté gauche du short :

- a) la gros électrode ne recouvre pas suffisamment le bouton métallique ou n'est pas à plat sur la peau. Suspendez l'exercice, desserrez le short et remettez l'électrode en place.
- b) aucun des petits électrodes ne recouvre suffisamment les boutons métalliques ou aucun ne repose à plat sur la peau. Suspendez l'exercice, desserrez le short et remettez les électrodes en place.

L'indicateur de contact de l'électrode et la flèche droite apparaissent sur l'afficheur.

Suivez l'une des procédures a) ou b) ci-dessus sur le côté droit du short :

Si les deux flèches apparaissent avec l'indicateur de contact de l'électrode :

- a) Suivez les procédures a) et b) ci-dessus sur les deux jambes.
- b) l'unité est mal raccordée au short.
- c) un problème se présente sur votre unité. Renvoyez celle-ci à SLENDERTONE ou à votre distributeur local.

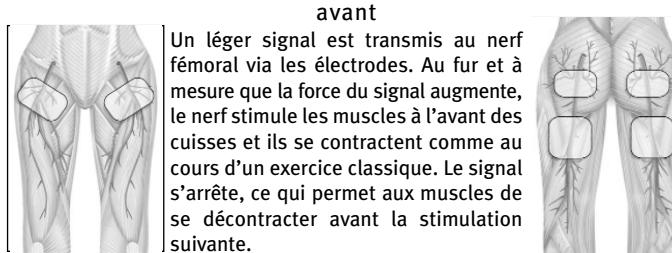
Important :

Si un seul des deux petits électrodes est partiellement relevé ou ne recouvre pas bien le bouton métallique, l'indicateur de contact de l'électrode ne clignote pas. Dans ce cas, voir page 15 pour savoir quoi faire.

## *comment fonctionne la technologie de stimulation musculaire ?*

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

SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS 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.



Un léger signal est transmis au nerf fémoral via les électrodes. Au fur et à mesure que la force du signal augmente, le nerf stimule les muscles à l'avant des cuisses et ils se contractent comme au cours d'un exercice classique. Le signal s'arrête, ce qui permet aux muscles de se décontracter avant la stimulation suivante.

arrière

Un léger signal est transmis au nerf sciatique et à ses ramifications. Au fur et à mesure que la force du signal augmente, le nerf stimule les muscles à l'arrière des cuisses et ils se contractent comme au cours d'un exercice classique. Le signal s'arrête, ce qui permet aux muscles de se décontracter avant la stimulation suivante.

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

1. Votre unité est dotée d'une puissance de tonification de 18 µC (micro-coulombs). Elle génère donc des contractions musculaires fortes et efficaces.

2. Votre SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS utilise de larges électrodes de qualité médicale. Ils sont les garants d'une séance agréable.

3. Votre short 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 4 programmes qui couvrent une large plage de niveaux d'entraînement, de l'utilisateur débutant à l'utilisateur avancé.

NOTE: Le short tonifiant ne vous aidera pas à perdre du poids. Pour cela, vous devez faire des exercices cardiovasculaires du type marcher, faire du vélo, nager ou courir. L'utilisation régulière du short vous donnera toutefois des fesses et des cuisses plus fermes et avec plus de tonus, améliorera votre silhouette et vous permettra de mieux enfiler vos vêtements.

## *que faire et ne pas faire*

La section 7 donne la liste des informations importantes qui doivent être lues avant d'utiliser le short tonifiant.

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 suivi(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.

Lorsque vous appliquez les électrodes et enfilez le short, n'oubliez jamais de :

- placer les électrodes et le short de la SEULE manière indiquée dans le présent manuel.
- ne pas placer les électrodes à l'avant ou sur les côtés du cou, au travers de la zone cardiaque (par ex, une électrode devant la cage thoracique et un autre derrière), sur les parties génitales ou sur la tête (d'autres équipements de tonification sont disponibles pour d'autres parties du corps – détails sur [www.slendertone.com](http://www.slendertone.com) ou auprès de votre distributeur local).
- 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 événements. Nous vous recommandons d'utiliser ce produit assis tant que vous n'êtes pas habitué aux sensations.

### **Pour repositionner les électrodes en cours de séance :**

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

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 le short 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 short avec personne.
- N'en faites pas trop pendant les exercices de stimulation musculaire. Adaptez les séances à vos possibilités.
- 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 du short 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-SHORTS.

### 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-SHORTS. 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  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 :

- 2 grande électrode adhésive Type 706 ou 709
- 4 petites électrodes adhésives Type 708

Ceinture pour femme SLENDERTONE SYSTEM (E :10)

Ceinture pour homme SLENDERTONE SYSTEM (X :10)

Short SLENDERTONE SYSTEM (E :20)

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 (32 à 95°F)  
Humidité : de 20 à 65 % HR

Rangement : Plage de températures : 0 à 55°C (32 à 131°F)  
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 le short 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 du short est indiqué sur son emballage par le nombre correspondant au symbole .

### Intensité/tension nominales de sortie : E :20

Paramètre	500Ω	1KΩ	1.5KΩ
-----------	------	-----	-------

Sortie RMSV	6.1V	12.2V	12.2V
-------------	------	-------	-------

Sortie RMSA	12.2mA	12.2mA	8.1mA
-------------	--------	--------	-------

Fréquence de sortie	55-60Hz	55-60Hz	55-60Hz
---------------------	---------	---------	---------

Composant c.c. : Approx.	o C	o C	o C
--------------------------	-----	-----	-----

Largeur d'impulsion positive :	225-275µs	225-275µs	225-275µs
--------------------------------	-----------	-----------	-----------

Largeur d'impulsion négative :	225-275µs	225-275µs	225-275µs
--------------------------------	-----------	-----------	-----------

Intervalle d'interphase :	100 µs	100 µs	100 µs
---------------------------	--------	--------	--------

### Attention :

Cette unité peut émettre des courants de plus de 2 mA/cm<sup>2</sup> si elle est utilisée avec des électrodes non appropriées.

**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.

 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 information supplémentaire 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							

# Bienvenido

Felicidades por adquirir su producto SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS. Lea todo el manual de instrucciones antes de utilizar su unidad.

El SLENDERTONE SYSTEM representa el futuro en la tonificación y el bienestar corporal, que le ofrece la forma corporal que desea, garantizado. Este nuevo concepto revolucionario permite utilizar el mismo controlador manual con una gama de accesorios de tonificación, permitiéndole tonificar todo el cuerpo. Discreto y recargable, el SLENDERTONE SYSTEM ofrece resultados rápidamente.

SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS utiliza la exclusiva tecnología EMS probada clínicamente que ejercita todos los músculos de los glúteos y los muslos y no sólo los que están justo debajo de los electrodos. Se envía una señal a los nervios conectados a todos los músculos de los glúteos y los muslos. A medida que aumenta la potencia de la señal, los músculos se contraen. Puede utilizar los SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS prácticamente en cualquier parte, relajándose en casa, trabajando en la oficina, en el jardín o incluso mientras pasea. Utilice sus SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS 5 veces a la semana y también podrá notar los resultados en sólo 4 semanas.

Puede esperar lograr:

- Glúteos y muslos más firmes y tonificados
- Reducción de la celulitis en los glúteos
- La ropa le sienta mejor

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

El SLENDERTONE SYSTEM es un estimulador muscular electrónico destinado a la mejora del funcionamiento de un músculo normal. También se puede utilizar, bajo supervisión médica, para la rehabilitación de un músculo que ha quedado dañado por inmovilidad o lesión.

## 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-SHORTS
- Sección 2 Montaje del producto SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS
- Sección 3 Su primera sesión con el producto SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS
- Sección 4 Obtener resultados con el producto SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS
- 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-SHORTS llame a la línea de atención al cliente de SLENDERTONE en el teléfono:

Internacional: +353 1 844 1016

Correo electrónico: [info@slendertone.com](mailto:info@slendertone.com)

[www.slendertone.com](http://www.slendertone.com)

## presentación de los slendertone system-shorts

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. La unidad del SLENDERTONE SYSTEM

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

### 2. Pantalones SLENDERTONE SYSTEM

Los pantalones están diseñados ergonómicamente y están disponibles en los tamaños pequeño y medio. Los pantalones disponen de un bolsillo para almacenar la unidad durante el uso.

### 2a. Conector de la unidad

Conecta la unidad a los pantalones de tonificación. En primer lugar, asegúrese de que la unidad está totalmente conectada.

**IMPORTANTE:** No desconecte la unidad de los pantalones de tonificación hasta que se haya apagado.

### 3. Paquete de 6 electrodos adhesivos

Los electrodos adhesivos se colocan en los pantalones antes de utilizarlos. Al ponerse los pantalones, 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-SHORTS.

### 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 los pantalones entre una sesión de tonificación y la siguiente.

## controles de la unidad

### 1. Botón de encendido / apagado (Power)

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 (Up)

Pulse estos botones para aumentar la intensidad del ejercicio. El botón derecho controla el lado derecho de los pantalones. El botón izquierdo controla el lado izquierdo.

### 3. Disminuir la intensidad de la tonificación (Down)

Pulse estos botones para disminuir la intensidad.

### 4. Botón de programas (Program)

Pulse este botón para seleccionar el programa de tonificación que deseé utilizar. Existen 4 programas en total que se describen más adelante en este manual.

### 5. Botón de información (Info)

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 completado.

pantalla de la unidad



## pantalla de la unidad

**(50)** Intensidad de tonificación del lado izquierdo de los pantalones.

**(46)** Intensidad de tonificación del lado derecho de los pantalones.

**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).

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

**X** 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 los pantalones o entre los electrodos y la piel (consulte la página 14 para obtener más información).

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

**#** Número de sesiones completadas.

**1** Muestra el programa actualmente en curso (1 - 4).

**○** Este símbolo aparece durante cada fase de contracción.

**(92%)** Máxima intensidad de la sesión actual / última sesión.

## montaje del producto slendertone system-shorts

La sección 2 explica cómo montar el producto SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS 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 icono de la batería. El icono 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



Fig. b



Fig. c

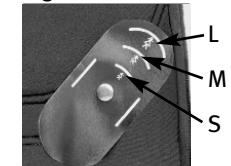


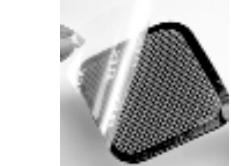
Fig. d



Fig. e



Fig. f



**Paso 2 - Conecte la unidad a los pantalones.**

Extraiga los pantalones del paquete y extiéndalos con la costura dorada hacia arriba. ‘Encaje’ el conector de la unidad en el conector de los pantalones como se muestra en la Fig. b.

**IMPORTANTE:** Asegúrese de que la unidad y el cinturón están correctamente conectados o los SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS no funcionarán; esta es una característica de seguridad.

**Paso 3 – Coloque los electrodos en los pantalones.**

Existen 6 electrodos adhesivos en el paquete de SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS: 2 electrodos cuadrados grandes y 4 electrodos ovales más pequeños. Uno de los lados de cada electrodo contiene un patrón en cuadrícula mientras que el otro es negro.

Centro de los pantalones hay seis localizadores de los electrodos. La cara impresa de cada electrodo debe colocarse sobre éstos y deberá asegurarse de que los electrodos están alineados con los marcadores corporales que mejor se adapten a su talla. Por ejemplo, la fig. c muestra dónde debe colocar los electrodos grandes si tiene una talla pequeña y la fig. d muestra dónde debe colocar los electrodos pequeños si tiene una talla pequeña. Puede probar distintas posiciones en cada uno de los localizadores de los electrodos hasta que encuentre la más cómoda y eficaz.

(i) Déle la vuelta a los pantalones y colóquelos sobre una superficie plana. Retire las cubiertas del lado impreso de los electrodos cuadrados grandes y coloque un electrodo en cada uno de los localizadores de electrodos grandes, utilizando la guía de posicionamiento que mejor se adapte a su figura.

(ii) Retire las cubiertas del lado impreso de los electrodos pequeños. Repita el paso anterior con los electrodos pequeños, colocando dos en los localizadores de electrodos traseros y dos en la parte frontal.

### IMPORTANTE:

Asegúrese de que todos los electrodos cubren los conectores metálicos y presione firmemente cada electrodo sobre su localizador de electrodos.

#### Paso 4 – Ponerse los pantalones.

Déle la vuelta a los pantalones para que estén del derecho. Abra los pantalones en la cintura y las piernas y póngaselos normalmente. Fije sin oprimir la banda de la cintura. Para asegurarse de que está en la posición correcta compruebe que los electrodos situados en los glúteos estén nivelados con la parte más ancha de los glúteos, los electrodos situados en la parte trasera de los muslos se encuentren directamente debajo del pliegue de los glúteos (Fig. e) y los electrodos situados en la parte frontal se encuentren por debajo de la línea en la que la parte superior de los muslos se une al tronco (Fig. f).

Acceda a la parte posterior de los pantalones y retire las cubiertas del lado negro de los 2 electrodos pequeños situados en los glúteos. A continuación, abroche la cinturilla de forma más segura alrededor de la cintura. Después, acceda a las aberturas de cada pernera para retirar las cubiertas del lado negro de los electrodos grandes. Por último, retire las cubiertas del lado negro de los 2 electrodos pequeños de la parte frontal de los muslos. Presione firmemente todos los electrodos sobre los glúteos y los muslos y abroche las aberturas de las perneras de modo que queden fijas y sean cómodas.

#### Notas:

No tire estas cubiertas ya que necesitará volver a colocarlas en los electrodos al finalizar la sesión.

Sólo debe utilizar electrodos SLENDERTONE con los SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS.

#### gama de tallas de los pantalones

El material incorporado en los shorts SLENDERTONE SYSTEM les permite ajustarse a diversas tallas. Los gancho y presilla de la cintura y las piernas permiten ajustar los shorts para que se adapten a diversas tallas. Los pantalones están disponibles en 2 tallas diferentes y se han diseñado para que se adapten a las siguientes medidas de cinturas:

Pequeña (S): 63.5cm-76cm

Mediana (M): 76cm-89cm

#### 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, pantalones, etc.), cuando se vean afectadas por el desgaste normal como consecuencia del uso.

Fig. a



Fig. b

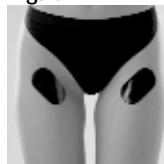


Fig. c

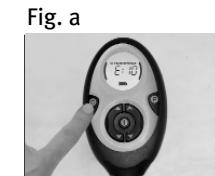


#### su primera sesión de tonificación

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

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 se contraen y se tensan. Para empezar, siga estos sencillos pasos:

Paso 1: Pulse el botón de encendido / apagado (P) 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 (ff). 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-SHORTS 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 – Quitarse los SLENDERTONE Shorts

Desabroche la cinturilla. Sujetando la cinturilla, baje con cuidado los pantalones de modo que vayan dándose la vuelta (fig. g). Despegue suavemente los cuatro electrodos pequeños de la piel. Coloque las cubiertas en los electrodos pequeños de la parte frontal y siga bajando los pantalones. Despegue suavemente los dos electrodos grandes y quite los pantalones. Coloque los pantalones sobre una superficie plana con la parte posterior hacia arriba y vuelva a colocar las cubiertas en los cuatro electrodos restantes. Coloque los pantalones sobre una superficie plana con la parte posterior hacia arriba y vuelva a colocar las cubiertas en los cuatro electrodos restantes. Díjale la vuelta a los pantalones para que estén del derecho y guárde los en el estuche hasta la próxima sesión.

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

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.

Ha completado su primera sesión de entrenamiento. ¡Enhorabuena!

## obtener resultados con el producto slendertone system-shorts

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

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

4. Sus SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS tienen 4 programas de tonificación que se indican en la tabla siguiente. El programa 1 se inicia automáticamente al encender la unidad por primera vez. Se recomienda empezar con el programa 1. La unidad irá avanzándole automáticamente a través de cada programa después de realizar un número específico de sesiones en cada nivel. No obstante, puede seleccionar cualquier programa de tonificación pulsando el botón de programa ( ). La pantalla mostrará el programa seleccionado actualmente.

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.

la tabla siguiente le facilita información acerca de los 4 programas de tonificación.

Nombre del programa	Duración de la Sesión	Intensidad del Nivel de Entrenamiento	Avance Automático
Principiante	20:00	Ligero	3 Sesiones
Intermedio	25:00	Moderado	10 Sesiones
Avanzado	30:00	Moderado	20 Sesiones
Experto	30:00	Fuerte	Indefinido

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.

5. Utilice los SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS cuando mejor le convenga.

Puede utilizar los SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS prácticamente en cualquier momento y lugar. Puede utilizarlos en el hogar viendo la televisión, trabajando delante de un escritorio, en el jardín o incluso paseando en el exterior. SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS es realmente una forma cómoda de tonificar sus glúteos y muslos.

6. Para ayudarle a aprovechar todas las ventajas del producto SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS, 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迫使自己 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 mayor de cada lado de los pantalones.

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 de los pantalones

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 los pantalones.

 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 los pantalones 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 los pantalones estén totalmente secos antes de volver a usarlo.

 Nunca planche los pantalones.

### material del tejido:

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

## 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.

### 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.

### Función de bloqueo (key)

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.

### 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.

### Alimentación por batería / Sustitución de la batería

El icono 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. a



Fig. b



Fig. c



Fig. d



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-SHORTS 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-SHORTS.

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

- Si, el SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS puede usarse para reforzar y tonificar los músculos. Consulte su médico antes de usarlo como un complemento a cualquier programa de rehabilitación.

#### ¿Cómo sabré cuándo cambiar las electrodos?

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

#### Siento la contracción en una pierna pero no en la otra, ¿qué debo hacer?

Si una pierna no recibe cualquier señal, pruebe a hacer lo siguiente:

1. Apriete más los pantalones en las piernas y la cintura para ver si eso ayuda.
2. Detenga el ejercicio, desabroche los pantalones y asegúrese de que todos los electrodos del lado que no recibe la señal cubren completamente los conectores metálicos correspondientes y están pegados a la piel. Vuelva a colocar cualquiera que no esté pegado a la piel y al localizador de electrodos, abroche firmemente los pantalones y comience de nuevo el ejercicio.

#### 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](http://www.slendertone.com).

## preguntas más frecuentes

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

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

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

- a) Si la señal es más débil en uno de los lados del cuerpo, puede simplemente aumentar la intensidad de ese lado para que el ejercicio sea más intenso.
- b) Asegúrese de que todos los electrodos están en posición correcta (véase la página 6).
- c) También puede intentar apretar el gancho y presilla de la pierna con la señal más débil para ver si la fuerza aumenta.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Siento un hormigüeo por encima de la rodilla. ¿Esto normal?**

Sí. Sin embargo, si a sufrido problemas de las articulaciones, especialmente en la zona de la rodilla, consulte la sección de "Normas" en la página 15.

## ayuda, parte 2: guía rápida para solucionar problemas

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  en la pantalla*	El conector de la unidad no está totalmente introducido en los pantalones	Asegúrese que la unidad y los pantalones están totalmente conectados
	No ha retirado las cubiertas de los electrodos	Retire las cubiertas de los electrodos
	Los electrodos están desgastados	Visite la página <a href="http://www.slendertone.com">www.slendertone.com</a> 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 <a href="http://www.slendertone.com">www.slendertone.com</a> 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 <a href="http://www.slendertone.com">www.slendertone.com</a> 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 electrodo
	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

## índicador de contacto de los electrodos

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

En la pantalla aparecen el indicador de contacto del electrodo y la flecha izquierda.

Esto indica uno de los dos problemas posibles con los electrodos en el lado izquierdo de los pantalones.

- a) El electrodo grande no cubre correctamente el conector o no está pegado a la piel. Detenga el ejercicio, desabroche los pantalones y coloque de nuevo el electrodo.
- b) Ninguno de los electrodos pequeños está cubriendo sus conectores correctamente o no están pegados a la piel. Detenga el ejercicio, desabroche los pantalones y coloque de nuevo ambos electrodos.

En la pantalla aparecen el indicador de contacto del electrodo y la flecha derecha.

Siga los pasos a) y b) anteriores en el lado derecho de los pantalones.

Si aparecen las dos flechas con el indicador de contacto del electrodo.

- a) Siga los pasos a) y b) anteriores en ambas piernas.
- b) La unidad no está conectada correctamente a los pantalones.
- c) Existe un problema con la unidad. Devuélvala a SLENDERTONE o a su proveedor local.

importante:

Si sólo uno de los dos electrodos pequeños está doblado o no cubre el conector, el indicador de contacto del electrodo no parpadeará. En este caso, consulte la página 12 para obtener asesoramiento.

## ¿Cómo funciona la tecnología de estimulación muscular?

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

El producto SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS 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.

### vista frontal



A través de los electrodos, se transmite una ligera señal al nervio femoral. A medida que la intensidad de la señal aumenta, el nervio estimula los músculos delanteros de los muslos, los cuales se contraen como lo harían durante el ejercicio normal. La señal se detiene, permitiendo que los músculos se relajen antes de que comience el siguiente estímulo.



### vista posterior

A través de los electrodos, se transmite una ligera señal al nervio ciático y a sus ramificaciones. A medida que la intensidad de la señal aumenta, el nervio estimula los músculos traseros de los muslos, los cuales se contraen como lo harían durante el ejercicio normal. La señal se detiene, permitiendo que los músculos se relajen antes de que comience el siguiente estímulo.

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

1. Su unidad tiene una potencia de tonificación de  $18\mu C$  (micro culombios). Esto le permitirá generar contracciones musculares fuertes y eficaces.
2. Su SLENDERTONE SYSTEM utiliza electrodos grandes de uso médico que aseguran un ejercicio cómodo.
3. Los pantalones de tonificación están 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 sienta mejor
4. La unidad dispone de 4 programas que cubren toda una gama de niveles de entrenamiento, desde principiantes hasta usuarios avanzados

NOTE: Los pantalones de tonificación no le ayudarán 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 los pantalones de tonificación le permitirá tener unos glúteos y muslos más tonificados, mejor forma corporal y que la ropa le siente mejor.

## cosas permitidas y cosas prohibidas

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

Todo adulto con buena salud puede usar SLENDERTONE SYSTEM. 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 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/dañada, 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 los electrodos y los pantalones, recuerde:

- Coloque los electrodos y los pantalones SÓLO como se indica en el manual.
- Evite colocar los electrodos en la parte anterior o en los laterales del cuello, sobre o a través del corazón (es decir, un electrodo en el pecho y otro en la espalda), en la región genital o en la cabeza. (Existen otras unidades de tonificación disponibles para otras zonas del cuerpo; la página [www.slendertone.com](http://www.slendertone.com) o su distribuidor local le proporcionarán más información)
- 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 volver a colocar los electrodos durante una sesión:

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

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 los pantalones 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 pantalones con nadie más.
- No realice sobreesfuerzos al utilizar la estimulación muscular. Cualquier ejercicio debe realizarse a un nivel confortable para usted.
- 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-SHORTS.

### 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 los electrodos y las baterías

Los 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  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:

- 2 electrodo adhesiva grande Tipo 706 ó 709
- 4 electrodos adhesivas pequeñas Tipo 708

Cinturón SLENDERTONE SYSTEM para mujer (E :10)

Cinturón SLENDERTONE SYSTEM para hombre (X :10)

Pantalones SLENDERTONE SYSTEM (E :20)

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 (32 a 95°F)

Humedad: 20 a 65 % HR

Almacenamiento: Intervalo de temperatura: 0 a 55°C (32 - 131°F)

Humedad: 20 a 85 % 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 los pantalones 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 :20

Parámetros	500Ω	1KΩ	1K5Ω
------------	------	-----	------

Salida RMSV	6.1V	12.2V	12.2V
-------------	------	-------	-------

Salida RMSA	12.2mA	12.2mA	8.1mA
-------------	--------	--------	-------

Frecuencia de salida	55-60Hz	55-60Hz	55-60Hz
----------------------	---------	---------	---------

Componente DC:			
----------------	--	--	--

Aproximadamente	0 C	0 C	0 C
-----------------	-----	-----	-----

Ancho de impulsos positivos:	225-275μs	225-275μs	225-275μs
------------------------------	-----------	-----------	-----------

Ancho de impulsos negativos:	225-275μs	225-275μs	225-275μs
------------------------------	-----------	-----------	-----------

Intervalo de interfase:	100 μs	100 μs	100 μs
-------------------------	--------	--------	--------

### Atención:

Esta unidad puede administrar corrientes superiores a 2mA/cm<sup>2</sup> si se utiliza con los electrodos incorrectos.

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.

 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							

# *Benvenuti*

Congratulazioni per aver acquistato i nuovi SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS. Vi preghiamo di leggere la guida per l'utente prima di utilizzare l'indumento.

SLENDERTONE SYSTEM rappresenta il futuro nel campo del fitness e della tonificazione, garantendovi la forma desiderata. Con questo concetto rivoluzionario potrete utilizzare la stessa unità di controllo palmarie con diversi indumenti per la tonificazione, tonificando così tutto il corpo. Discreto e ricaricabile, SLENDERTONE SYSTEM garantisce il risultato, velocemente.

Negli SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS troverete EMS, l'unica tecnologia clinicamente testata in grado di allenare tutti i muscoli dei glutei e delle cosce, non solo quelli interessati dagli elettrodi. I nervi collegati a tutti i muscoli dei glutei e delle cosce ricevono infatti un segnale. Con l'aumento di intensità del segnale i muscoli si contraggono. Potrete usare i vostri SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS praticamente ovunque: rilassandovi in casa, lavorando in ufficio, in giardino o anche durante una passeggiata. Utilizzando gli SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS 5 volte a settimana potrete vedere risultati in appena 4-8 settimane.

Potrete ottenere:

- Glutei e cosce più sodi e tonici
- La riduzione della cellulite sui glutei
- Maggiore agio nell'indossare gli abiti.

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

SLENDERTONE SYSTEM è uno elettrostimolatore muscolare che consente di migliorare il tono muscolare in soggetti normali. Può inoltre essere utilizzato, sotto controllo medico, per la riabilitazione muscolare in seguito a lesioni o immobilità.

## *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-SHORTS

**Sezione 2** Impostazione della cintura SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS

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

**Sezione 4** Risultati ottenuti con la cintura SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS

**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-SHORTS, contattare il servizio di assistenza clienti SLENDERTONE ai seguenti numeri:

Internazionale: +353 1 844 1016

Email: [info@slendertone.com](mailto:info@slendertone.com)

[www.slendertone.com](http://www.slendertone.com)

## *presentazione degli slendertone system-shorts*

La Sezione 1 descrive il contenuto della confezione e fornisce informazioni che dovete conoscere riguardo a ciascun indumento prima di impostare l'apparecchio ed avviarlo.

La confezione contiene i seguenti articoli.



**1. Unità SLENDERTONE SYSTEM**

L'unità genera dei segnali che, tramite i pantaloncini e gli elettrodi, vengono inviati ai muscoli per esercitare una contrazione. L'unità è completamente ricaricabile in circa 3 ore.

**2. Pantaloncini SLENDERTONE SYSTEM**

I pantaloncini hanno un design ergonomico e sono disponibili nelle taglie small e medium. Sono provvisti di una tasca per la custodia dell'unità durante l'uso.

**2a. Collegare l'unità**

Connette l'unità agli pantaloncini di tonificazione. Assicurarsi che l'unità sia completamente collegata. IMPORTANTE: Non scollegare l'unità dagli short prima di averla spenta.

**3. Confezione da 6 elettrodi adesivi**

Gli elettrodi adesivi devono essere posizionati sugli short di tonificazione prima dell'utilizzo. Quando si indossano i pantaloncini, 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-SHORTS.

**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 i pantaloncini 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 questi pulsanti per aumentare l'intensità dell'esercizio. Il pulsante destro consente di controllare la parte destra dei pantaloncini. Il pulsante sinistro consente di controllarne la parte sinistra.

### 3. Riduzione dell'intensità di tonificazione ( )

Premere questi pulsanti per diminuire l'intensità.

### 4. Pulsante programma ( )

Questo pulsante viene utilizzato per selezionare il programma di tonificazione che si desidera usare. I 4 programmi disponibili sono descritti nel seguito di questa guida.

### 5. Pulsante informazioni ( )

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

 Intensità di tonificazione sul lato sinistro degli pantaloncini.

 Intensità di tonificazione sul lato destro degli pantaloncini.

 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 i pantaloncini oppure tra gli elettrodi e la cute non è sufficiente. Per ulteriori dettagli vedere a pagina 14.

 Visualizza la carica residua della batteria.

 Numero di sedute completate.

 Visualizza il programma attualmente in uso (1 - 4).

 Questo simbolo viene visualizzato durante le singole fasi di contrazione.

 Intensità massima per la seduta corrente/ultima.

display dell' unità



## impostazione della cintura slendertone system-shorts

La Sezione 2 spiega come impostare la cintura SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS 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.

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

Fig. a



Fig. b



Fig. c

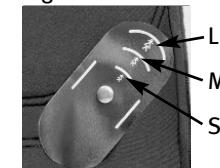


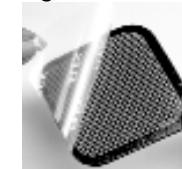
Fig. d



Fig. e



Fig. f



### Fase 2 – Collegamento dell'unità agli short.

Estrarre gli Short dalla confezione e posizionarli in modo da avere di fronte le cuciture dorate. Inserire con un "click" il connettore dell'unità agli short come mostrato nella Fig. b.

IMPORTANTE: Assicurarsi che l'unità e la cintura siano collegate correttamente. Altrimenti i vostri SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS non funzioneranno correttamente (caratteristica di sicurezza).

### Fase 3 – Posizionamento degli elettrodi sugli short.

La confezione SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS contiene 6 elettrodi adesivi: due elettrodi quadrati grandi e 4 ovali, più piccoli. Su un lato di ciascun elettrodo è presente un motivo disegnato, mentre l'altro lato è nero.

All'interno degli short sono presenti sei alloggiamenti. Posizionare gli elettrodi negli alloggiamenti dal lato del verso disegnato, assicurandosi che siano allineati con le sagome che più si adattano alla taglia desiderata. Ad esempio, nella fig. c viene mostrato dove posizionare gli elettrodi grandi per persone di piccole dimensioni, mentre nella fig. d viene mostrata la posizione degli elettrodi piccoli per persone di piccole dimensioni. È possibile provare varie posizioni per ciascun alloggiamento fino a trovare quella più comoda ed efficace per le proprie necessità.

(i) Rovesciare i pantaloncini e posizionarli su una superficie piana. Rimuovere le protezioni dal lato disegnato dei due elettrodi quadrati grandi e posizionare un elettrodo su ciascuno degli appositi alloggiamenti, utilizzando la guida di posizionamento che si adatta meglio alla propria figura.

(ii) Rimuovere le protezioni dal lato disegnato degli elettrodi piccoli. Ripetere il passaggio precedente con gli elettrodi più piccoli, posizionandone due negli alloggiamenti degli elettrodi posteriori e due in quelli della parte anteriore.

### IMPORTANTE:

Assicurarsi che tutti gli elettrodi coprano completamente le borchie in metallo ed assicurare ciascun elettrodo all'interno del relativo alloggiamento.

#### Fase 4 – Indossare gli short.

Rivoltare i pantaloncini sul lato destro. Aprire i pantaloncini all'altezza della vita e delle gambe, quindi indossarli normalmente. Allacciare la fascia in vita lasciandola lenta. Per assicurare un posizionamento corretto, verificare che gli elettrodi sui glutei siano a livello della parte più larga del fondoschiena, gli elettrodi delle cosce si trovino immediatamente sotto la piega dei glutei e che gli elettrodi frontalii siano posizionati al di sotto della linea di incontro tra la parte superiore delle cosce e la parte superiore del corpo (Fig. f).

Nella parte posteriore dei pantaloncini rimuovere le piccole protezioni presenti sul lato nero dei due piccoli elettrodi posizionati sul fondoschiena. Quindi stringere la cintura intorno alla vita. Rimuovere le protezioni dal lato nero degli elettrodi più grandi posizionati nelle aperture delle cosce. Infine, rimuovere le protezioni dal lato nero dei due elettrodi piccoli sulla parte anteriore delle cosce. Premere tutti gli elettrodi in maniera decisa sul fondo schiena e sulle cosce, quindi rialacciare le aperture delle gambe in modo che siano stabili ma comode.

**NOTE:**  
Non gettare via queste protezioni poiché sarà necessario riposizionarle sugli elettrodi al termine della seduta.  
Utilizzare solo elettrodi SLENDERTONE con gli SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS.



#### gamma delle taglie del pantaloncino

Il materiale contenuto nei pantaloncini SLENDERTONE SYSTEM consente di adattarsi a diverse taglie. Le fibbie presenti nei fianchi e sulle gambe consentono ai pantaloncini di essere regolati per adattarsi alle diverse corporature. I pantaloncini sono disponibili in 2 diverse taglie e sono stati studiati per adattarsi ai seguenti giri vita:

Small: 63.5cm-76cm  
Medium: 76cm-89cm

#### 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, pantaloncini, etc) soggetti alle normali condizioni di usura e rottura.

#### prima seduta di tonificazione

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

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 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.

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-SHORTS 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.

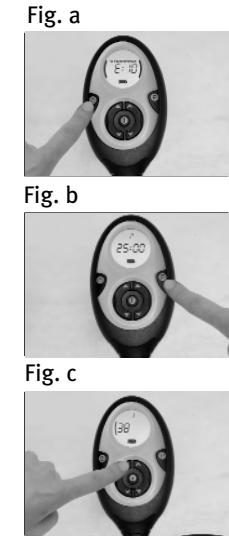
##### Fase 5 – Rimozione degli Short SLENDERTONE

Slacciare la cintura in velcro. Tenendo la cintura, sfilare delicatamente i pantaloni in modo che da rovesciarli con la parte interna verso l'esterno (fig. g). Rimuovere delicatamente i quattro elettrodi piccoli dalla pelle. Posizionare le protezioni sugli elettrodi piccoli e sfilare ancora gli short. Rimuovere delicatamente i due elettrodi grandi e togliere gli short. Posizionare i pantaloncini su una superficie piatta in modo da avere di fronte la parte nera, quindi posizionare le protezioni sui 4 elettrodi rimanenti. Rivoltare gli short e riportli nella custodia fino alla sessione successiva.

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

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.

Complimenti per aver completato la prima seduta di allenamento.



## **risultati ottenuti con la cintura slendertone system-shorts**

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

1. Utilizzare l'unità SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS 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-SHORTS in abbinamento a uno stile di vita sano. Migliorare il regime alimentare e provare ad aumentare l'esercizio fisico.
4. Gli Slenderton System-Shorts sono dotati di 4 programmi di tonificazione illustrati nella tabella sottostante. Il programma 1 è impostato automaticamente quando si avvia l'unità per la prima volta. Si raccomanda di iniziare con il programma 1. L'unità avanza automaticamente tra i programmi dopo un numero specifico di sessioni a ciascun livello. È comunque possibile cambiare il programma di tonificazione premendo il pulsante programma ( P ). Sul display apparirà il programma attualmente in uso.

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.

le informazioni relative ai 4 programmi di tonificazione sono descritte nella tabella sottostante.

Nome Programma	Durata Seduta	Intensità Livello di Allenamento	Avanzamento Automatico
Principiante	20:00	Leggera	3 sedute
Intermedio	25:00	Moderata	10 sedute
Avanzato	30:00	Moderata	20 sedute
Esperto	30:00	Forte	Indefinito

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.

5. Utilizzare gli SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS ogni volta che lo si desidera. È possibile utilizzare gli SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS praticamente ovunque e in qualsiasi momento. È possibile indossarli a casa mentre si guarda la TV, lavorando alla scrivania, in giardino o camminando all'aperto. SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS è veramente un metodo economico per tonificare glutei e cosce.

6. Per ottenere risultati ottimali con la cintura SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS, 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 massima di tonificazione su ciascun destro degli pantaloncini.

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 il pantaloncino

È possibile lavare il pantaloncino solo dopo aver rimosso l'unità e gli elettrodi. Seguire sempre le istruzioni riportate sull'etichetta quando si lava il pantaloncino.



Non lavare mai in lavatrice il pantaloncino. Lavarlo a mano in acqua tiepida e non strizzarlo MAI per eliminare l'acqua in eccesso. In questo modo si eviterà di danneggiare la composizione interna dell'indumento.



Non usare nessun tipo di candeggina nel lavare il pantaloncino.



Non lavare a secco il pantaloncino.



Non mettere il pantaloncino in una macchina per asciugare la biancheria. Asciugarlo sempre stendendolo su una superficie piana. Non metterlo ad asciugare su una superficie calda, (per esempio, un radiatore) perché contiene parti in plastica. Controllare che il pantaloncino sia completamente asciutto prima dell'uso.



Il pantaloncino non deve essere stirato.

### Materiali:

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

## 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.

Fig. a



### 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.

Fig. b



### 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.

Fig. c



### 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

Fig. d



### 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.

Fig. e



Fig. f



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.

## 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-SHORTS 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-SHORTS.

#### 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 i pantaloncini 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](http://www.slendertone.com) oppure chiamare il numero Assistenza Clienti SLENDERTONE di zona.

#### 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-SHORTS su un'intensità ridotta.

#### Sento le contrazioni solo su una gamba, cosa devo fare?

Se una gamba non riceve il segnale, provare le seguenti operazioni:

1. Stringere di più gli short intorno alle gambe e alla vita e vedere se questo migliora la situazione.

2. Interrompere l'esercizio, slacciare i pantaloncini e assicurarsi che tutti gli elettrodi sul lato senza segnale coprano completamente le borchie metalliche eaderiscono alla pelle. Riposizionare quelli che non aderiscono alla pelle e all'alloggiamento dell'elettrodo, stringere i pantaloncini e iniziare nuovamente l'esercizio

#### 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](http://www.slendertone.com).

## risoluzione dei problemi parte 1: domande frequenti

**Gli elettrodi non si attaccano alle sagome di applicazione, sebbene siano nuovi. La situazione può essere migliorata?**

Accertarsi che il lato disegnato di ciascun elettrodo sia sempre collocato sulla sua sagoma di applicazione. Il lato nero degli elettrodi deve essere sempre rivolto verso di voi. Premere i bordi di ciascun elettrodo con molta forza sulle sagome di applicazione degli elettrodi prima e dopo ogni seduta.

**Il segnale dà sensazioni diverse sui due lati del corpo. Cosa posso fare?**

1. Se il segnale è più debole su un lato del corpo, semplicemente aumentarne l'intensità utilizzando il pulsante di quel lato per rendere l'esercizio più energico.

2. Assicurarsi che tutti gli elettrodi siano posizionati correttamente (consultare pagina 6).

3. Provare anche a stringere ulteriormente il gancio e anello attorno alla gamba che riceve il segnale più debole per vedere se l'intensità aumenta.

**Sento una contrazione nella parte posteriore della gamba ma non sento alcuna contrazione nella parte anteriore. Cosa posso fare?**

Se i glutei e la parte posteriore della gamba sono in esercizio ma la parte anteriore della gamba è rilassata, l'elettrodo piccolo della parte anteriore della gamba non copre adeguatamente la borchia metallica oppure non aderisce perfettamente alla pelle. Mettere in pausa l'esercizio, slacciare il pantaloncino e riposizionare l'elettrodo. Dopodiché, riallacciare il gancio e anello in maniera aderente ma senza stringerlo eccessivamente.

**Sento una contrazione nella parte anteriore della gamba ma non sento alcuna contrazione nella parte posteriore. Cosa posso fare?**

Se viene esercitata solamente la parte frontale della gamba e non quella posteriore e i glutei, l'elettrodo piccolo sui glutei non copre completamente la borchia metallica oppure non aderisce perfettamente alla pelle. Mettere in pausa l'esercizio, slacciare il pantaloncino e riposizionare l'elettrodo. Dopodiché, riallacciare il gancio e anello in maniera aderente ma senza stringerlo eccessivamente.

Ho raggiunto un'intensità di 99 ma vorrei ottenere una contrazione più forte. Cosa posso fare?

Per ottenere una contrazione più forte nei glutei, utilizzate SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS stando seduti. Per migliorare le contrazioni nella parte anteriore delle cosce, provare a stringere maggiormente il laccio di velcro intorno alle gambe.

**I muscoli del polpaccio si contraggono. È normale?**

Sì. La tecnologia c.s.i. stimola i nervi che controllano i muscoli. La stimolazione del nervo sciatico può far contrarre i muscoli del polpaccio ed è perfettamente sicura finché la sensazione è gradevole.

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

Sì. Se soffrite di problemi alle articolazioni, soprattutto intorno alle ginocchia, leggere la sezione "Cose da fare e da non fare" a pagina 15.

## risoluzione dei problemi parte 2: guida rapida alla risoluzione dei problemi

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  *	Il connettore dell'unità non è completamente inserito negli pantaloncini	Assicurarsi che l'unità e i pantaloncini siano correttamente collegate
	Gli elettrodi hanno ancora le protezioni	Rimuovere le protezioni dagli elettrodi
	Gli elettrodi sono consumati	Visitare il sito <a href="http://www.slendertone.com">www.slendertone.com</a> 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 <a href="http://www.slendertone.com">www.slendertone.com</a> oppure contattare il rivenditore locale per acquistare degli elettrodi nuovi
	Gli elettrodi non coprono completamente le borchie metalliche	Riposizionare gli elettrodi in modo che ricopriano 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 <a href="http://www.slendertone.com">www.slendertone.com</a> 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 ricopriano completamente le borchie metalliche
Sul display viene visualizzato il messaggio "Err"	Messaggio di errore	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

## *indicatore del contatto degli elettrodi*

Il simbolo appare sempre insieme alle frecce destra/sinistra:

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

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

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

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

Seguire i passi a) e b) sopra sulla parte destra dei pantaloncini.

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

- a) Seguire i passi a) e b) sopra su entrambe le gambe.
- b) L'unità non è collegata correttamente agli short.
- c) L'unità non funziona correttamente. Restituirla a SLENDERTONE o al proprio rivenditore di zona.

Importante:

Se anche solo uno dei due elettrodi piccoli è arrotolato oppure non copre la borchia, l'indicatore di contatto elettrodo non lampeggia. In questo caso, vedere pagina 12 per ulteriori informazioni.

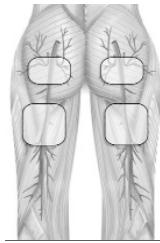
## *funzionamento della tecnologia di elettrostimolazione muscolare*

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

L'unità SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS 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).

vista frontale

Un segnale di lieve entità viene trasmesso al nervo femorale attraverso gli elettrodi. Con l'aumento d'intensità del segnale, il nervo stimola i muscoli anteriori delle cosce che si contraggono come in un normale esercizio. Il segnale viene interrotto, consentendo alla muscolatura di rilassarsi prima dell'inizio della successiva stimolazione.



vista posteriore

Un segnale delicato viene trasmesso al nervo sciatico e alle sue ramificazioni attraverso gli elettrodi. Con l'aumento d'intensità del segnale, il nervo stimola i muscoli posteriori di cosce e glutei che si contraggono come in un normale esercizio. Il segnale viene interrotto, consentendo alla muscolatura di rilassarsi prima dell'inizio della successiva stimolazione.

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

1. L'unità eroga 18 µC (micro coulomb) di potenza di tonificazione. Questo consente di generare una contrazione muscolare potente ed efficace.

2. L'unità SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS utilizza grandi elettrodi di classe medica. Garantisce pertanto la massima comodità durante l'allenamento.

3. I pantaloncini di tonificazione è stata clinicamente testata e i risultati annunciati sono stati verificati:

- Ventre più sodo e piatto in 4 settimane
- Addominali più potenti e tonici
- Maggiore agio nell'indossare gli abiti

4. L'unità dispone di 4 programmi che assicurano un'ampia gamma di livelli di allenamento, da principiante ad avanzato.

NOTE: Gli short di tonificazione non vi aiuteranno a dimagrire. Per perdere peso è necessario eseguire un allenamento cardiovascolare, ad esempio camminare, andare in bicicletta, nuotare o fare jogging. Tuttavia, un regolare utilizzo degli short di tonificazione garantisce glutei e cosce più sodi e tonici, un corpo più modellato e un maggiore agio nell'indossare gli abiti.

## *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.

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 in esecuzione, slacciare le fibbie con gancio e anello sui pantaloncini quindi riallacciarle una volta che gli elettrodi sono stati riposizionati.
- Dopo un esercizio o uno sforzo intenso:
- Utilizzare sempre un'intensità più bassa per evitare l'affaticamento muscolare.

Contattare SLENDERTONE o un distributore autorizzato se:

- L'unità non funziona correttamente. Non 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 i pantaloncini 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 pantaloncini.

• Non fate esercizio quando utilizzate la stimolazione muscolare. Adeguate il livello dell'allenamento in base alle vostre capacità.

• SLENDERTONE non risponderà di 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-SHORTS

### Manutenzione dell'unità

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

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

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

**IMPORTANTE:** non utilizzare mai batterie diverse da quelle corrette, ovvero batterie ricaricabili di tipo NiMh da 3,6 V. Per acquistare le batterie, rivolgersi 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:

- 2 elettrodi adesivo grande      Tipo 706 o 709
- 4 elettrodi adesivi piccoli      Tipo 708

Cintura SLENDERTONE SYSTEM per donna (E :10)

Cintura SLENDERTONE SYSTEM per uomo (X :10)

Pantalocini SLENDERTONE SYSTEM (E :20)

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 o a 35°C (32 a 95°F)  
Umidità: 20-65% RH (umidità relativa)

**Conservazione:** Gamma di temperatura: da o a 55°C (32 a 131°F)  
Umidità: 20-65% 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 i pantaloncini 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.

 0366 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 :20

Parametro	500Ω	1KΩ	1K5Ω
-----------	------	-----	------

Uscita RMSV	6.1V	12.2V	12.2V
-------------	------	-------	-------

Uscita RMSA	12.2mA	12.2mA	8.1mA
-------------	--------	--------	-------

Frequenza di uscita	55-60Hz	55-60Hz	55-60Hz
---------------------	---------	---------	---------

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

Larghezza impulsi positivi:	225-275μs	225-275μs	225-275μs
-----------------------------	-----------	-----------	-----------

Larghezza impulsi negativi:	225-275μs	225-275μs	225-275μs
-----------------------------	-----------	-----------	-----------

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

### Attenzione:

L'unità potrebbe trasmettere elettricità superiore a 2mA/cm<sup>2</sup> se utilizzata con elettrodi non appropriati.

**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.

 Alla fine del periodo di vita utile non gettare il prodotto nella normale spazzatura domestica, ma portarlo presso un punto di raccolta per il riciclaggio delle apparecchiature elettroniche. Alcuni materiali possono infatti essere riutilizzati se il prodotto viene portato presso un punto di raccolta per il riciclaggio.

Il riutilizzo di alcune parti o materiali grezzi ricavati da prodotti usati rappresenta un importante contributo alla protezione dell'ambiente. Per informazioni sul punto di raccolta più vicino, rivolgersi alle autorità locali.

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

## PROGRAMMI PER 30 GIORNI

Settimana	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
1							
2							
3							
4							

Settimana	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
1							
2							
3							
4							

Settimana	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
1							
2							
3							
4							

Settimana	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
1							
2							
3							
4							

Settimana	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
1							
2							
3							
4							

## bem-vindo

Parabéns por ter adquirido o SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS. Leia totalmente o manual do utilizador antes de utilizar a unidade.

O SLENDERTONE SYSTEM é o futuro na tonificação e bem-estar do corpo, oferecendo-lhe a forma do corpo que deseja – com garantia. Este revolucionário novo conceito permite que o mesmo comando seja utilizado numa gama de acessórios de tonificação, permitindo-lhe tonificar todo o corpo. Discreto e recarregável, o SLENDERTONE SYSTEM consegue resultados - rápidos.

O SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS utiliza apenas tecnologia clinicamente comprovada EMS, exercitando todos os músculos das nádegas e coxas e não apenas os músculos sob os eléctrodos. É enviado um sinal para os nervos que estão ligados a todos os músculos das nádegas e coxas. À medida que a força do sinal aumenta, os músculos contraem. Pode utilizar o SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS em qualquer lugar – relaxando em casa, trabalhando no escritório, no jardim ou mesmo durante uma caminhada. Utilize o SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS 5 vezes por semana e pode também ver os resultados em apenas 4-8 semanas.

Pode esperar ver:

- Nádegas e coxas mais firmes, mais tonificadas
- Redução da celulite nas nádegas
- Roupas a assentar melhor.

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

O SLENDERTONE SYSTEM é um estimulador muscular electrónico concebido para melhorar a performance do músculo normal. Também pode ser usado, sob supervisão médica, para a reabilitação de músculos que tenham ficado deficientes devido a imobilidade ou ferimento.

## índice do manual do utilizador

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

- Secção 1 Apresentação do seu SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS
- Secção 2 Preparação do seu SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS
- Secção 3 A sua primeira sessão com o SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS
- Secção 4 Obter resultados com o seu SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS
- 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-SHORTS ligue para a linha de apoio SLENDERTONE:

Internacional: +353 1 844 1016  
Email: [info@slendertone.com](mailto:info@slendertone.com)  
[www.slendertone.com](http://www.slendertone.com)

## introdução ao slendertone system-shorts

A secção 1 explica o conteúdo da embalagem e dá informações sobre cada item antes de montar e começar.

Deve encontrar as seguintes peças na embalagem.



### 1. Unidade SLENDERTONE SYSTEM

A unidade gera sinais que são enviados, através dos calções e eléctrodos, aos seus músculos para os obrigar a contrair. A sua unidade também é recarregável e demora aproximadamente 3 horas a carregar totalmente.

### 2. Calções SLENDERTONE SYSTEM

Os seus calções foram ergonomicamente concebidos e estão disponíveis nos tamanhos pequeno e médio. O calções têm uma bolsa para guardar a unidade durante a utilização.

### 2a. Conector da unidade

Liga a unidade aos calções de tonificação. Certifique-se de que a unidade está totalmente ligada. IMPORTANTE: Não desligue a unidade dos calções de tonificação até que tenha sido desligada.

### 3. Um conjunto de 6 eléctrodos adesivos.

Os eléctrodos adesivos são colocados nos calções de tonificação antes da utilização. Quando coloca os calções, 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-SHORTS.

### 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 calções entre as sessões de tonificação.

## controles do aparelho

### 1. Botão de Ligar/Desligar ( )

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 ( )

Prima estes botões para aumentar a intensidade do exercício. O botão direito controla o lado direito dos calções. O botão esquerdo controla o lado esquerdo.

### 3. Diminuir a intensidade de tonificação ( )

Prima estes botões para diminuir a intensidade.

### 4. Botão de programas ( P )

Prima este botão para seleccionar os programas de tonificação que deseja utilizar. Há 4 programas no total, que são descritos mais à frente neste manual.

### 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

 Intensidade de tonificação do lado esquerdo dos calções.

 Intensidade de tonificação do lado direito dos calções.

 00:00 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 desligad.

 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 os calções ou entre os eléctrodos e a pele (ver a página 14 para mais pormenores).

 Mostra a carga restante da pilha.

 Número de sessões concluídas.

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

 Este símbolo aparece durante cada fase de contração.

 Intensidade máxima para a última sessão/sessão actual.



## preparação do seu slendertone system-shorts

A secção 2 explica como preparar o seu SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS 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



Fig. b



Fig. c

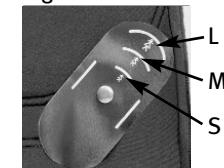


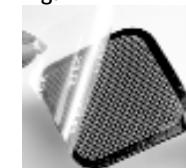
Fig. d



Fig. e



Fig. f



### Passo 2 – Ligar a unidade aos calções.

Remova os calções da embalagem e estenda-os com o fecho dourado virado para si. ‘Clique’ o conector da unidade no conector dos calções como mostrado na Fig. b.

**IMPORTANTE:** Certifique-se de que a unidade e calções estão correctamente ligados ou o SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS não funciona – esta é uma funcionalidade de segurança.

### Passo 3 – Colocar os eléctrodos nos calções.

Há 6 eléctrodos adesivos na embalagem SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS - 2 eléctrodos quadrados grandes e 4 eléctrodos ovais mais pequenos. Um lado de cada eléctrodo tem um padrão de grelha enquanto o outro lado é preto.

Dentro dos calções, há 6 locais de eléctrodos. O lado texturado de cada eléctrodo tem de ser colocado nestes locais e tem de se certificar que os eléctrodos estão alinhados com os marcadores do corpo que melhor se adequam ao seu tamanho. Por exemplo, a fig. c mostra onde deve colocar os eléctrodos grandes se for de pequena estatura e a fig. d mostra onde colocar os pequenos eléctrodos se tiver uma pequena estatura. Pode experimentar diferentes posições em cada um dos locais dos eléctrodos até encontrar o que ache mais confortável e eficaz.

(i) Volte os calções do avesso e coloque-os numa superfície plana. Retire as coberturas do lado decorado de ambos os eléctrodos grandes quadrados e coloque um eléctrodo em cada um dos locais dos eléctrodos grandes, utilizando a guia de posicionamento que melhor se adaptar ao seu corpo.

(ii) Retire as coberturas do lado decorado dos pequenos eléctrodos. Repita o passo acima com os pequenos eléctrodos, colocando dois nos locais de trás dos eléctrodos e dois na parte da frente.

### IMPORTANTE:

Assegure que todos os eléctrodos cobrem completamente os pernos de metal e prima cada eléctrodo firmemente no local dos eléctrodos.

#### Passo 4 – Colocar os calções.

Volte os calções com o lado direito para fora. Abra os calções na cintura e pernas e vista-os como normalmente. Aperte, sem ser em demasia, a fita da cintura. Para garantir o posicionamento correcto, verifique se os eléctrodos nas suas nádegas estão nivelados com a parte mais larga das suas nádegas, se os eléctrodos na parte de trás das suas coxas estão directamente por baixo da dobra das suas nádegas (Fig. e) e se os eléctrodos na parte da frente estão colocados por baixo da linha onde a parte superior das suas coxas se une à parte superior do seu corpo (Fig. f).

Alcance a parte de trás dos calções e retire as coberturas do lado preto dos 2 eléctrodos pequenos colocados nas suas nádegas. Em seguida, aperte a fita da cintura de forma mais segura em redor da cintura. Em seguida, alcance as aberturas das pernas para remover as coberturas do lado preto dos eléctrodos grandes. Depois, retire as coberturas do lado preto dos 2 eléctrodos pequenos situados na parte da frente das suas coxas. Prima todos os eléctrodos firmemente contra as nádegas e coxas e aperte as aberturas das pernas de forma justa, mas confortável.

##### NOTAS:

Não deite fora as coberturas, uma vez que precisará delas no final da sessão para voltar a colocar nos eléctrodos.

Só deve utilizar eléctrodos SLENDERTONE COM O SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS.

Fig. a

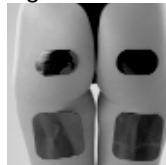


Fig. b

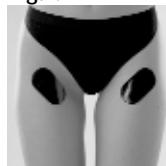


Fig. c



#### a sua primeira sessão de tonificação

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

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 ligeira contracção muscular à medida que aumenta a intensidade de tonificação. Os músculos contraem-se e apertam. Para começar, siga estes simples passos:

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

Fig. a



Fig. b



Fig. c



**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 variará 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.

**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 SESSÃO

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 ({}). Para retomar a sessão, volte a pressionar brevemente o botão ligar/desligar. O visor regressará ao modo normal.

##### Passo 4: FIM DE SESSÃO

No final da sessão de treino o seu SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS 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 – Remover os calções SLENDERTONE

Desaperte a fita de gancho e laço da cintura. Segurando na fita, retire os calções de forma a que comecem a ficar do avesso (fig. g). Retire suavemente os quatro eléctrodos da pele. Coloque as coberturas nos pequenos eléctrodos na parte da frente e continue a retirar os calções. Retire suavemente os dois eléctrodos grandes e retire completamente os calções. Coloque os calções numa superfície plana com a parte de trás virada para cima e volte a colocar as coberturas nos 4 eléctrodos restantes. Coloque os calções do direito e guarde-os na bolsa até à sessão seguinte.

**NOTA:** Não desligue o aparelho dos calções sem primeiro desligar o aparelho, pois isto poderá resultar num erro no visor.

**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.

Parabéns por ter concluído a sua primeira sessão de treino!

## 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, calções, etc.) quando sujeitos a desgaste normal.

## *obter resultados com o seu slendertone system-shorts*

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-SHORTS 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-SHORTS como parte de um estilo de vida saudável. Melhore a sua dieta e tente aumentar a quantidade de exercício.

4. O SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS possui 4 programas de tonificação que estão indicados na tabela abaixo. O programa 1 é definido automaticamente quando liga a unidade pela primeira vez. Recomendamos que comece pelo programa 1. A unidade progride automaticamente através de cada programa após um número específico de sessões em cada nível. No entanto, pode seleccionar qualquer programa pressionando o botão de programa ( ). O visor mostra o programa actualmente seleccionado.

**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.

a tabela abaixo dá informações sobre os 4 programas de tonificação.

Nome do Programa	Duração da Sessão	Intensidade do Nível de Treino	Evolução Automática
Principiante	20:00	Ligeiro	3 sessões
Intermédio	25:00	Moderado	10 sessões
Avançado	30:00	Moderado	20 sessões
Especialista	30:00	Forte	Indefinido

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.

5. Utilizar SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS sempre que desejar.

Pode utilizar o SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS em quase qualquer lugar ou qualquer altura. Pode utilizá-lo em casa enquanto vê televisão, trabalhando na secretaria ou no jardim ou durante um passeio no exterior. O SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS é realmente uma forma cómoda de tonificar as nádegas e coxas.

6. Para o ajudar a obter o máximo do seu SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS, recomendamos que siga o nosso plano de 30 dias. Para seguir este plano, utilize o seus calções 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 mais elevados de qualquer um dos lados dos calções.

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 CALOE S

Os calções podem ser lavados, mas primeiro tem de retirar o aparelho e os eléctrodos. Deve seguir sempre as instruções na etiqueta quando lavar os calções.



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



Não utilize quaisquer branqueadores quando lavar os calções.



Não lave os calções a seco.

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



Os calções SLENDERTONE SYSTEM não podem ser passados a ferro.

### material de fabrico:

Material exterior: 100% Nylon. Isolamento: 82% Nylon, 18% Elastano. Gancho e laço: 100% Nylon. Gancho e laço não elásticos: 100% Polietileno. Espuma: 100% Poliuretano. Fio da malha : 100% Nylon. Gancho e laço da malha : 90% Nylon, 10% OP

## 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 calções que está a utilizar.

Fig. a



### Função Silêncio (X)

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 (█)

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.

### ajuda parte 1 – perguntas frequentes

#### Posso utilizar o SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS 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-SHORTS.

#### A estimulação tornou-se desconfortável. Como posso melhorá-la?

- Certifique-se de que os eléctrodos estão correctamente posicionadas e que estão firmemente pressionadas contra a pele – ver a página 6. Desligue a unidade e volte a colocar os calções como descrito na secção de montagem.
- Também pode esfregar algumas gotas de água na superfície preta dos eléctrodos, mas tenha cuidado para que a água não chegue à unidade. Isto pode melhorar o conforto da estimulação muscular. Certifique-se de que a unidade está DESLIGADA antes de fazer isto!
- Certifique-se de que os pernos de metal são completamente cobertos pelos eléctrodos.

#### Após uma sessão a minha pele fica vermelha.

##### Porquê?

- Alguma vermelhidão da pele após uma sessão é natural. Em parte deve-se a um aumento no fluxo sanguíneo e deverá desaparecer após o tratamento. Também pode ocorrer devido à pressão dos calções apertado. Não deve preocupar-se com isto, mas use os calções apenas durante uma sessão.
- Se for excessiva, poderá dar-se o caso de ter a intensidade demasiado alta. Se o problema persistir, deverá parar de utilizar o aparelho.

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

- O seus calções SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS 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-SHORTS, que oferecerá melhoria segura e resistência e tonificação dos músculos das nádegas e coxas.

#### 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 gastas e precisam de ser substituídas.
- Verifique isto inserindo pilhas novas e/ou ajustando os calções para garantir o posicionamento correcto.
- Os eléctrodos de substituição podem ser adquiridas no seu representante SLENDERTONE mais próximo, em [www.slendertone.com](http://www.slendertone.com).

#### Este produto causará dores musculares?

- Como com todo o exercício, é de esperar algumas dores musculares. Utilize uma intensidade de tonificação reduzida no seu SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS se estiver a sentir dores musculares.

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

Se uma perna não estiver a receber qualquer sinal, faça o seguinte:

1. Aperte de forma mais justa as pernas e cintura dos calções para ver se ajuda.
2. Interrompa o exercício, desaperte os seus calções e certifique-se de que todos os eléctrodos do lado sem sinal estão a cobrir totalmente os respectivos pernos metálicos e que estão planos contra a pele. Reposicione todos os que não estiverem planos contra a sua pele e o espaço dos eléctrodos, aperte bem os calções e reinicie o exercício.

#### 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](http://www.slendertone.com).

## perguntas frequentes

**Os eléctrodos não aderem aos locais dos eléctrodos embora sejam relativamente novos. Pode melhorar-se esta situação?**

Certifique-se de que o lado decorado de cada eléctrodo está sempre colocado no local do eléctrodo. O lado preto dos eléctrodos deve estar sempre voltado para si. Pressione as extremidades de cada eléctrodo muito firmemente contra o local dos eléctrodos antes e após cada sessão.

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

1. Se o sinal for mais fraco num dos lados do corpo, pode simplesmente aumentar a intensidade nesse lado pressionando o botão de intensidade para fortalecer o exercício.

2. Certifique-se de que todos os eléctrodos estão correctamente posicionados (consulte a página 6).

3. Pode também experimentar apertar o gancho e laço na perna com o sinal mais fraco para verificar se a intensidade aumenta.

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

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

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

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

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

Para obter uma contracção mais forte nas nádegas, utilize o SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS na posição sentada. Para melhorar as contracções na parte da frente das coxas, experimente apertar os fechos da perna.

**Os músculos da barriga da perna estão a contrair. Isto é normal?**

Sim. A unidade SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS estimula os nervos que controlam os músculos. A estimulação do nervo ciático pode levar à contracção dos músculos da barriga da perna, o que é perfeitamente normal, desde que a sensação seja confortável.

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

Sim. No entanto, se tiver problemas de articulações, principalmente na área do joelho, consulte a secção ‘Recomendações a seguir’ na página 15.

## ajuda parte 2 – guia rápido para resolução de problemas

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  apareceu no visor*	O conector do aparelho não está totalmente inserido nos calções	Certifique-se de que o aparelho e os calções estão totalmente ligados
	As coberturas ainda estão nos eléctrodos	Retire as coberturas dos eléctrodos
	Os eléctrodos estão gastos	Visite <a href="http://www.slendertone.com">www.slendertone.com</a> 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 <a href="http://www.slendertone.com">www.slendertone.com</a> 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 <a href="http://www.slendertone.com">www.slendertone.com</a> 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 por-menores

## *indicador de contacto do eléctrodo*

O símbolo  aparece sempre com as setas esquerda/direita:

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

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

- a) O eléctrodo grande não está a cobrir correctamente o perno ou não está plano contra a pele. Interrompa o exercício, desaperte os calções e reposicione o eléctrodo.
- b) Nenhum dos eléctrodos pequenos está a cobrir correctamente os respectivos pernos ou não estão planos contra a pele. Interrompa o exercício, desaperte os calções e reposicione ambos os eléctrodos.

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

Siga os passos a) e b) acima no lado direita dos calções.

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

- a) Siga os passos a) e b) acima em ambas as pernas.
- b) A unidade não está devidamente ligada aos calções.
- c) Há um problema com a unidade. Devolva-o à SLENDERTONE ou ao seu representante local.

importante:

Se apenas um dos dois eléctrodos pequenos estiver enrolado ou não estiver a cobrir o perno, o indicador de contacto do eléctrodo não pisca. Neste caso, consulte a página 12 para obter conselhos.

## *como funciona a tecnologia de estimulação muscular?*

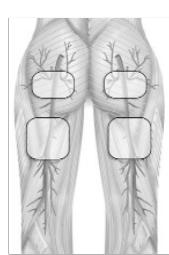
A secção 6 explica a ciéncia subjacente à tecnologia de tonificação muscular.

O SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS 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.



anterior

É transmitido um suave sinal através dos eléctrodos para o nervo femoral. À medida que a intensidade do sinal aumenta, o nervo estimula os músculos na parte da frente das coxas. O sinal é então interrompido, permitindo que os músculos relaxem antes de a estimulação seguinte ter início.



posterior

É transmitido um suave sinal através dos eléctrodos para o nervo ciático e respectivos derivados. À medida que a intensidade do sinal aumenta, o nervo estimula os músculos na parte de trás das coxas e nádegas. O sinal é então interrompido, permitindo que os músculos relaxem antes de a estimulação seguinte ter início.

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

1. O aparelho possui 18  $\mu\text{C}$  (micro couombs) de potência de tonificação. Isto permite gerar contracções musculares fortes e eficazes.
2. O seu SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS uso eléctrodos grandes de classe médica. Isto garante que o seu exercício é confortável.
3. Os calções 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 4 programas que reunem uma gama completa de níveis de treino desde utilizadores iniciados a utilizadores avançados.

NOTA: Os calções de tonificação não ajudam a perder peso. Para isso, precisa de algum tipo de exercício cardiovascular, por exemplo, marcha, ciclismo, natação, corrida. No entanto, ao utilizar os calções de tonificação regularmente fica com coxas e nádegas mais firmes e mais planas, uma melhor forma do corpo e as roupas assentam melhor.

## *recomendações a seguir*

A secção 7 indica as informações importantes que tem de ler antes de utilizar os calções 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 a:

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

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

- Colocar os eléctrodos e calções APENAS como indicado neste manual.
- Evitar colocar os eléctrodos na parte da frente ou dos lados do pescoço, transversalmente ou sobre o coração (ou seja, uma almofada na frente do peito e outra nas costas), na região genital ou na cabeça. (Estão disponíveis outros aparelhos de tonificação 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 os eléctrodos directamente sobre implantes metálicos. Podem ser colocadas no músculo mais próximo.

Possíveis reacções adversas:

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

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

Após exercício ou esforço vigoroso:

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

Contactar a SLENDERTONE ou um distribuidor autorizado se:

- O seu aparelho não estiver a funcionar correctamente. Entretanto, não o utilize.
- Sentir irritação, reacção da pele, hipersensibilidade ou outra reacção adversa. No entanto, deverá ter em atenção que alguma vermelhidão da pele pode aparecer por baixo dos calções 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 transmite 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 seus calções com mais ninguém.
- Nunca faça demasiado exercício ao utilizar a estimulação muscular. Qualquer exercício deve ser realizado a um nível que seja cómodo.
- 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 deus calções 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 SYSTEM-SHORTS.

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 contração (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:

- 2 eléctrodo adesiva grande Tipo 706 ou 709
- 4 eléctrodos adesivas pequenas Tipo 708

Cinto Feminino SLENDERTONE SYSTEM (E :10)

Cinto Masculino SLENDERTONE SYSTEM (X :10)

Calções SLENDERTONE SYSTEM (E :20)

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  
Humidade: 20 a 65 %RH

Em armazenamento: Variação da temperatura: 0 a 55°C  
Humidade: 20 a 85 %RH

Descrição dos símbolos do aparelho:

Há uma série de marcações técnicas:

L'unità e os calções são 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 dos calções é indicado na embalagem dos calções pelo número que corresponde ao símbolo .

Voltagem de saída calculada/Corrente: E :20

Parâmetro	500Ω	1KΩ	1K5Ω
-----------	------	-----	------

Saída de tensão eficaz	6.1V	12.2V	12.2V
------------------------	------	-------	-------

Saída de corrente eficaz	12.2mA	12.2mA	8.1mA
--------------------------	--------	--------	-------

Frequência de saída	55-60Hz	55-60Hz	55-60Hz
---------------------	---------	---------	---------

Componente CC: Aprox.	o C	o C	o C
-----------------------	-----	-----	-----

Duração de vibração positivo:	225-275µs	225-275µs	225-275µs
-------------------------------	-----------	-----------	-----------

Duração de vibração negativo:	225-275µs	225-275µs	225-275µs
-------------------------------	-----------	-----------	-----------

Intervalo Interphase:	100 µs	100 µs	100 µs
-----------------------	--------	--------	--------

Atenção:

Esta unidade pode transmitir correntes em excesso de 2mA/cm<sup>2</sup> se utilizada com eléctrodos incorrectos.

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.



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							