

SLENDERTONE®

SYSTEM +

MODE D'EMPOLI

GEBRAUCHSANWEISUNG

MANUAL DE USARIO

GEBRUIKSAANWIJZINGEN

ISTRUZIONI PER L'USO

INSTRUÇÕES PARA A UTILIZAÇÃO



**INSTRUCTION
MANUAL**

Congratulations on purchasing your SLENDERTONE SYSTEM+. Please read your user manual fully before using this product.

This revolutionary new concept allows a single hand-held controller to be attached to a range of garments which tone different areas of the body, saving you money on your next SLENDERTONE purchase. SLENDERTONE SYSTEM+ uses clinically proven EMS technology to exercise all of the muscles of your abdomen, not just those under the belt. A signal is sent to the abdominal muscles and as the signal strength increases, the muscles contract.

Use your SLENDERTONE SYSTEM+ 5 times a week and in just 4 weeks, you can expect to see these results:

- A firmer, flatter stomach
- Stronger more toned abs
- Better fitting clothes

For best results we recommend that you use your SLENDERTONE SYSTEM+ in conjunction with a normal, healthy diet and exercise.

SLENDERTONE SYSTEM is an electronic muscle stimulator intended for the enhancement of performance of normal muscle. It may also be used, with medical supervision, for the rehabilitation of muscle which has become deficient due to disuse or injury.

If you have any difficulty setting up your unit or have any other questions or concerns about your SLENDERTONE SYSTEM+ call the SLENDERTONE Careline on :

UK: 0845 070 7777
Rep. of Ireland: 1890 9223388
International: +353 1 844 1016

Email: info@slendertone.com
slendertone.com/system

PRODUCT WARRANTY

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

- Has been used for its intended purpose and in the manner described in this user manual.
- Has not been connected to an unsuitable power source.
- Has not been subjected to misuse or neglect.
- Has not been modified or repaired by anyone other than an approved SLENDERTONE agent.

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

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

These are the contents for the full SLENDERTONE SYSTEM+ pack. The Accessory Pack does not contain a unit or charger.



1. Belt:

Your belt has been ergonomically designed and is fastened around your waist, under your clothes, during use. The female belt (E :70) fits waist sizes 24"-44"/ 61-112cm. The male belt (X :70) fits waist sizes 27"-47"/ 69-119cm. The belt has a pocket for holding your unit during use.

2. Unit:

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

2a. Unit Connector:

This connects the unit to the toning belt. Make sure the unit is fully connected to the belt.

IMPORTANT: Do not disconnect the unit from the toning belt until it has been switched off.

3. Pack of three adhesive pads.

These adhesive pads are placed onto your belt before use. When you wrap the belt around your waist, these pads must be in contact with your skin so that signals can be sent to your muscles.

4. SLENDERTONE Battery Charger:

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

5. Instruction Literature:

This is a detailed guide to using your SLENDERTONE SYSTEM+ and an additional quick start guide to help get you started.

UNIT CONTROLS

1. On/Off Button (⊕)

Press and hold this button for 2 seconds to turn your unit on or off. You may also pause the exercise by briefly pressing this button.

2. Increase Toning Intensity (▲)

Press and hold these buttons to increase the intensity of the exercise. The right-hand button controls the right-hand side of your belt. The left-hand button controls the left-hand side.

3. Decrease Toning Intensity (▼)

Press and hold these buttons to decrease the intensity of the exercise on either side of the belt.

(i) To increase or decrease intensity quicker hold both intensity up/down buttons and the (i) button simultaneously.

4. Programme Button (P)

Press this button to select the toning programme you wish to use. There are 10 programmes in total, which are explained later in this manual (page 8).

5. Information Button (i)

Press this button to see your training information, such as the maximum intensity for your current or last session and the number of sessions you have completed.

UNIT DISPLAY



UNIT DISPLAY

Toning intensity from the left-hand side of the belt.

(50) Toning intensity from the right-hand side of the belt.

(45) Counts down the time left in the current session. Also displays error messages (see page 10).

10:08

Appears when the exercise has been paused.

!! Indicates that the sound is off.

! Keylock is active - you cannot change the intensity levels or the program accidentally.

This symbol indicates a poor contact between the unit and the belt or between the pads and the skin (see page 14 for more details).

! Shows the battery power remaining.

██████ Number of sessions completed.

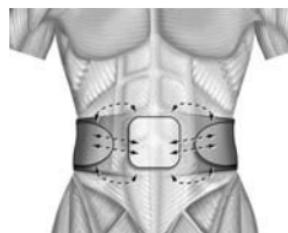
Shows the programme currently running (1 - 10).

4 This symbol appears during each contraction phase.

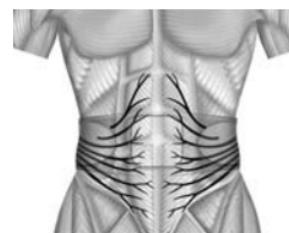
○ Maximum intensity for the current/ last session.

(92 87)

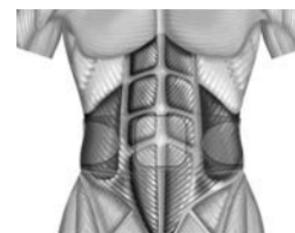
SLENDERTONE SYSTEM+ uses electrical muscle stimulation (EMS) technology. This technology has been used in hospitals and by physiotherapists for over 50 years. Here is a summary of how EMS technology works. SLENDERTONE's patented 3-pad design ensures that all of the abdominal muscles contract and not only those directly under the pads.



Step 1
Signals are sent
between the pads



Step 2
The signals switch on the
nerves which control the
abdominal muscles.



Step 3
The nerves, in turn, cause
your muscles to contract
and relax rhythmically.

SETTING UP YOUR SLENDERTONE SYSTEM+

Step 1 - Charge the battery. Insert your charger into a socket and then connect it to your unit (Fig. a). It'll take approximately 3 hours to fully charge the battery. Your unit is fully charged when all three sections of the battery icon are full. The battery icon will flash when the battery is low and needs to be recharged.

NOTE: Please ensure you only use the SLENDERTONE SYSTEM Charger when charging your control unit. Do not leave your unit connected to the charger when the battery is fully charged.

Step 2 - Connect the unit to the belt. The unit and belt must be connected for your SLENDERTONE SYSTEM+ to work. 'Click' the unit connector into the belt connector as shown in Fig. b.

Step 3 - Place the pads on the belt. Turn the belt over so that the 3 silver studs are facing upwards. Remove the three adhesive pads from their pack. There is 1 large square pad and 2 smaller oval pads. One side of each pad has a grid pattern on it while the other side is plain black.

Fig. a



Fig. b



Fig. c

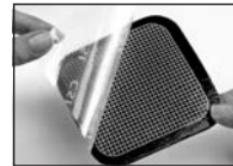
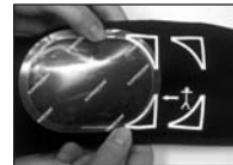


Fig. d



(i) Remove the covers from the **patterned side** of the large pad (Fig. c).

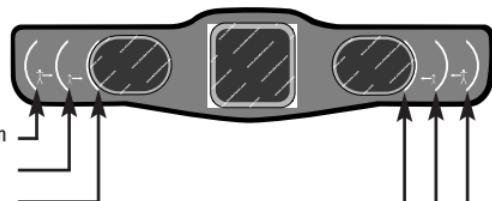
(ii) Place the **patterned side** of this pad over the middle stud and between the white lines.

(iii) Now remove the covers from the **patterned side** of the two smaller pads and place them either side of the large pad (Fig. d).

(iv) The location of the smaller pads depends on your waist size. In the example below, the smaller pads are placed nearest to the large, central pad. This is for a user who's waist size is 24"-31" (female)/ 27"-34" (male). Use the sizing guidelines below to help you choose your correct pad location.

MALE BELT SIZES

For waist sizes 40"-47" / 102-119cm
For waist sizes 33"-41" / 84-104cm
For waist sizes 27"-34" / 69-86cm



FEMALE BELT SIZES

For waist sizes 24"-31" / 61-79cm
For waist sizes 30"-38" / 76-97cm
For waist sizes 37"-44" / 94-112cm

IMPORTANT:

Before you progress, make sure that all three silver studs are completely covered by the pads.

Press the edges of all three pads firmly onto the belt before use.

Step 4 - Remove the covers from the black side of all three pads (Fig. a). Do not throw these covers away as you will need to put them back onto the pads at the end of your session.

NOTE: You should only use SLENDERTONE pads with your SLENDERTONE SYSTEM+ unit.

Fig. a



Step 5 - Position the belt on your body.

Wrap the belt around your waist so that the pads are pressed firmly against your skin, positioning the large square pad over your navel (belly button).

Stretch the ends of the belt around your waist until the small pads are between your hip bone and ribs on either side of your body (Fig. b). Fasten the belt tightly around your waist, but not so tight as to cause discomfort. The pads are water-based, so you may find they are cool when placed on your skin.

Fig. b



NOTE: For the best results, we recommend that you do five training sessions per week. You should, however, only do one session per day, as this allows your muscles to recuperate. Use your SLENDERTONE SYSTEM+ whenever it suits you. You can use your SLENDERTONE SYSTEM+ almost any time and any place. You can use it at home watching television, working at a desk, in the garden or even walking outdoors. Your SLENDERTONE SYSTEM+ really is a convenient way of toning your abs.

Muscle toning can be an unusual sensation, but a pleasant one. It may tickle to begin with. We recommend that you use the product while seated until you become accustomed to the sensation. This progresses to a smooth muscle contraction as the toning intensity increases. To get started, follow these simple steps:

Step 1: Press and hold the on/off button ( - Fig. a)) for two seconds to switch your unit on.

Fig. a



Step 2: Select the program you wish to use by pressing the program button ( - Fig. b). Then, to start the program, press and hold the increase intensity buttons ( - Fig. c) until you feel your muscles contracting. Always choose an intensity level at which you feel a strong but comfortable contraction. This will vary from person to person. You should try to reach an intensity level of 15 or higher in your first session. The increasing intensity level is displayed on the screen.

Fig. b



Step 3: Continue increasing the intensity throughout the session if possible. You will feel the muscle contractions getting stronger as the intensity increases. Remember the harder you work your muscles the better the results you will see, but always reduce the intensity if you feel any discomfort. Your unit's intensity range is 0-150.

Fig. c



PAUSING A SESSION

If you wish to pause a session before it is finished, simply press the on/off button briefly. The display will show that the unit is paused (). To resume the session, briefly press the on/off button again. The display will return to its normal mode.

Step 4: SESSION OVER

At the end of the training session your SLENDERTONE SYSTEM+ will stop automatically. However, to switch off your unit at any time during a session, press and hold the on/off button for two seconds. You should see the display turn off.

Step 5: Remove the belt and put the covers back on the black side of the pads. Store it in the pouch until your next session.

NOTE: Do not disconnect the unit from the belt without first switching the unit off, as this may result in an error on your display.

Well done on completing your first training session!

GETTING RESULTS WITH YOUR SLENDERTONE SYSTEM+

1. Use the strongest training intensity you can - the harder you work your muscles, the better the results you will see, but remember, stimulation should never be uncomfortable.

2. Use your SLENDERTONE SYSTEM+ as part of a normal, healthy lifestyle.

Improve your diet and try to increase the amount of exercise you do. Your toning belt will not help you lose weight. For this you need to do some form of cardiovascular exercise e.g. walking, cycling, swimming, jogging. However using your toning belt regularly will give you firmer, flatter abs, a better body shape and your clothes will fit better.

3. Your SLENDERTONE SYSTEM+ has 10 toning programmes which are listed in the table below. There are 5 core programmes and 2 bonus programmes.

Programme 1 is set when you switch your unit on for the first time. The unit will then automatically progress through each programme up to programme 5. Programmes 6 and 7 must be selected manually using the program button. The display will show the programme currently selected.

| CORE PROGRAMS | | | | |
|----------------|------------------|----------------|--------------|------------------|
| Programme Name | Session Duration | Training Level | Toning Power | Auto Progression |
| Beginner | 20:00 | light | 14µC | 2 sessions |
| Intermediate | 25:00 | moderate | 14µC | 3 sessions |
| Advanced | 30:00 | moderate | 16µC | 5 sessions |
| Expert | 30:00 | Strong | 18µC | 10 sessions |
| Pro (i) | 30:00 | Strong | 19µC | 10 sessions |
| Pro (ii) | 30:00 | Strong | 21µC | Indefinite |
| Ab-Power | 30:00 | Strong | 22µC | Indefinite |
| Endurance | 40:00 | Light | 14µC | Indefinite |

| BONUS PROGRAMMES | | | | |
|------------------|------------------|----------------|--------------|--------------------|
| Programme Name | Session Duration | Training Level | Toning Power | Auto Progression |
| Crunch (i) | 06:00 | moderate | 16µC | Simultaneous |
| Crunch (ii) | 09:00 | moderate | 16µC | Alternate channels |

NOTE: All micro-coulomb (µC) values are rounded off to the nearest integer value. This measures the effectiveness of the muscle workout - the higher the µC value, the more effective the muscle workout.

All programmes have “warm up” and “warm down” phases. The warm-up prepares your muscles for the main part of your session. The warm down relaxes your muscles as the session is finishing - as you would when exercising.

NOTE: You cannot change a programme during a session. You must first switch your unit off and then on again. Then you can select a different programme by pressing the programme button. Programme 6 delivers a strong abdominal workout, which is useful for those involved in sport. Programme 7 is lower in intensity and is useful when you require a less vigorous abdominal muscle workout.

4. To help you get the most from your SLENDERTONE SYSTEM+, we recommend that you follow our 30 day plan. To follow this plan, use your belt 5 times a week for 4 weeks and record your highest intensity levels in your diary (page 17). Each week you have two rest days to allow your muscles to recover. The diary below shows one person's toning intensity, recorded during scientific testing over a 30-day period.

NOTE: The intensity level will vary from person to person.

We recommend that you follow a similar plan, trying to push yourself to use higher toning intensity levels all the time. Try to increase your toning intensity from week to week. But remember, do not over-exert yourself when using muscle stimulation. Any workout should be at a level comfortable for you.

30-DAY PLAN

| Week | Day 1 | Day 2 | Day 3 | Day 4 | Day 5 | Day 6 | Day 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) | (150 150) |
| 4 | rest | (90 90) | (90 90) | rest | (90 90) | (90 90) | (150 150) |

Each box shows the average toning intensity from either side of the belt.

Fill-in your diary every time you complete a toning session. Leave this diary somewhere you will see it regularly. This will help to motivate you to reach your goal. You will soon see and feel that your ab muscles are firmer and more toned.

CARING FOR YOUR BELT

Your belt can be washed, but you must first remove the unit and pads. Always follow the instructions on the label when washing the belt.

-  Never machine wash your belt. Always hand wash in lukewarm water. This protects the internal wiring from damage in the washing machine. You should take care even when hand washing and never wring the belt to remove water.
-  Do not use bleach when washing the belt.
-  Do not dry clean your belt.
-  Do not tumble dry your belt. Dry the belt on a flat surface. Do not dry it over anything hot. (e.g. a radiator) as the belt contains plastic parts. Ensure the belt is completely dry before using it again.
-  The belt should not be ironed.

CARING FOR YOUR PADS

- The pads are for single person use only.
- You should ensure your skin is clean and free of oils, creams and other lotions before use.
- The durability and effectiveness of the pads depends entirely on the proper use, storage and care on the part of the user, certain skin types and the type, duration, number of sessions, intensity used and site of stimulation.
- Ensure your hands are clean before handling pads. You should avoid touching the skin-side of the pads with your fingers as much as possible when applying or removing the belt, as this can transfer oils and skin particles to the pads' surface.
- After use, replace the liners on the black side of the pads and store your unit in a cool, dry place until the next use.
- Pads will need to be replaced periodically as the surface picks up skin debris and becomes dry over time.

Information Button (i)

Press the information button any time during a session to see the highest intensity level you have reached for that session. Pressing the information button twice shows you the total number of sessions you have completed (Fig. a). While pressing the information button three times shows the belt type you are using.

Fig. a



Mute Function (M)

If you want to switch off your unit's sound effects, press and hold the programme button for two seconds (Fig. b). The mute function remains active indefinitely unless manually changed. Deactivate the mute function by again pressing the programme button for two seconds

Fig. b



Keylock Function (key icon)

If you find a comfortable exercise intensity, press and hold the information button for two seconds to lock that intensity (Fig. c). This function only remains active during the session in which it is activated. If you wish to increase the intensity further, deactivate the keylock function by again pressing the information button for two seconds.

Fig. c



Error Messages

In the unlikely event of your unit developing a problem, "Err" will appear on your unit display (Fig. d). If this occurs you should switch the unit off and then switch it back on again. It should now operate properly. If the problem persists, please call your local careline for further assistance (see page 2).

Fig. d



Battery Power / Replacing the battery

The battery icon on the display will flash when the battery is low and needs to be recharged. After a period of time, you may find that your battery will only power your unit for a limited number of sessions, requiring you to charge the battery more frequently. This is because rechargeable batteries have a limited number of charge cycles and may eventually need to be replaced.

Fig. e



Should you need to replace the rechargeable battery, remove the small rubber plug from the back cover of your unit (Fig. e), unscrew the back cover and remove it. Replace the existing battery pack with a new battery pack (Fig. f) and replace the battery cover. You can purchase a new battery pack by contacting the SLENDERTONE Careline.

Fig. f



Can I use SYSTEM for post natal exercise?

- Yes, but you must wait a minimum of **6 weeks** after childbirth before you begin using it and you **must** consult your doctor first.
- If you've had a Caesarean in the past **3 months**, consult your doctor for approval before using the belt.

The stimulation is uncomfortable. How can I improve this?

- Make sure the pads are positioned correctly and that they are pressed firmly against your skin - see page 6. Switch off your unit and reposition the belt if necessary.
- You can also smear a few drops of water on the black surface of the pads. This can improve the comfort of the muscle stimulation, but be careful not to get water on the unit. Ensure the unit is switched OFF before you do this!
- Ensure the metal studs are fully covered by the pads.

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

- Some redness of the skin after a toning session is normal. It is partly due to an increase in the blood flow under the skin and should fade after a while. You may also experience some reddening of the skin due to the pressure of the belt. This is the same as the pressure marks you get from tight clothing. You should not be concerned about this. It should fade soon after you remove the belt.
- If the redness is excessive, you may have the toning intensity too high. This may increase the reddening in sensitive skin. Try using a lower toning intensity for a few days. If the problem persists, you should stop using the unit.

Will the unit cause muscle soreness?

As with all exercise some muscle soreness can occur after using the belt. This is normal and should go away after a day or two. Use a low toning intensity for a few sessions if you are experiencing muscle soreness.

I can feel a tingling sensation in my legs during an exercise. What should I do?

This indicates that the pads are over your hip-bones. Moving the two smaller pads upwards and inwards on your waist (i.e. towards the centre of your body) should prevent this. Remember to pause or switch off your SLENDERTONE SYSTEM+ before adjusting the belt or pads.

How do I know when to replace the pads?

- With time the pads pick up skin debris and may need to be replaced as this makes the workout less effective and less comfortable.
- You may notice the signal is weakening even if the batteries are OK. This usually indicates that the pads are wearing and will soon need replacing. You can check this by first adjusting the belt to ensure correct positioning of the pads. If the problem persists, try using the unit with a new battery pack. If the signal is still weak or uncomfortable, you should order new pads.
- New pads can be purchased online at slendertone.com/system (check for special offers) or from the careline.

I can feel my waist muscles exercising but not my stomach muscles.

Pause the programme and reposition the central pad slightly lower on your stomach. If this doesn't help, move the 2 small pads to a smaller figure setting on the belt (towards the central pad).

I can feel my stomach muscles exercising but not my waist muscles.

Pause the programme and reposition the central pads slightly higher on your stomach. If this doesn't help, move the 2 smaller pads to a larger figure setting on the belt (away from the central pad).

Can I use SLENDERTONE SYSTEM+ to treat muscles weakened from lack of use due to injury?

Yes. The unit may be used for the alleviation of or compensation for injury. Consultation with your doctor or physiotherapist is required to establish a rehabilitation programme with your belt, which would safely provide improvement to the strength and tone of the abdominal muscles.

Battery performance has degraded significantly.

After an extended period of time you may notice a degradation in the performance of the battery in your unit. At this point you should purchase a new rechargeable battery pack. New rechargeable battery packs can be purchased through the SLENDERTONE Careline, or by visiting slendertone.com/system.

DOS & DON'TS

Your SLENDERTONE product is suitable for use by all healthy adults. However, as with other forms of exercise, some care is needed when using it, so always follow the points below and read your user manual carefully before use. Some of the points below are gender specific.

Please do not use if:

- You have an electronic implant (e.g. cardiac pacemaker or defibrillator) or suffer from any other heart problem.
- You are pregnant.
- You suffer from cancer, epilepsy or are under medical supervision for cognitive dysfunction.
- The unit is in close proximity (e.g. 1m) to shortwave or microwave therapy equipment.
- You are connected to high-frequency surgical equipment.
- Wearing the device necessitates placement over areas at which drugs/medicines are administered by injection (short term or long term) e.g. hormone treatment.

Please wait before using your SLENDERTONE product until:

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

Please get your doctor's or physiotherapist's permission before using your SLENDERTONE product if:

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

When applying the pads and belt, always remember to :

- Place the pads and belt ONLY on the abdomen, as indicated in this manual.
- Avoid placing the pads or belt on the front or sides of the neck, across or through the heart (i.e. one pad on the front of the chest and one on the back), in the genital region or on the head. (Other toning units are available for other areas of the body - details are available at slendertone.com/system or from your local retailer)
- Application of electrodes near the thorax may increase the risk of cardiac fibrillation.
- Avoid any recent scars, broken or inflamed skin, areas of infection or susceptibility to acne, thrombosis or other vascular problems (e.g. varicose veins), or any parts of the body where feeling is limited.
- Avoid areas of injury or restricted movement (e.g. fractures or sprains).
- Avoid placing the pads directly over metal implants.

Possible adverse reactions:

- A small number of isolated skin reactions have been reported by people using muscle stimulation devices, including allergies, a prolonged reddening of the skin and acne.
- On very rare occasions, first-time users of EMS have reported feeling light-headed or faint. We recommend that you use the product while seated until you become accustomed to the sensation.

To reposition pads during a session:

- Always pause the programme currently running, unfasten the belt and then refasten it behind your back once the position of the pads has been adjusted.

After strenuous exercise or exertion:

- Always use a lower toning intensity to avoid muscle fatigue.

Contact the careline if:

- Your unit is not working correctly. Do not use it in the meantime.
- You experience any irritation, skin reaction, hypersensitivity or other adverse reaction. You should, however, note that some reddening of the skin can appear under the belt during and for a short time after a session.

Note:

- An effective treatment should not cause undue discomfort.

Important:

- Keep your unit out of the reach of children.
- The studs and pads must not be connected to other objects.
- Do not use your unit at the same time as any other device which transfers an electrical current into the body (e.g. another muscle stimulator).
- Cease using your unit if you are feeling light headed or faint. Consult your doctor if this happens.
- Do not touch the pads or metal studs while the unit is switched on.
- Do not use while driving, operating machinery or cycling.
- For first time users, muscle stimulation can be an unusual sensation. We recommend that you begin with low stimulation intensities to familiarise yourself with the sensation before progressing to higher stimulation intensities.
- For hygiene reasons the belt is for use only by one person. Do not share your belt with anyone else.
- Do not over exert yourself when using muscle stimulation. Any workout should be at a level comfortable for you.
- Do not use your unit if you are wearing a belly-button ring. Remove the ring before you begin a session.
- SLENDERTONE will not accept responsibility if the guidelines and instructions supplied with this unit are not followed.
- Although compliant with applicable EMC requirements, this device may still interfere with more sensitive equipment, please move away or switch off.

N.B. If you are in any doubt about using your SLENDERTONE belt for any reason, please consult your doctor before use.

QUICK GUIDE TO SOLVING PROBLEMS

| Problem | Possible Cause | Solution |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| The display doesn't come on and there is no signal from the unit | The battery is low | Recharge the battery |
| The display is on but there is no signal | The battery is low | Recharge the battery |
| The battery symbol is flashing | The battery is low | Recharge the battery |
| The  symbol has appeared on the display* | The unit is not properly connected to the belt | Ensure the unit and belt are properly connected |
| | The covers are still on the pads | Remove the covers from the pads |
| | The pads are worn | Visit the website or your local retailer for new pads |
| | The pads are not covering the studs | Make sure the pads fully cover the metal studs |
| Unpleasant feeling beneath the pads | Poor pad contact with the skin | Press the pads firmly against the skin. Smear a few drops of water on the surface of the pads. Make sure the unit is OFF first |
| | The pads are worn | Visit the website or your local retailer for new pads |
| | Pads are not covering the metal studs | Reposition the pads so that the metal studs are covered |
| | Too many consecutive sessions | You should just do one session per day one any single body area |
| The contractions are very weak even when the toning intensity is high | The pads are worn | Visit the website or your local retailer for new pads |
| | The battery is low | Recharge the battery |
| | Poor pad positioning | See page 6 for correct pad positioning |
| | Pads are not covering the studs | Reposition the pads so that the metal studs are covered |
| “Err” appears on the display | Error message | Switch the unit on and off. The unit should work without any problem. If the error message persists call the careline for further details |

* The  symbol always appears in conjunction with the left/ right intensity indicators. If the left indicator appears, there is a problem with the left pad, the right indicator acknowledges a problem with the right pad and if both indicators appear there is a problem with the either the middle pad or all three pads.

Caring for your unit

Your unit should not be allowed to get wet or be left in excessive sunlight. It may be cleaned regularly using a soft cloth, lightly dampened in soapy water. Do not allow the interior of your unit to become wet. Do not use detergents, alcohol, spray aerosols or strong solvents on your unit.

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

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

IMPORTANT: Under no circumstance should anything other than the correct type of batteries – (rechargeable batteries 3.6V NiMH) be used with your unit. These can be purchased from the SLENDERTONE careline.

Disposing of the pads and batteries

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

NOTES: The signal gradually increases to a peak intensity level at the start of the contraction phase (i.e. ramp up) and gradually decreases to nothing at the start of the relaxation phase (i.e. ramp down). When the Δ symbol is flashing, the stimulus is significantly reduced.

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

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

Accessories:

You can purchase all accessories at www.slendertone.com. Under no circumstances should anything other than SLENDERTONE accessories be used with your SLENDERTONE charger or SLENDERTONE unit (Type 390). Any others may not be compatible with your unit and could degrade the minimum safety levels.

SLENDERTONE SYSTEM+ Female Belt (E:70)**SLENDERTONE SYSTEM+ Male Belt (X:70)**

SLENDERTONE SYSTEM+ Pads: • 1 large adhesive pad (Type 706 or 709)
• 2 small adhesive pads (Type 707 or 710)

SLENDERTONE SYSTEM Shorts (E:20)

SLENDERTONE SYSTEM Shorts Pads: • 2 large adhesive pad (Type 706 or 709)
• 4 small adhesive pads (Type 708)

SLENDERTONE SYSTEM Arm Garments (E:60)

SLENDERTONE SYSTEM-ARMS Pads: • 4 small adhesive pads (Type 715)

SLENDERTONE Belt Extension**Battery pack (3.6V, NiMH)****Battery Charger (EU - 2504-0303)****Battery Charger (US/Japan - 2504-0302)**

Charger complies to EN 60950, Input: nominal voltage 100-240V, frequency 50-60Hz, current 125mA. Do not use any other chargers or any other power supplies.

Classification: Internally powered equipment, Class II charger, Type BF applied parts.

Product Type: 390

Intended use: Muscle stimulator

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

Environmental Specifications:

Operating: Temperature Range: 0 - 35°C (32 - 95°F)

Humidity: 20 - 65 % RH

Storage: Temperature Range: 0 - 35°C (32 - 95°F)

Humidity: 20 - 85 % RH

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Description of your unit's symbols:

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

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

The unit requires 1 x 3.6 volt (NiMH) DC battery pack DC is indicated by the symbol: ==

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

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

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

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

 This symbol means type BF applied parts.

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

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

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

Rated Outputs – Voltage/Currents: E:70 and X:70

| Parameter | 500Ω | 1KΩ | 1K5Ω |
|-----------------------|-----------|-----------|-----------|
| Output RMSV | 7.35V | 13.1V | 15.5V |
| Output RMSA | 14.7mA | 13.1mA | 10.3mA |
| Output Frequency | 50-70Hz | 50-70Hz | 50-70Hz |
| DC Component: Approx. | 0 C | 0 C | 0 C |
| Positive Pulse Width: | 200-315µs | 200-315µs | 200-315µs |
| Negative Pulse Width: | 200-315µs | 200-315µs | 200-315µs |
| Interphase Interval: | 100 µs | 100 µs | 100 µs |

Attention:

This unit can deliver currents in excess of 2mA/cm² if used with incorrect electrodes.

 At the end of the product lifecycle, do not throw this product into the normal household garbage, but bring it to a collection point for the recycling of electronic equipment.

Some product materials can be re-used if you bring them to a recycling point. By re-using some parts or raw materials from used products you make an important contribution to the protection of the environment. Please contact your local authorities if you need more information about collection points in your area.

Waste Electrical and Electronic Equipment can have potentially harmful effects on the environment. Incorrect disposal can cause harmful toxins to build up in the air, water and soil and can be harmful to human health.

Belt Materials:

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

30-DAY PLANS

English

| Week | Day 1 | Day 2 | Day 3 | Day 4 | Day 5 | Day 6 | Day 7 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Week | Day 1 | Day 2 | Day 3 | Day 4 | Day 5 | Day 6 | Day 7 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Week | Day 1 | Day 2 | Day 3 | Day 4 | Day 5 | Day 6 | Day 7 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Week | Day 1 | Day 2 | Day 3 | Day 4 | Day 5 | Day 6 | Day 7 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Week | Day 1 | Day 2 | Day 3 | Day 4 | Day 5 | Day 6 | Day 7 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Week | Day 1 | Day 2 | Day 3 | Day 4 | Day 5 | Day 6 | Day 7 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Week | Day 1 | Day 2 | Day 3 | Day 4 | Day 5 | Day 6 | Day 7 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Week | Day 1 | Day 2 | Day 3 | Day 4 | Day 5 | Day 6 | Day 7 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

Toutes nos félicitations pour l'achat de la ceinture SLENDERTONE SYSTEM+. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser votre ceinture de tonification SLENDERTONE SYSTEM+.

Ce nouveau concept révolutionnaire permet d'adapter la même unité de contrôle portative à tous les produits de la gamme System. Ainsi, vous pourrez tonifier différentes parties de votre corps pour des résultats encore plus satisfaisants et plus visibles. Vous réaliserez également des économies sur votre prochain achat d'un produit SLENDERTONE SYSTEM+. La gamme SLENDERTONE SYSTEM+ utilise la technologie c.s.i. (Système d'Innervation Concentrée). Cette technologie cliniquement prouvée permet de stimuler tous les muscles de l'abdomen et pas seulement ceux situés sous les électrodes. Un signal est envoyé aux muscles abdominaux qui se contractent plus ou moins longtemps selon l'intensité sélectionnée.

Utilisez-la 5 fois par semaine pendant 30 minutes et vous constaterez en seulement 4 semaines :

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

Pour de meilleurs résultats, nous vous recommandons d'utiliser la ceinture SLENDERTONE SYSTEM+ dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré.

SLENDERTONE SYSTEM est un stimulateur électronique 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.

Si vous rencontrez des difficultés ou si vous avez des questions n'hésitez pas à notre service consommateur au :

France : 0810 34 74 50
International : +353 1 844 1016
Email : info@slendertone.com
slendertone.com/system

GARANTIE PRODUIT

Si votre unité de contrôle 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 aucun frais (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 négligée .
- 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, ceinture, etc.) lorsque ceux-ci sont sujets à une usure normale.

Voici les éléments contenus dans le pack complet. Le pack d'accessoires ne contient ni unité ni chargeur.



1. Ceinture :

Cette ceinture ergonomique se place autour de la taille, sous vos vêtements, pendant son utilisation. La ceinture pour femme (E : 70) s'ajuste aux tours allant de taille de 61 à 112 cm. La ceinture pour homme (X : 70) s'ajuste aux tours de taille allant de 69 à 119 cm. La ceinture comporte une poche pour ranger l'unité pendant son utilisation.

2. Unité de contrôle:

Votre unité transmet des signaux , via les électrodes, à vos muscles pour les stimuler. Votre unité est rechargeable, il faut compter environ 3 heures pour une charge complète.

2a. Connecteur :

Il permet de raccorder l'unité à la ceinture de tonification. Veillez à ce que l'unité soit correctement branchée sur la ceinture.Important : ne débranchez pas l'unité avant de l'avoir éteinte.

3. Electrodes adhésives :

Chaque ceinture System dispose de trois électrodes adhésives qui doivent être placées sur la ceinture avant son utilisation. Ces électrodes doivent être en contact avec votre peau lorsque vous placez la ceinture autour de la taille, de sorte que les signaux électriques puissent parvenir correctement jusqu'à vos muscles.

4. Chargeur de pile SLENDERTONE :

Branchez le chargeur sur une prise puis l'unité sur le chargeur pour charger la pile de votre unité de contrôle. Veillez à utiliser uniquement le chargeur fourni par SLENDERTONE.

5. Documentation :

Deux manuels sont à votre disposition : un guide d'utilisation détaillé et guide rapide pour découvrir les fonctions de votre SLENDERTONE SYSTEM+.

COMMANDES DE L'UNITÉ

1. Bouton Marche/Arrêt (⊕)

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

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

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

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

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

4. Bouton de programmation (P)

Appuyez sur ce bouton pour sélectionner le programme de tonification que vous souhaitez utiliser. Il existe 10 programmes qui vous seront détaillés ultérieurement (page 8).

5. Bouton d'information (i)

Appuyez sur ce bouton pour afficher les informations relatives à votre entraînement. Par exemple, vous obtiendrez des informations sur l'intensité maximale utilisée lors de la séance en cours ou de la précédente et le nombre de séances réalisées depuis le début.



ÉCRAN DE L'UNITÉ

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

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

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

|| S'affiche lorsque l'exercice est en pause.

🔇 Indique que le son est désactivé.

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

⚠ Ce symbole indique un mauvais contact entre l'unité et la ceinture ou entre les électrodes et la peau (voir page 14 pour de plus amples détails).

██████ Affiche le niveau de la pile.

Nombre de séances réalisées.

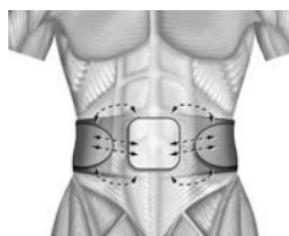
4 Affiche le programme en cours d'exécution (1 à 10).

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

(92 87) Intensité maximale atteinte au cours de la séance passée/actuelle.

COMMENT FONCTIONNE LA TECHNOLOGIE DE STIMULATION MUSCULAIRE ?

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



Étape 1

Les signaux sont envoyés entre les 3 électrodes.



Étape 2

Les signaux stimulent les nerfs qui contrôlent les muscles abdominaux.



Étape 3

Les nerfs entraînent la contraction puis le relâchement des muscles.

français

RÉGLAGE DE LA CEINTURE SLENDERTONE SYSTEM+

Étape 1 - Chargez l'unité de contrôle. Branchez votre chargeur sur une prise puis raccordez l'unité (Fig. a). Il faudra environ 1 heure 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 rechargeée.

REMARQUE : Veillez à utiliser uniquement le chargeur fourni avec votre SLENDERTONE SYSTEM pour recharger votre unité de commande. Ne laissez pas l'unité branchée au chargeur lorsque la pile est complètement chargée.

Fig. a

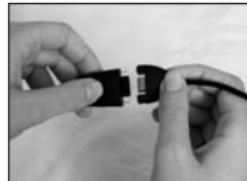


Fig. b



Étape 2 - Branchez l'unité sur la ceinture. L'unité et la ceinture doivent être raccordées pour que la ceinture System fonctionne. Insérez le connecteur de l'unité dans celui de la ceinture comme le montre la figure b.

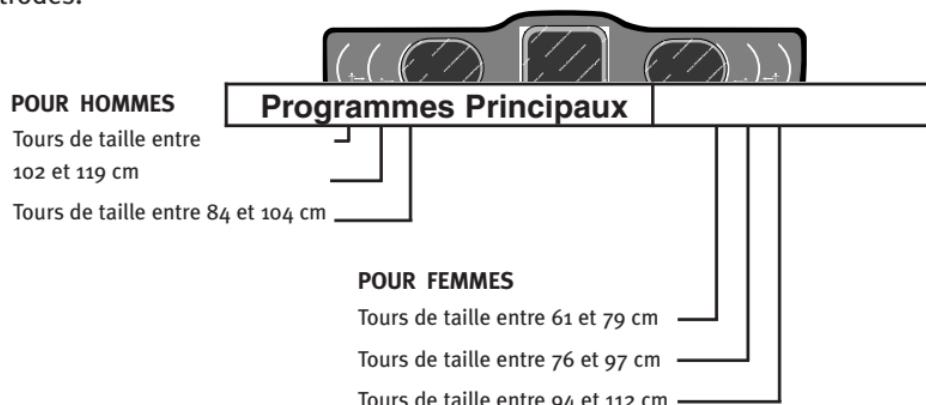
Étape 3 - Placer les électrodes sur la ceinture. Retournez la ceinture de sorte que les 3 picots argentés soient tournés vers le haut. Retirez les trois électrodes adhésives de leur emballage. Vous trouverez 1 grande électrode carrée et 2 électrodes ovales plus petites. L'un des côtés de chaque électrode présente un quadrillage, tandis que l'autre côté est noir uni. Retirez les protections plastiques du côté quadrillé des électrodes et placez les électrodes sur la ceinture aux endroits indiqués.

(i) Retirez la protection plastique du **côté quadrillé** de l'électrode carrée.

(ii) Placez cette électrode (**côté quadrillé** vers le bas) sur le picot central entre les lignes blanches.

(iii) Retirez les protections plastiques du **côté quadrillé** des deux petites électrodes et placez les sur la ceinture au niveau des picots droit et gauche entourant l'électrode centrale.

(iv) L'emplacement des petites électrodes dépend de votre tour de taille.
Dans l'exemple ci-dessous, les petites électrodes sont placées au plus près de la grande électrode centrale. Cela correspond à un tour de taille compris entre 61 et 79 cm (pour femmes) et entre 69 et 86 cm (pour hommes). Utilisez les indications de taille ci-dessous pour choisir le bon positionnement de vos électrodes.



IMPORTANTE :

Avant de continuer, assurez-vous que les trois picots argentés sont complètement couverts par les électrodes afin qu'il n'y ait pas de faux contact. Appuyez fortement sur les bords des trois électrodes sur la ceinture avant utilisation.

Fig. a

Étape 4 - Retirez les protections plastiques du côté noir des trois électrodes (Fig. a). Ne jetez pas ces protections car vous devrez les remettre sur les électrodes à la fin de la séance.



REMARQUE : n'utilisez que des électrodes SLENDERTONE avec votre ceinture SLENDERTONE SYSTEM+.

Fig. b



Étape 5 - Positionner la ceinture sur votre corps.

Placez la ceinture autour de votre taille de sorte que les électrodes appuient fortement contre votre peau, la grande électrode carrée recouvrant votre nombril. Étirez les extrémités de la ceinture autour de votre taille pour positionner les petites électrodes entre vos hanches et vos côtes de chaque côté (Fig. b). Serrez suffisamment la ceinture autour de la taille sans pour autant que cela devienne désagréable. Les électrodes sont recouvertes d'un gel hypoallergénique et peuvent donc sembler froides lorsque vous les appliquez sur la peau.

REMARQUE : Utilisez votre SLENDERTONE SYSTEM+ quand vous le désirez. Vous pouvez utiliser SLENDERTONE SYSTEM+ presque n'importe quand et n'importe où. Vous pouvez l'utiliser chez vous en regardant la télévision, en travaillant à un bureau, dans le jardin ou en vous promenant. SLENDERTONE SYSTEM+ est vraiment un moyen pratique de tonifier vos abdominaux. Pour obtenir un résultat optimal, il est recommandé de réaliser cinq séances par semaine. Toutefois, il n'est pas conseillé de faire plus d'une séance par jour de façon à permettre à vos muscles de récupérer.

La tonification musculaire peut provoquer une sensation inhabituelle mais néanmoins agréable. Nous vous recommandons de rester assis(e) pendant la première séance afin de vous habituer progressivement à cette nouvelle sensation. Cela peut commencer par un chatouillement qui se transforme en une légère contraction musculaire quand l'intensité augmente. Les muscles

abdominaux se contractent et se relâchent. Suivez ces recommandations pour démarrer :

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

Étape 2 : Sélectionnez le programme que vous voulez utiliser en appuyant sur le bouton de programmation (P - Fig. b). Pour lancer le programme, appuyez sur les boutons d'augmentation d'intensité (+ - Fig. c) jusqu'à ce que vous sentiez vos muscles se contracter. Choisissez toujours un niveau d'intensité que vous supportez. Cela varie d'une personne à l'autre. Pour la première séance, vous pouvez essayer d'atteindre un niveau d'intensité de 15 ou plus selon votre ressenti. L'augmentation du niveau d'intensité est affichée sur l'écran.

Fig. a



Fig. b



Fig. c



Étape 3 : Augmentez progressivement l'intensité durant la séance si possible. Vous sentirez que les contractions musculaires s'intensifient avec l'augmentation. Souvenez-vous que plus vous faites travailler vos muscles et plus les résultats seront probants. Veillez néanmoins à ce que les stimulations restent agréables. La plage d'intensité de votre ceinture System varie de 0 à 150.

MISE EN PAUSE DE LA SÉANCE

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

Étape 4 : Fin de la séance

La ceinture SLENDERTONE SYSTEM+ s'arrête automatiquement à la fin de chaque séance d'entraînement. Pour éteindre votre unité à tout moment pendant la séance, appuyez sur le bouton Marche/Arrêt et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes.

Étape 5 : Retirez la ceinture. Replacez les protections plastiques sur les électrodes. Rangez votre ceinture System à l'abri dans son sac de transport jusqu'à votre prochaine séance. Veillez à ranger votre ceinture dans un endroit sec et tempéré, éloigné de toute source de chaleur.

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

Bravo pour votre première séance de tonification !

COMMENT OBTENIR DES RÉSULTATS AVEC LA CEINTURE SLENDERTONE SYSTEM+ ?

1. Réglez l'intensité de tonification que vous souhaitez : plus vos muscles sont stimulés, plus les résultats seront probants. Cependant, la stimulation ne doit jamais devenir désagréable.

2. Utilisez la ceinture SLENDERTONE SYSTEM+ dans le cadre d'un mode de vie équilibré. Améliorez votre régime alimentaire et essayez de faire de l'exercice physique. Votre ceinture de tonification n'aide pas à perdre du poids. Pour cela, vous devez faire de l'exercice cardiovasculaire, comme de la marche, du vélo, de la natation ou encore du jogging. En revanche, l'utilisation régulière de votre ceinture de tonification vous permettra d'obtenir un ventre plat et ferme ainsi qu'une silhouette affinée et vous vous sentirez plus à l'aise dans vos vêtements.

3. La ceinture SLENDERTONE SYSTEM+ dispose de 10 programmes de tonification présentés dans le tableau ci-dessous. Il existe 5 programmes principaux et 2 programmes bonus. Le programme 1 est automatiquement réglé lorsque vous allumez votre unité pour la première fois. L'unité vous fera automatiquement progresser jusqu'au programme 5 en passant par les autres programmes. L'écran affiche le programme qui est actuellement sélectionné.

| PROGRAMMES PRINCIPAUX | | | | |
|-----------------------|--------------------|--------|-----------|-------------------------|
| Nom du Programme | Durée de la Séance | Niveau | Intensité | Progression Automatique |
| Débutant | 20:00 | Facile | 14µC | 2 séances |
| Intermédiaire | 25:00 | Moyen | 14µC | 3 séances |
| Avancé | 30:00 | Moyen | 16µC | 5 séances |
| Expert | 30:00 | Avancé | 18µC | 10 séances |
| Pro (i) | 30:00 | Avancé | 19µC | 10 séances |
| Pro (ii) | 30:00 | Avancé | 21µC | Infinie |
| Ab-Power | 30:00 | Avancé | 22µC | Infinie |
| Endurance | 40:00 | Facile | 14µC | Infinie |

| PROGRAMMES BONUS | | | | |
|-------------------|--------------------|--------|-----------|---------------------------|
| Nom du Programme | Durée de la Séance | Niveau | Intensité | Progression Automatique |
| Abdos actifs (i) | 06:00 | Moyen | 16µC | Abdos standards |
| Abdos actifs (ii) | 09:00 | Moyen | 16µC | Abdos latéraux à alterner |

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

Tous les programmes ont des phases d'échauffement et de refroidissement. L'échauffement prépare vos muscles pour la partie principale de la séance. Le refroidissement relâche vos muscles en fin de séance, comme dans un entraînement classique.

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

4. Pour vous aider à optimiser les résultats de votre ceinture SLENDERTONE SYSTEM+, nous vous recommandons de suivre notre programme sur 30 jours.

Pour suivre ce programme, utilisez votre ceinture 5 fois par semaine pendant 4 semaines et notez vos niveaux d'intensité maximale dans le journal (page 17). Chaque semaine, vous disposez de 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 et à vos capacités.

PROGRAMME SUR 30 JOURS

| Semaine | Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 | Jour 7 |
|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|-----------|
| 1 | (40 40) | rest | (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) | (150 150) |
| 4 | Repos | (90 90) | (90 90) | Repos | (90 90) | (90 90) | (150 150) |

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

Remplissez votre journal à chaque fois que vous terminez une séance. Placez-le 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 toniques.

PRENEZ SOIN DE VOTRE CEINTURE

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

 Lavez toujours votre ceinture à la main et à l'eau tiède. Ne la tordez jamais pour l'essorer. De même, ne lavez jamais votre ceinture à la machine car cela abîmerait les fils et les composants internes.

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

 Ne lavez jamais votre ceinture à sec.

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

 Ne repassez jamais votre ceinture.

Bouton d'information (i)

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

Fig. a



Fonction Silence (♪)

Si vous voulez interrompre les effets sonores de votre unité, appuyez sur le bouton de programmation et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes (Fig. b). La fonction Silence reste active tant que vous ne la désactivez pas manuellement. Pour la désactiver appuyez à nouveau sur le bouton de programmation pendant deux secondes.

Fig. b



Verrouillage clavier (🔒)

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

Fig. c



Messages d'erreur

Dans le cas peu probable où un problème se produirait, Err s'affiche sur l'écran de l'unité de contrôle (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 service consommateur local pour obtenir de l'aide (page 2).

Fig. d



Charge de la pile / Remplacement de la pile

L'icône de pile clignote à l'écran lorsqu'elle est faiblement chargée et doit être rechargée. Au bout d'un moment, vous remarquerez que la pile n'alimente l'unité de contrôle 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 doivent être remplacées à terme.

Fig. e



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 reposez la protection de la pile. Vous pouvez acheter une nouvelle pile auprès de SLENDERTONE via notre numéro spécial 0810 34 74 50 (prix d'un appel local).

Fig. f



Puis-je utiliser la ceinture SLENDERTONE SYSTEM+ après avoir accouché ?

- 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 la ceinture SLENDERTONE SYSTEM+.

La stimulation est désagréable et inconfortable. Que dois-je faire ?

- 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 ceinture comme indiqué précédemment.
- Assurez-vous que les picots métalliques sont bien recouverts par les électrodes.
- Assurez-vous que les électrodes n'ont pas besoin d'être changées.

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

- Les électrodes latérales sont trop basses, remontez-les.

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 de temps après l'exercice. Ceci peut également provenir de la ceinture : elle est peut-être trop serrée. Portez uniquement la ceinture pendant les séances.
- Si ces rougeurs sont importantes, vous avez peut-être sélectionné une intensité trop élevée. Si le problème persiste, il est préférable d'éteindre votre unité de contrôle.

Est-ce que la ceinture peut provoquer des courbatures ?

- Comme pour tous les exercices physiques, on peut avoir des courbatures. Si c'est le cas, diminuez l'intensité de stimulation utilisée et espaces les séances.

Quand saurai-je que les électrodes sont à remplacer ?

- Un triangle apparaît à l'écran. Attention, cela peut être aussi le signe d'un mauvais contact.
- Un signal faible alors que les piles sont en bon état indique généralement que les électrodes sont usées et doivent être remplacées.
- Les électrodes n'adhèrent plus à la peau.
- Les électrodes se changent toutes les 30 à 40 utilisations en moyenne. Vous pouvez vous les procurer via notre site Internet, notre service consommateur au 0810 34 74 50, par correspondance, dans nos pharmacies partenaires, sur les sites Internet spécialisés ou encore chez nos revendeurs sportifs.

Puis-je utiliser la ceinture SLENDERTONE SYSTEM+ pour tonifier les muscles après un manque d'exercice ou une blessure ?

- Votre ceinture SLENDERTONE SYSTEM+ peut en effet être utile pour compenser une perte musculaire. Consultez votre médecin ou kinésithérapeute pour mettre en place un programme de rééducation à l'aide de la ceinture SLENDERTONE SYSTEM+. Elle vous permettra d'augmenter votre force musculaire et de tonifier vos abdominaux.

Mes muscles autour de la taille travaillent mais pas ceux autour de l'estomac. Pourquoi ?

- Baissez légèrement la grande électrode. Si ceci ne résout rien, placez les petites électrodes sur une taille inférieure et /ou augmentez l'intensité.

Je sens que mes muscles travaillent sur les côtés mais je ne sens pas de stimulation au niveau de l'électrode centrale. Pourquoi ?

- L'électrode centrale est une électrode de rappel (pôle négatif) il est donc normal de ne pas ressentir la stimulation, ce qui ne signifie pas que cette zone ne travaille pas.

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 de contrôle. Vous devrez alors racheter une pile rechargeable. Les piles rechargeables neuves peuvent être achetées en contactant le service consommateur de SLENDERTONE ou en vous rendant sur slendertone.com.

CONSEILS ET RECOMMANDATIONS

La gamme SLENDERTONE SYSTEM+ convient à tous les adultes en bonne santé. Toutefois, comme avec d'autres sports, il convient de prendre quelques précautions. Nous vous conseillons donc de toujours suivre les recommandations ci-dessous et de lire le kit d'assistance avant de commencer à utiliser l'appareil. Certains des points suivants s'appliquent 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 ceinture 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 la ceinture SLENDERTONE SYSTEM+ et souffrez de mal de dos. Veuillez également à ne pas utiliser un niveau d'intensité trop élevé.
- Vous avez des blessures importantes ou souffrez de maladies non mentionnées dans ce manuel.
- Vous avez récemment subi une opération.
- Vous prenez de l'insuline pour le diabète.
- Vous souhaitez utiliser le produit avec un jeune enfant.
- Vous souffrez de problèmes articulaires ou musculaires.
- Vous utilisez l'appareil au sein d'un programme de rééducation.

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

- Placer les électrodes et la ceinture UNIQUEMENT comme indiqué dans ce manuel.
- Eviter de placer les électrodes ou la ceinture sur le front, sur les parties génitales, autour du cou ou du cœur (une électrode sur le thorax et un autre dans le dos, par ex.) D'autres produits System seront disponibles pour d'autres parties du corps. Votre revendeur vous fournira tous les conseils nécessaires.
- L'application des électrodes près du thorax peut accroître le risque de fibrillation cardiaque.
- 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.).
- Eviter les zones à blessures ou à mouvements réduits (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 se servent pour la première fois de l'EMS ont souffert de malaise ou d'évanouissement. Nous vous recommandons d'utiliser ce produit assis tant que vous n'êtes pas habitué aux sensations.

Pour remplacer les électrodes au cours d'une séance :

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

Après une séance énergique ou en cas de fatigue :

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

Contactez SLENDERTONE ou un distributeur autorisé si :

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

Remarque :

- Un traitement efficace ne devrait causer aucune gêne particulière.

Important :

- Conservez votre unité hors de portée des enfants.
- Les picots métalliques, les fils et les 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 des faiblesses. Si le cas se présente, consultez votre médecin.
- Ne touchez jamais les électrodes ou les picots 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 niveaux d'intensité afin de vous familiariser avec cette sensation. Une fois habitué(e), vous pourrez progressivement adapter l'intensité à votre rythme..
- Pour des questions d'hygiène, cet appareil est destiné à une seule personne. Ne partagez votre ceinture avec personne.
- Ne surestimez pas vos capacités. Adaptez les séances à vos possibilités.
- N'utilisez pas votre ceinture si vous portez un anneau au nombril. Enlever l'anneau avant de commencer la séance.
- SLENDERTONE décline toute responsabilité en cas de non respect des indications et instructions fournies avec la ceinture.
- Bien qu'il soit conforme aux exigences CEM, cet appareil peut malgré tout interférer avec un équipement plus sensible. Le cas échéant, déplacez-le ou éteignez-le.

N.B. : Si vous avez un quelconque doute concernant l'utilisation de la ceinture SLENDERTONE, veuillez consulter votre médecin avant de l'utiliser.

GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE

| Problème | Cause Possible | Solution |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| L'écran n'affiche rien et l'unité n'émet aucun signal | La pile est faible | Rechargez la pile |
| L'écran est allumé mais il n'y a aucun signal | La pile est faible | Rechargez la pile |
| Le symbole de pile clignote | La pile est faible | Rechargez la pile |
| Le symbole  apparaît sur l'écran* | Le connecteur n'est pas totalement inséré dans la ceinture | Assurez-vous que l'unité de contrôle et la ceinture sont correctement raccordées |
| | Les protections des électrodes n'ont pas été enlevées | Retirez les protections plastiques des électrodes |
| | Les électrodes sont usées | Rendez-vous sur notre site internet ou contactez votre distributeur local pour obtenir des électrodes neufs |
| | Les électrodes ne recouvrent pas complètement les picots métalliques | Veillez à ce que les électrodes recouvrent totalement les picots métalliques |
| Sensation désagréable sous les électrodes | Mauvais contact entre les électrodes et la peau | Veillez à ce que les électrodes soient bien en contact avec la peau |
| | Les électrodes sont usées | Rendez-vous sur notre site internet ou contactez votre distributeur local pour obtenir des électrodes neufs |
| | Les électrodes ne recouvrent pas les picots métalliques | Repositionnez les électrodes pour qu'elles recouvrent totalement les picots métalliques |
| | Trop de séances ont été faites à la suite | Nous vous recommandons de faire 5 séances par semaine espacées par un intervalle de 6 heures minimum. Ne jamais faire plus de 2 séances par jour |
| Les contractions sont très faibles même lorsque l'intensité de stimulation est élevée | Les électrodes sont usées | Rendez-vous sur notre site internet ou contactez votre distributeur local pour obtenir des électrodes neufs |
| | La pile est faible | Rechargez la pile |
| | Les électrodes sont mal positionnées | Voir la page 6 pour le positionnement recommandé des électrodes |
| | Les électrodes ne recouvrent pas les picots métalliques | Repositionnez les électrodes pour qu'elles recouvrent les picots métalliques |
| Err s'affiche à l'écran | Message d'erreur | Éteignez puis rallumez l'unité de contrôle. Elle devrait fonctionner correctement. Si le message d'erreur persiste,appelez la ligne d'assistance locale pour obtenir d'autres informations |

* Le symbole  apparaît toujours avec les indicateurs d'intensité droit et gauche. Si l'indicateur gauche apparaît, il y a un problème avec l'électrode de gauche. De même si l'indicateur droit s'affiche. Si les deux indicateurs apparaissent simultanément, il y a un problème avec l'électrode centrale ou avec les trois électrodes.

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. Vous devez consulter notre service consommateur local pour tout renseignement. Les réparations, services et modifications doivent uniquement être effectués par une personne qualifiée et autorisée par SLENDERTONE.

IMPORTANT : utilisez exclusivement des piles rechargeables 3,6V cc NiMH avec l'unité de contrôle de votre ceinture SLENDERTONE SYSTEM+. Vous pouvez vous en procurer via le service consommateur de SLENDERTONE au 0810 34 74 50 ou sur notre site internet slendertone.com/system.

Que faire des piles et des électrodes usées ?

Ne brûlez jamais les piles ou les électrodes usées. Respectez la réglementation en vigueur dans votre pays pour le recyclage 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

Vous pouvez vous les procurer via le site internet www.slendertone.com. Vous devez utiliser uniquement les accessoires SLENDERTONE avec le chargeur SLENDERTONE ou l'unité SLENDERTONE (type 390). Les électrodes d'autres marques ne sont pas compatibles avec les produits SLENDERTONE et compromettraient votre sécurité.

Ceinture pour femme SLENDERTONE SYSTEM+ (E : 70)

Ceinture pour homme SLENDERTONE SYSTEM+ (X : 70)

Électrodes SLENDERTONE+ : • 1 grande électrode (Type 706 ou 709)
• 2 petites électrodes (Type 707 ou 710)

Short SLENDERTONE SYSTEM (E : 20)

Électrodes SLENDERTONE-SHORTS: • 2 grandes électrodes (Type 706 ou 709)
• 4 petites électrodes Type 708

Garnitures SLENDERTONE SYSTEM-ARMS (E:60)

Électrodes SLENDERTONE SYSTEM-ARMS : • 4 petites électrodes (Type 715)

Extension de ceinture SLENDERTONE

Pile (3,6V, NiMH)

Chargeur de pile (L'UE - 2504-0303)

Chargeur de pile (USA/Japon - 2504-0302)

Le chargeur est conforme à la norme EN 60950. Entrée : tension nominale de 100 à 240 V, fréquence de 50 à 60 Hz, courant de 125 mA. N'utilisez aucun autre chargeur ni aucun autre source d'alimentation.

Classification : Équipement à alimentation interne, chargeur de catégorie II, pièces appliquées de type BF.

Type de produit : 390

Usage prévu : Electrostimulateur musculaire

Forme d'ondes : Forme d'onde biphasée symétrique lorsqu'elle est mesurée sur une charge résistante.

Caractéristiques environnementales :

En fonctionnement : Plage de température : 0 à 35°C

Humidité : de 20 à 65 % HR

Rangement : Plage de température : 0 à 35°C

Humidité : de 20 à 85 % HR

MATIERES DE LA CEINTURE

Matière externe : 100 % nylon, Coutures : 82 % nylon, 18 % élasthanne,

Crochet et boucle : 100 % nylon, Mousse : 100 % polychloroprène

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Description des symboles de l'appareil :

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

L'appareil et la ceinture sont fabriqués par notre Groupe Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlande.

L'unité de contrôle utilise une pile de 3,6 volts (NiMH) cc. indiquée 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 ci-jointe".

 Ce symbole représente les pièces appliquées de type BF.

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

SN correspond au "numéro de série". Le numéro de série de l'appareil est indiqué à l'intérieur du coffret, au dos de l'appareil. La lettre précédant le nombre désigne l'année de fabrication, "A" correspondant à 1995, "L" à 2006, "M" à 2007, etc.

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

Intensité/tension nominales de sortie : E :70 et X :70

| Paramètre | 500Ω | 1KΩ | 1K5Ω |
|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Sortie RMSV | 7.35V | 13.1V | 15.5V |
| Sortie RMSA | 14.7mA | 13.1mA | 10.3mA |
| Fréquence de sortie | 50-70Hz | 50-70Hz | 50-70Hz |
| Composant c.c. : Approx. | 0 C | 0 C | 0 C |
| Largeur d'impulsion positive : | 200-315µs | 200-315µs | 200-315µs |
| Largeur d'impulsion négative : | 200-315µs | 200-315µs | 200-315µs |
| Intervalle d'interphase : | 100 µs | 100 µs | 100 µs |

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

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

Attention : Cette unité peut émettre des courants de plus de 2 mA/cm² si elle est utilisée avec des électrodes non appropriées.

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

Certains matériaux du produit peuvent être réutilisés si vous les déposez dans un point de recyclage. En réutilisant certaines pièces ou matières premières des produits usagés, vous apportez une contribution importante à la protection de l'environnement. Veuillez contactez vos autorités locales pour toute 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 les jeter au bon endroit peut entraîner l'accumulation de toxines dans l'air, l'eau et le sol et peut s'avérer toxique pour l'homme.

PRENEZ SOIN DE VOTRE ELECTRODES

- Les électrodes sont destinées à l'utilisation d'une seule personne.
- Avant de les utiliser, assurez-vous que votre peau est propre, dénuée d'huile, de crèmes et de lotions en tout genre.
- La durée de vie et l'efficacité des électrodes dépend de l'utilisation, du rangement et de l'entretien fait par l'utilisateur. Cela dépend également du type de peau, de la durée, du nombre de séances et de l'intensité utilisée.
- Assurez-vous que vos mains sont propres avant de manipuler les électrodes. Vous devez éviter de toucher avec vos doigts la partie de l'électrode en contact avec la peau au moment de mettre et d'enlever le produit afin de ne pas y déposer de gras ou de saletés.
- Après utilisation, remettez les protections sur la partie noire des électrodes et rangez votre produit dans un endroit sec jusqu'à la prochaine utilisation.
- Les électrodes ont besoin d'être changées fréquemment car au fur et à mesure les électrodes s'usent et deviennent sèches au point de ne plus adhérer correctement à la peau.

CHARGEMENT ET DÉCHARGEMENT DE LA BATTERIE

Votre appareil est alimenté par une batterie rechargeable. Une batterie neuve n'atteindra ses performances optimales qu'après avoir effectué deux ou trois cycles complets de charge et de décharge.

Bien que la batterie puisse être chargée et déchargée des centaines de fois, sa durée de vie est limitée. Pour garantir des performances optimales de votre batterie, vous devez utiliser votre appareil régulièrement, par exemple, procéder à une session 1 fois par jour, 5 jours par semaine.

Si une batterie de rechange est utilisée pour la première fois ou si la batterie n'a pas été utilisée pendant une période prolongée, il peut s'avérer nécessaire de connecter le chargeur puis de le déconnecter et le reconnecter avant de commencer le cycle de charge.

Débranchez le chargeur de la prise électrique et de l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé. Déconnectez l'appareil du chargeur aussitôt après la fin du chargement, les surcharges pouvant réduire la durée de vie de la batterie. Si elle n'est pas utilisée, une batterie entièrement chargée peut, à terme, perdre sa charge.

Si la batterie est complètement déchargée, plusieurs minutes peuvent être nécessaires avant que l'indicateur de charge apparaisse sur l'écran. Utilisez la batterie uniquement pour l'usage prévu. N'utilisez jamais un chargeur ou une batterie endommagé(e).

Ne laissez pas une batterie dans des endroits chauds ou froids, tels qu'une voiture fermée en été ou en hiver, sous peine de réduire la capacité et la durée de vie de la batterie. Essayez toujours de conserver la batterie à des températures comprises entre 15 °C et 25 °C. Un appareil dont la batterie est chaude ou froide peut ne pas fonctionner temporairement, même si la batterie est entièrement chargée.

Les performances de la batterie sont particulièrement limitées lorsque les températures sont fortement négatives.

Ne jetez pas les batteries au feu, pour éviter les risques d'explosion. Il existe également un risque d'explosion si les batteries ont subi des dommages. Jetez les batteries conformément à la réglementation locale. Recyclez les batteries, dans la mesure du possible. Ne les jetez pas avec les ordures ménagères.

PROGRAMME DE 30 JOUR

| 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 | | | | | | | |

| 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 | | | | | | | |

PROGRAMME DE 30 JOUR

| 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 | | | | | | | |

| 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 | | | | | | | |

français

Wir beglückwünschen Sie zum Kauf des SLENDERTONE SYSTEM+. Bitte lesen Sie das Benutzerhandbuch sorgfältig durch, bevor Sie unseren SLENDERTONE SYSTEM+-Gürtel zum Bauchmuskeltraining einsetzen.

Dieses revolutionäre neue Konzept ermöglicht das Anbringen desselben tragbaren Steuergeräts an eine Reihe von Kleidungsstücken zum Formen verschiedener Körperbereiche, wodurch Sie bei Ihrem nächsten Erwerb von SLENDERTONE-Kleidungsstücken Geld sparen können. Der SLENDERTONE SYSTEM+ verwendet die klinisch getestete EMS-Technologie und trainiert alle Muskeln des Abdomens, nicht nur die Muskeln unmittelbar unter dem Gürtel. Ein Signal wird an die Bauchmuskeln gesendet, bei Erhöhung der Signalstärke ziehen sich die Muskeln zusammen.

Nutzen Sie Ihren SLENDERTONE SYSTEM+ 5 Mal pro Woche und in nur 4 Wochen können Sie die ersten Ergebnisse sehen:

- Festerer, flacherer Bauch
- Stärkere, besser trainierte Bauchmuskeln
- Perfekt sitzende Kleidung

Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie Ihren SLENDERTONE SYSTEM+ mit einer gesunden Ernährung und mit Sport kombinieren.

Das SLENDERTONE SYSTEM ist ein elektrischer Muskelstimulator, der zur Verbesserung der normalen Muskelleistung erdacht wurde. Er kann ferner und unter ärztlicher Aufsicht zur Rehabilitation von Muskeln eingesetzt werden, die aufgrund falscher Benutzung bzw. Verletzung nicht fehlerfrei arbeiten.

Wenn Sie Probleme beim Einstellen Ihres Geräts oder andere Fragen oder Bedenken zu Ihrem SLENDERTONE SYSTEM+ haben, wenden Sie sich bitte an die SLENDERTONE-Hotline unter:

Deutschland: 0800 000 1094
International: +353 1 844 1016
Email: info@slendertone.com
slendertone.com/system

PRODUKTGARANTIE

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

- nur für den vorgesehenen Zweck benutzt und gemäß den in der Bedienungsanleitung vorgeschriebenen Anweisungen verwendet wurde
- nicht an eine ungeeignete Stromquelle angeschlossen wurde
- sachgemäß gehandhabt und gewartet wurde
- eventuell durchgeführte Reparaturen ausschließlich von autorisierten SLENDERTONE-Händlern vorgenommen wurden und das Gerät nicht verändert wurde

Diese Garantie ergänzt die Verpflichtungen, die sich aus der bestehenden länderspezifischen Gewährleistung ergeben, und beeinträchtigt nicht Ihre gesetzlich festgeschriebenen Rechte als Verbraucher.

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

Dies ist der Inhalt für das vollständige SLENDERTONE SYSTEMS+ Paket. Das Zubehörpaket enthält weder Basisgerät noch Ladegerät.



1. Gürtel:

Ihr Gürtel ist ergonomisch geformt. Er wird bei der Benutzung um die Hüfte gelegt und befestigt und unter der Kleidung getragen. Der Gürtel für Frauen (E:70) eignet sich für einen Hüftumfang von 61-112 cm. Der Gürtel für Männer (X:70) eignet sich für einen Hüftumfang von 69-119cm. Der Gürtel hat eine Tasche, in der Sie während der Nutzung das Gerät aufbewahren können.

2. Gerät:

Das Gerät erzeugt Signale, die über Gürtel und Elektroden an Ihre Muskeln gesendet werden, so dass diese kontrahieren. Das Gerät ist wiederaufladbar und benötigt etwa 3 Stunden, bis es völlig aufgeladen ist.

2a. Gerätestecker:

Damit wird der Trainingsgürtel am Gerät befestigt. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät richtig mit dem Gürtel verbunden ist.

WICHTIG: Trennen Sie das Gerät erst dann vom Trainingsgürtel, wenn es ausgeschaltet ist.

3. Selbsthaftende Elektroden:

Packung mit 3 selbsthaftenden Elektroden. Die selbsthaftenden Elektroden werden vor Gebrauch auf dem Gürtel platziert. Wenn Sie sich den Gürtel um die Hüfte legen, müssen die Elektroden mit der Haut in Kontakt sein, damit die Signale an die Muskeln übertragen werden können.

4. SLENDERTONE-Batterieladegerät:

Um die Batterie Ihres Geräts aufzuladen, stecken Sie das Ladegerät in eine Steckdose ein und verbinden dann Ihr Gerät mit dem Ladegerät. Bitte verwenden Sie nur das von SLENDERTONE gelieferte Ladegerät.

5. Bedienungsanleitung:

Dies ist eine detaillierte Anleitung zur Verwendung Ihres SLENDERTONE SYSTEM+. Eine Schnellstart-Anleitung hilft Ihnen beim Einstieg.

1. Ein-/Aus-Taste (⊕)

Halten Sie diese Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um das Gerät ein- bzw. auszuschalten. Sie können das Training auch durch kurzes Drücken der Taste unterbrechen.

2. Trainingsintensität erhöhen (▲)

Mit diesen Tasten erhöhen Sie die Trainingsintensität. Mit der rechten Taste wird die rechte Gürtelseite geregelt. Mit der linken Taste wird die linke Seite geregelt.

3. Trainingsintensität verringern (▼)

Halten Sie diese Tasten gedrückt, um die Trainingsintensität auf der entsprechenden Gürtelseite zu verringern.

4. Programmtaste (P)

Mit dieser Taste wählen Sie das gewünschte Trainingsprogramm aus. Insgesamt gibt es 10 Programme, die weiter unten im Handbuch erläutert werden (Seite 8).

5. Informationstaste (i)

Mit dieser Taste können Sie Ihre Trainingsinformationen einsehen, wie z.B. die Maximalintensität ihrer derzeitigen oder letzten Sitzung oder die Anzahl der absolvierten Sitzungen.



GERÄTEANZEIGE

(50) Trainingsintensität auf der linken Gürtelseite.

(46) Trainingsintensität auf der rechten Gürtelseite.

10:08 Die verbleibende Zeitdauer der aktuellen Sitzung wird heruntergezählt.

!! Auch zur Anzeige von Fehlermeldungen (siehe Seite 10).

♪ Erscheint, wenn das Training unterbrochen wird.

🔇 Zeigt an, dass der Ton ausgeschaltet ist.

⚠ Tastensperre ist aktiv - so können Sie Intensität oder Programm nicht versehentlich ändern.

⚠ Dieses Symbol zeigt einen schlechten Kontakt zwischen Gerät und Gürtel bzw. zwischen Elektroden und Haut an (weitere Einzelheiten siehe Seite 14).

Zeigt die verbleibende Batterieladung an.

4 Anzahl der absolvierten Sitzungen.

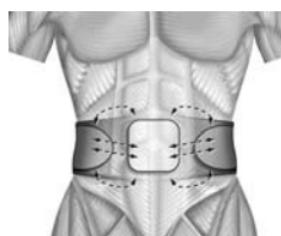
○ Zeigt das gerade laufende Programm an (1 - 10).

(92 87) Dieses Symbol erscheint während jeder Kontraktionsphase.

Maximale Intensität der aktuellen/letzten Sitzung.

WIE FUNKTIONIERT DIE TECHNIK DER MUSKELSTIMULATION?

Der SLENDERTONE SYSTEM+ fußt auf der elektrischen Muskelstimulation (EMS). Diese Technologie wird seit über 50 Jahren in Krankenhäusern und von Physiotherapeuten eingesetzt. Im Folgenden werden die Grundlagen dieser Technik zusammengefasst. Das spezielle, aus drei Elektroden bestehende SLENDERTONE-Design sorgt dafür, dass die gesamte Bauchmuskulatur kontrahiert, nicht nur die Muskeln unmittelbar unter den Elektroden.



Schritt 1
Zwischen den
Elektroden werden
Signale übertragen.



Schritt 2
Die Signale aktivieren
die Nerven, die die
Bauchmuskulatur
steuern.



Schritt 3
Die Nerven wiederum
sorgen dafür, dass sich
die Muskeln rhythmisch
zusammenziehen
und erholen.

EINSTELLEN DES SLENDERTONE SYSTEM+

Schritt 1 - Laden Sie die Batterie auf. Stecken Sie das Ladegerät in eine Steckdose ein, und verbinden Sie es dann mit Ihrem Gerät (Abb. a). Das vollständige Aufladen der Batterie kann etwa 3 Stunden dauern. Das Gerät ist vollständig aufgeladen, wenn alle 3 Abschnitte des Batteriesymbols gefüllt sind. Das Batteriesymbol blinkt, wenn die Batterie schwach ist und wiederaufgeladen werden muss.

HINWEIS: Bitte verwenden Sie nur das SLENDERTONE SYSTEM-Ladegerät zum Laden Ihrer Steuerung. Lassen Sie das Gerät nicht am Ladegerät angeschlossen, wenn die Batterie vollständig aufgeladen ist.

Abb. a



Abb. b



Schritt 2 - Schließen Sie das Gerät an den Gürtel an. Damit der SLENDERTONE SYSTEM+ funktionieren kann, müssen Gerät und Gürtel miteinander verbunden sein. Lassen Sie den Geräteanschluss in den Anschluss auf dem Gurt „einrasten“, wie in Abb. b dargestellt.

WICHTIG: Vergewissern Sie sich, dass das Gerät richtig mit dem Gürtel verbunden ist, da der SLENDERTONE SYSTEM+ sonst nicht funktioniert. Dies ist aus Sicherheitsgründen vorgesehen.

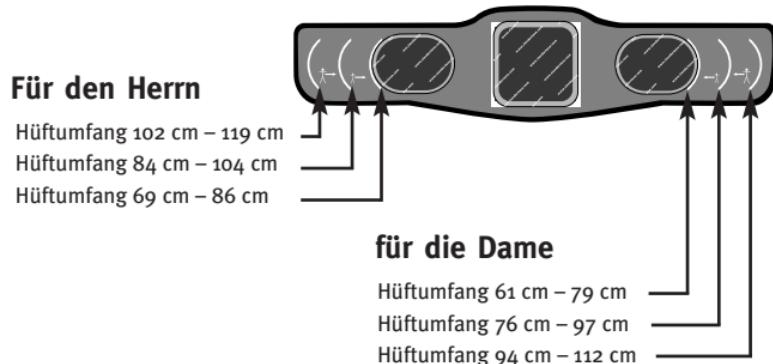
Schritt 3 - Platzieren Sie die Elektroden auf dem Gürtel. Drehen Sie den Gürtel um, so dass die drei Silberknöpfe nach oben zeigen. Nehmen Sie die drei selbst-haftenden Elektroden aus der Packung. Sie enthält 1 große, quadratische Elektrode und 2 kleinere, ovale Elektroden. Eine Seite der Elektroden ist mit einem Gittermuster versehen, die andere Seite ist einheitlich schwarz.

(i) Entfernen Sie die Schutzfolien von der **gemusterten Seite** der großen Elektrode.

(ii) Platzieren Sie diese Elektrode (**gemusterte Seite** nach unten) auf den mittleren Knopf und zwischen die weißen Linien.

(iii) Entfernen Sie nun die Schutzfolien von der **gemusterten Seite** der zwei kleineren Elektroden und drücken Sie die auf beiden Seiten der großen Elektrode auf den Gürtel.

(iv) Die genaue Position der kleineren Elektroden hängt von Ihrem Tailenumfang ab. Im unten gezeigten Beispiel sind die kleineren Elektroden direkt neben der großen, mittleren Elektrode platziert. Dies ist die richtige Position für einen Hüftumfang zwischen 61 und 79 cm (Damen) und zwischen 69 und 86 cm (Herren). Bestimmen Sie die richtige Elektrodenposition anhand der unten gegebenen Größenrichtlinien.



WICHTIG:

Stellen Sie sicher, dass alle drei Silberknöpfe vollständig von den Elektroden bedeckt sind, bevor Sie fortfahren. Drücken Sie vor der Anwendung die Ränder aller drei Elektroden fest auf den Gürtel.

Schritt 4 - Entfernen Sie die Schutzfolien von der schwarzen Seite aller drei Elektroden (Abb. a).

Bewahren Sie die Schutzfolien auf. Nach der Sitzung müssen Sie sie wieder an den Elektroden anbringen.

HINWEIS: Verwenden Sie für Ihren SLENDERTONE SYSTEM+ ausschließlich SLENDERTONE-Elektroden.

Abb. a



Schritt 5 - Befestigen Sie den Gürtel am Körper.

Legen Sie sich den Gürtel so um die Hüfte, dass die Elektroden fest auf die Haut gedrückt werden und sich die große, quadratische Elektrode auf Ihrem Nabel befindet. Ziehen Sie die Gürtelenden um Ihre Hüfte, bis sich die kleinen Elektroden auf beiden Körperseiten zwischen dem Hüftknochen und den Rippen befinden (Abb. b). Ziehen Sie den Gürtel an der Hüfte fest, so dass er bequem sitzt. Die Elektroden sind wasserhaltig, so dass sie sich auf der Haut zunächst kühl anfühlen können.

Abb. b



HINWEIS: Für die besten Ergebnisse empfehlen wir fünf Trainingseinheiten pro Woche. Dennoch sollten Sie nur eine Trainingseinheit pro Tag durchführen, damit sich Ihre Muskeln ausreichend erholen können. Sie können Ihren SLENDERTONE SYSTEM+ praktisch überall und jederzeit einsetzen. Nutzen Sie ihn zu Hause beim Fernsehen, bei der Arbeit am Schreibtisch, im Garten oder auf dem Spaziergang. Mit dem SLENDERTONE SYSTEM+ trainieren Sie Ihre Bauchmuskulatur auf bequeme Weise.

IHRE ERSTE TRAININGSSITZUNG

Das Muskeltraining kann sich ungewohnt anfühlen, ist aber angenehm. Wir empfehlen, bei der ersten Sitzung sitzen zu bleiben, bis Sie sich an das Gefühl gewöhnt haben. Zuerst kann es ein wenig kitzeln. Daraus entwickelt sich mit steigender Trainingsintensität eine sanfte Muskelkontrahierung. Die Bauch-muskulatur zieht sich zusammen und spannt sich an. Beginnen Sie mit den folgenden einfachen Schritten.

Schritt 1: Halten Sie die Ein-/Aus-Taste ( - Abb. a) zwei Sekunden lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten.

Abb. a



Schritt 2: Wählen Sie das gewünschte Programm durch Drücken der Programmtaste aus ( - Fig. b). Halten Sie dann zum Starten des Programms die Tasten zur Intensitätserhöhung gedrückt ( - Abb. c), bis sich Ihre Muskeln spürbar zusammenziehen. Wählen Sie stets ein Intensitätsniveau, bei dem Sie eine starke, aber angenehme Muskelkontraktion fühlen. Dies ist von Anwender zu Anwender unterschiedlich. In Ihrer ersten Sitzung sollten Sie versuchen, eine Intensität von mindestens 15 zu erreichen. Der steigende Intensitätswert ist auf dem Bildschirm dargestellt.

Abb. b



Schritt 3: Falls möglich, steigern Sie die Intensität während der Sitzung weiter. Sie werden spüren, dass die Muskelkontraktionen bei steigender Intensität stärker werden. Je härter Sie Ihre Muskeln trainieren, desto besser ist das Ergebnis. Senken Sie die Intensität jedoch, wenn es für Sie unangenehm wird. Der Intensitätsbereich Ihres Geräts beträgt 0-150.

Abb. c



UNTERBRECHUNG EINER SITZUNG

Wenn Sie vor dem Ende einer Sitzung eine Pause einlegen möchten, drücken Sie einfach kurz die Ein-/Aus-Taste. Auf der Anzeige sehen Sie, dass die Sitzung unterbrochen ist (). Um die Sitzung wieder aufzunehmen, drücken Sie die Ein-/Aus-Taste erneut. Die Anzeige kehrt in den normalen Modus zurück.

Schritt 4: SITZUNGSSENDE

Wenn die Trainingssitzung zu Ende ist, stoppt der SLENDERTONE SYSTEM+ automatisch. Sie können das Gerät während einer Sitzung jederzeit abstellen, indem Sie die Ein-/Aus-Taste zwei Sekunden lang gedrückt halten. Danach erlischt die Anzeige.

Schritt 5: Nehmen Sie den Gürtel ab und schließen Sie die Deckel auf der schwarzen Seite der Elektroden an. Bewahren Sie Ihren SLENDERTONE SYSTEM+ bis zur nächsten Sitzung sicher in der Tasche auf.

HINWEIS: Trennen Sie das Gerät erst dann vom Gürtel, wenn es ausgeschaltet ist, da sonst eine Fehlermeldung auf der Anzeige erscheinen kann.

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben Ihre erste Trainingssitzung erfolgreich abgeschlossen.

1. Wählen Sie eine möglichst starke Trainingsintensität. Je härter Sie Ihre Muskeln trainieren, desto besser wird das Ergebnis. Denken Sie jedoch daran, dass die Stimulation nicht unangenehm sein darf.

2. Nutzen Sie den SLENDERTONE SYSTEM+ im Rahmen einer gesunden Lebensführung. Verbessern Sie Ihre Ernährung und treiben Sie mehr Sport. Ihr Trainingsgürtel hilft Ihnen nicht beim Abnehmen. Wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren möchten, müssen Sie kardiovaskulären Sport wie Walking, Fahrrad fahren, Schwimmen oder Jogging treiben. Allerdings verhilft Ihnen der Trainingsgürtel zu einer festeren, flacheren Bauchmuskulatur, einer besseren Figur und besserem Sitz Ihrer Kleidung.

3. Ihr SLENDERTONE SYSTEM+ verfügt über 10 Trainingsprogramme, die in der nachstehenden Tabelle aufgelistet sind. Es gibt 5 Kernprogramme und 2 Bonus-Programme. Wenn Sie Ihr Gerät zum erstenmal einschalten, wird automatisch Programm 1 eingestellt. Das Gerät führt Sie automatisch mit wachsendem Schwierigkeitsgrad durch die einzelnen Programme bis zu Programm 5. Durch Drücken der Programmtaste (P) können Sie jedoch jederzeit das Programm wechseln. Trainingsprogramme 6 und 7 müssen manuell ausgewählt werden und laufen so lange, bis sie von Hand geändert werden. Auf der Anzeige erscheint das aktuell ausgewählte Programm. Auf der Anzeige erscheint das aktuell ausgewählte Programm.

| HAUPTPROGRAMME | | | | |
|------------------|---------------|-------------------------------|------------------|---------------------------|
| Programm-Name | Sitzungsdauer | Intensität der Trainingsstufe | Trainings-Stärke | Automatischer Fortschritt |
| Anfänger | 20:00 | Leicht | 14µC | 2 Sitzungen |
| Intermediär | 25:00 | Mäßig | 14µC | 3 Sitzungen |
| Fortgeschrittene | 30:00 | Mäßig | 16µC | 5 Sitzungen |
| Experte | 30:00 | Stark | 18µC | 10 Sitzungen |
| Pro (i) | 30:00 | Stark | 19µC | 10 Sitzungen |
| Pro (ii) | 30:00 | Stark | 21µC | Unbestimmt |
| Bauch-Power | 30:00 | Stark | 22µC | Unbestimmt |
| Ausdauer | 40:00 | Leicht | 14µC | Unbestimmt |

| BONUS PROGRAMME | | | | |
|-----------------|---------------|-------------------------------|------------------|---------------------------|
| Programm-Name | Sitzungsdauer | Intensität der Trainingsstufe | Trainings-Stärke | Automatischer Fortschritt |
| Sit-Ups (i) | 06:00 | Mäßig | 16µC | Gleichzeitig |
| Sit-Ups (ii) | 09:00 | Mäßig | 16µC | Abwechselnde kanäle |

HINWEIS: Alle Mikro-Coulomb (µC)-Werte sind auf den nächstgelegenen ganzzahligen Wert gerundet. Hierdurch wird die Wirksamkeit des Muskeltrainings gemessen - je höher der µC-Wert, umso wirksamer das Muskeltraining.

Alle Programme enthalten eine Aufwärm- und eine Auslaufphase. In der Aufwärmphase werden Ihre Muskeln auf den Hauptteil der Sitzung vorbereitet. Während der Auslaufphase werden Ihre Muskeln gegen Ende der Sitzung entspannt - wie Sie es auch beim Sporttreiben handhaben würden.

HINWEIS: Das Programm kann während der Sitzung nicht gewechselt werden. Sie müssen das Gerät zuerst ausschalten und wieder einschalten. Danach können Sie durch Drücken der Programmtaste ein anderes Programm auswählen. Programm 6 führt ein starkes Bauchtraining durch, das für Sportler sinnvoll ist. Programm 7 ist in der Intensität geringer und dann sinnvoll, wenn Sie ein weniger kraftvolles Training der Bauchmuskeln benötigen.

4. Damit Sie den größten Nutzen aus Ihrem SLENDERTONE SYSTEM+ ziehen, empfehlen wir Ihnen, unseren 30-Tage-Plan zu befolgen. Im Rahmen dieses Plans nutzen Sie Ihren Gürtel 4 Wochen lang fünfmal in der Woche und tragen Ihre höchsten Intensitätswerte in Ihr Tagebuch ein (Seite 17). In jeder Woche sind zwei Ruhetage vorgesehen, damit sich Ihre Muskeln erholen können. Das nachstehende Tagebuch zeigt Aufzeichnungen zur Trainingsintensität, die während wissenschaftlicher Tests über einen Zeitraum von 30 Tagen vorgenommen wurden.

HINWEIS: Die Intensitätswerte sind von Anwender zu Anwender unterschiedlich.

Wir empfehlen Ihnen, einen ähnlichen Plan zu befolgen und sich dabei um eine stetige Steigerung der Trainingsintensität zu bemühen. Versuchen Sie, Ihre Trainingsintensität von Woche zu Woche zu erhöhen. Denken Sie aber daran, sich nicht bei der Anwendung der Muskelstimulation überanzustrengen. Sie sollten die Trainingsintensität stets als angenehm empfinden.

30 TAGE PLAN

| Woche | Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
|-------|---------|---------|---------|-------|---------|---------|-----------|
| 1 | (40 40) | rest | (40 40) | Ruhe | (70 70) | (70 70) | (70 70) |
| 2 | Ruhe | (70 70) | (80 80) | Ruhe | (80 80) | (80 80) | (80 80) |
| 3 | Ruhe | (85 85) | (85 85) | Ruhe | (85 85) | (90 90) | (150 150) |
| 4 | Ruhe | (90 90) | (90 90) | Ruhe | (90 90) | (90 90) | (150 150) |

In den einzelnen Feldern ist jeweils die mittlere Trainingsintensität von beiden Gürtelseiten angegeben.

Machen Sie nach jeder Trainingsitzung einen Eintrag in Ihrem Tagebuch. Bewahren Sie das Tagebuch so auf, dass Sie es immer wieder sehen. Dadurch können Sie sich leichter zum Durchhalten motivieren. Bald werden Sie sehen und fühlen, wie Ihre Muskeln fester und straffer werden.

PFLEGE IHRER GÜRTEL

Ihr Gerät sollte unter keinen Umständen Nässe ausgesetzt werden. Sie können es jedoch mit einem leicht angefeuchteten Tuch reinigen. Der Gurt kann gewaschen werden, Sie müssen jedoch zuvor das Gerät und die Elektroden abnehmen. Wenn Sie den Gürtel waschen, beachten Sie unbedingt die Hinweise auf dem Etikett.



Waschen Sie Ihren Gurt nicht in der Waschmaschine. Reinigen Sie ihn immer von Hand in lauwarmem Wasser. In der Waschmaschine kann die empfindliche Gürtel-Elektronik beschädigt werden. Auch beim Waschen von Hand müssen Sie vorsichtig sein und dürfen den Gürtel niemals auswringen.



Verwenden Sie für die Reinigung Ihres Gurts keine Bleichmittel.



Lassen Sie den Gürtel nicht chemisch reinigen.



Schleudern Sie den Gürtel nicht. Der Gürtel enthält Plastikteile. Legen Sie ihn daher zum Trocknen niemals über heiße Gegenstände (wie einen Heizkörper). Vor erneuter Verwendung muss der Gürtel vollständig trocken sein.



Sie dürfen den Gurt keinesfalls bügeln.

Informationstaste (i)

Sie können die Informationstaste jederzeit während einer Sitzung drücken (Abb. a), um den höchsten während dieser Sitzung erreichten Intensitätswert zu sehen. Bei zweimaligem Drücken der Informationstaste sehen Sie die Gesamtzahl der durchgeführten Sitzungen. Bei dreimaligem Drücken wird der verwendete Gürteltyp angezeigt.

Abb. a



Stummschaltung (X)

Wenn Sie den Ton des Geräts ausschalten möchten, halten Sie die Programmtaste 2 Sekunden lang gedrückt (Abb. b). Die Stummschaltung bleibt unbegrenzt aktiv, bis sie manuell aufgehoben wird. Sie deaktivieren die Stummschaltung, indem Sie erneut 2 Sekunden lang die Programmtaste drücken.

Abb. b



Tastensperre (●—)

Wenn Sie eine angenehme Trainingsintensität erreicht haben, halten Sie die Informationstaste 2 Sekunden lang gedrückt, um das Signal auf dieser Intensität zu halten (Abb. c). Diese Funktion bleibt nur während der Sitzung aktiv, in der sie aktiviert wurde. Wenn Sie die Intensität weiter steigern möchten, deaktivieren Sie die Tastensperre, indem Sie erneut 2 Sekunden lang die Informationstaste drücken.

Abb. c



Fehlermeldungen

Im unwahrscheinlichen Fall eines Gerätfehlers erscheint "Err" auf der Geräte-anzeige (Abb. d). Schalten Sie in diesem Fall das Gerät aus und wieder ein. Jetzt müsste es ordnungsgemäß funktionieren. Hält das Problem an, rufen Sie die Hotline an (Seite 2).

Abb. d



Batterieladung / Austausch der Batterie

Das Batteriesymbol auf der Anzeige blinkt, wenn die Batterie schwach ist und wiederaufgeladen werden muss. Nach einer gewissen Zeit werden Sie feststellen, dass die Batterie Ihr Gerät nur noch für eine begrenzte Anzahl von Sitzungen auflädt, so dass Sie die Batterie häufiger aufladen müssen. Dies liegt daran, dass wiederaufladbare Batterien nicht beliebig häufig wiederaufgeladen werden können und schließlich ersetzt werden müssen.

Abb. e



Wenn Sie die wiederaufladbare Batterie austauschen müssen, entfernen Sie den Gummistecker an der Geräterückseite (Abb. e) und schrauben die Abdeckung an der Rückseite ab. Ersetzen Sie den vorhandenen Batteriesatz durch einen neuen (Abb. f), und bringen Sie die Batterieabdeckung wieder an. Einen neuen Batteriesatz können Sie bei der SLENDERTONE-Hotline erwerben.

Abb. f



HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Kann ich SLENDERTONE SYSTEM+ für gymnastische Übungen nach einer Geburt nutzen?

- Ja, aber Sie müssen nach der Geburt **mindestens 6 Wochen** warten und **zuvor einen Arzt aufsuchen**.
- Wenn Sie einen Kaiserschnitt hatten und dieser weniger als 3 Monate zurückliegt, konsultieren Sie vor der Verwendung von SLENDERTONE SYSTEM+ in jedem Fall Ihren Arzt.

Die Stimulation ist unangenehm. Was kann ich dagegen tun?

- Stellen Sie sicher, dass die Elektroden richtig platziert sind und fest auf der Haut aufliegen (siehe Seite 6). Schalten Sie das Gerät ab, und korrigieren Sie den Sitz des Gürtels wie im Einstellungskapitel beschrieben.
- Sie können auch einige Tropfen Wasser auf die schwarze Elektrodenfläche geben. Achten Sie jedoch darauf, dass kein Wasser auf das Gerät gelangt. Dadurch kann die Muskelstimulation angenehmer werden. Schalten Sie das Gerät zuvor unbedingt ab!
- Stellen Sie sicher, dass die Metallknöpfe vollständig von den Elektroden abgedeckt sind.

Während des Trainings verspüre ich ein Prickeln in den Beinen. Was kann ich dagegen tun?

- Verschieben Sie die beiden kleineren Elektroden von der Taille weiter nach oben und nach innen (d. h. zur Körpermitte hin).

Meine Haut weist nach einer Anwendung Rötungen auf. Was ist der Grund dafür?

- Eine leichte Hauthautrötung nach einer Anwendung ist normal. Diese beruht teilweise auf einer stärkeren Durchblutung der Haut und sollte nach der Anwendung zurückgehen. Eine weitere Ursache können Druckmale durch einen eng anliegenden Gürtel sein. Ein Grund zur Besorgnis besteht nicht. Sie sollten jedoch den Gürtel nur während der Anwendung tragen.
- Bei extremen Hauthautrötungen haben Sie vielleicht eine zu hohe Intensität eingestellt. Wenn das Problem weiterhin besteht, sollten Sie das Gerät nicht mehr benutzen.

Verursacht das Produkt Muskelkater?

- Bei jeder sportlichen Betätigung muss mit einem Muskelkater gerechnet werden. Stellen Sie an Ihrem SLENDERTONE SYSTEM+ eine niedrige Trainingsintensität ein, wenn Sie Muskelkater bekommen.

Woran erkenne ich, dass die Elektroden ausgewechselt werden müssen?

- Ein typisches Anzeichen für die Abnutzung der Elektroden ist eine Signalbeschädigung trotz ausreichend geladener Batterien. Sie können dies überprüfen, indem Sie neue Batterien einsetzen und/oder die Anordnung der Gürtelbestandteile korrigieren, um sicherzugehen, dass der Gürtel korrekt sitzt.
- Ersatzelektroden können Sie auf der Website (slendertone.com/system) bestellen, im Fachhandel kaufen oder auch telefonisch beim SLENDERTONE-Kundenservice ordern.

Kann ich das SLENDERTONE SYSTEM-ABS auch für das Training von Muskeln verwenden, die durch Bewegungs-mangel aufgrund einer Verletzung geschwächt sind?

- Ihr SLENDERTONE SYSTEM+ Gürtel kann zur Linderung bzw. zum Muskelaufbau nach Verletzungen verwendet werden. Wenden Sie sich zuvor an Ihren Arzt, damit dieser ein spezifisches Trainingsprogramm für das SLENDERTONE SYSTEM+ Gerät erstellt, das eine Verbesserung der Kraft und Straffheit der Bauchmuskeln garantiert.

Im Taillenbereich wird meine Muskulatur stimuliert, im Bauchbereich jedoch nicht. Was ist der Grund dafür?

- Verschieben Sie die große Elektrode ein wenig nach unten. Tritt daraufhin keine Verbesserung ein, sollten Sie die kleineren Elektroden für ein kleineres Körpermaß einstellen und/oder die Intensität erhöhen.

Meine Bauchmuskeln trainieren – meine Hüftmuskeln jedoch nicht. Warum?

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

Die Batterieleistung hat deutlich nachgelassen.

Nach längerer Zeit bemerken Sie möglicherweise ein Nachlassen der Batterieleistung Ihres Geräts. In diesem Fall müssen Sie eine neue wiederaufladbare Batterie bestellen. Die wiederaufladbaren Batterien erhalten Sie bei der SLENDERTONE-Hotline oder unter slendertone.com/system.

Das SLENDERTONE SYSTEM+ ist für jeden gesunden Erwachsenen geeignet. Wie bei jedem anderen Training müssen jedoch auch beim Gebrauch dieses Geräts einige Regeln beachtet werden. Lesen Sie sich daher vor Inbetriebnahme des Geräts die Gebrauchs-anweisung sorgfältig durch und beachten Sie in jedem Fall die im Folgenden aufgeführten Hinweise. Einige der folgenden Punkte betreffen ausschließlich Frauen.

Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn:

- Sie ein elektronisches Implantat tragen (z. B. einen Herzschritt-macher oder Defibrillator) oder an anderen Erkrankungen des Herzens leiden.
- Sie schwanger sind.
- Sie an Krebs oder Epilepsie leiden oder aufgrund einer Funktions-störung des Nervensystems in ärztlicher Behandlung sind.
- sich in unmittelbarer Nähe (1 m) des Geräts Apparaturen für Kurzwellen- oder Mikrowellen-Therapie befinden.
- Sie an medizinische Geräte, die mit Hochfrequenz-technik arbeiten, angeschlossen sind.
- die Elektroden an Körperregionen platziert werden müssten, an denen Medikamente oder Drogen (kurz- oder langfristig) injiziert werden, wie z. B. bei einer Hormonbehandlung.

Warten Sie bitte, bevor Sie das Gerät in Gebrauch nehmen:

- Mindestens sechs Wochen nach einer Entbindung (konsultieren Sie in jedem Fall zuerst Ihren Arzt).
- Mindestens einen Monat nach dem Einsetzen eines Kontra-zeptivums in die Gebärmutter (z. B. einer Spirale).
- Mindestens drei Monate nach einem Kaiserschnitt (konsultieren Sie in jedem Fall zunächst Ihren Arzt).
- Während der Menstruation, bis die stärkeren Tage vorüber sind.

Benutzen Sie dieses Produkt nur mit der Erlaubnis Ihres Arztes oder Physiotherapeuten, wenn:

- den Gürtel verwenden möchten, jedoch unter starken Rückenbeschwerden leiden. In diesem Fall sollten Sie nur bei niedriger Intensitätsstufe trainieren.
- unter einer ernsten Krankheit leiden oder eine schwere Verletzung haben, die hier nicht genannt ist.
- erst vor kurzer Zeit operiert wurden.
- Sie Diabetiker sind und Insulin spritzen.
- Sie das Gerät einem jüngeren Kind zur Benutzung überlassen möchten.
- Sie an Erkrankungen der Muskeln oder Gelenke leiden.
- Sie das Gerät im Rahmen eines Rehabilitationsplans nutzen möchten.

Folgendes sollten Sie beim Anlegen der Elektroden und des Gürtels stets beachten:

- Legen Sie die Elektroden und den Gürtel AUSSCHLIESSLICH wie in dieser Anleitung beschrieben.
- Positionieren Sie die Elektroden oder den Gürtel nicht an Ihrem Hals oder über der Herzgegend (d. h. eine Elektrode auf dem Brustkorb und eine auf dem Rücken), im Genitalbereich oder am Kopf. (BMR bietet Geräte für das Training anderer Körperregionen an. Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Fachhändler.)
- Vermeiden Sie die Positionierung der Elektroden auf frischem Narben-gewebe, rissigen oder entzündeten Hautstellen, Infektionsherden und auf Körperstellen, die für Akne, Thrombose oder andere Gefäßkrankheiten (z.B. Krampfadern) anfällig sind, bzw. in Körperbereichen, in denen die Empfindungsfähigkeit eingeschränkt ist.
- Vermeiden Sie auch, das Gerät auf solchen Teilen des Körpers zu platzieren, die verletzt oder in ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt sind (z. B. bei Brüchen und Verstauchungen).
- Platzieren Sie die Elektroden nicht direkt über Metallimplantate. Platzieren Sie das Gerät stattdessen auf dem nächst gelegenen Muskel.

Mögliche Überempfindlichkeitsreaktionen:

- In wenigen Fällen traten durch den Gebrauch muskelstimulierender Geräte vereinzelt Hautreizungen auf, einschließlich allergischer Reaktionen, lang anhaltender Hautrötungen und Akne.
- Sehr selten haben EMS-Anfänger berichtet, dass ihnen schwindelig wurde oder sie das Gefühl hatten, ohnmächtig zu werden. Wir empfehlen, das Produkt im Sitzen zu verwenden, bis Sie sich an das Gefühl gewöhnt haben.

Korrektur der Elektrodenposition während der Anwendung:

- Unterbrechen Sie zuerst das derzeit laufende Programm, öffnen Sie den Gurt und schließen Sie ihn dann erneut hinter Ihrem Rücken, wenn Sie die Positionen der Elektroden geändert haben.

Nach Anstrengung oder Verausgabung beim Sport:

- Wählen Sie immer eine niedrigere Intensitätsstufe, um eine Überanstrengung der Muskeln zu vermeiden.

Setzen Sie sich mit SLENDERTONE oder einem autorisierten Fachhändler in Verbindung, wenn:

- Ihr Gerät nicht einwandfrei funktioniert. Sehen Sie in der Zwischenzeit vom Gebrauch des Geräts ab.
- Ihr Körper mit einer Irritation, Hautreizung, Hypersensitivität reagiert oder Sie andere Nebenwirkungen feststellen. Beachten Sie dabei jedoch, dass geringfügigere Rötungen auf den vom Gürtel bedeckten Hautpartien während und kurz nach der Anwendung normal sind.

HINWEIS:

- Eine wirksame Anwendung darf niemals unangenehm sein.

Wichtig:

- Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Die Metallstifte, Kabeln und Elektroden dürfen an keinerlei andere Objekte oder Geräte angeschlossen werden.
- Verwenden Sie Ihr Gerät nicht gleichzeitig mit einem anderen Gerät, das eine elektrische Spannung in Ihren Körper überträgt (z. B. ein anderes Gerät zur Muskelstimulation).
- Stellen Sie den Gebrauch des Gerätes ein, wenn Ihnen schwindelig ist oder Sie das Gefühl haben, ohnmächtig zu werden. Wenden Sie sich in diesem Fall an Ihren Arzt.
- Berühren Sie Metallstifte und Elektroden nicht, während das Gerät angeschaltet ist.
- Verwenden Sie das Gerät nicht während dem Autofahren, Radfahren oder während der Bedienung einer Maschine
- Anfänger empfinden die Muskelstimulation oft als ungewohnt. Daher sollten Sie mit einer geringen Stimulationsintensität beginnen, um sich an die ungewohnten Empfindungen zu gewöhnen, und dann erst mit einer höheren Stimulationsintensität fortfahren.
- Aus hygienischen Gründen sollte das Gerät nur von einer Person benutzt werden. Benutzen Sie Ihren Gürtel nicht mit anderen Personen gemeinsam.
- Überanstrengen Sie sich nicht bei der Anwendung der Muskelstimulation. Sie sollten die Trainingsintensität stets als angenehm empfinden.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie Nabelschmuck tragen. Entfernen Sie den Schmuck vor der Sitzung.
- SLENDERTONE übernimmt keinerlei Haftung für Schäden, die auf die Nichtbeachtung der Richtlinien und Anweisungen für das Gerät zurückzuführen sind.

NB: Wenn Sie aus irgendeinem Grund Zweifel hegen, dass das SLENDERTONE-Gerät für Sie geeignet ist, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, bevor Sie das Gerät in Gebrauch nehmen.

SCHNELLE PROBLEMBEHEBUNG

| Problem | Mögliche Ursache | Lösung |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Das Display schaltet sich nicht ein, und das Gerät gibt kein Signal ab | Die Batterie ist schwach | Batterie wiederaufladen |
| Die Anzeige ist eingeschaltet, aber es ist kein Signal vorhanden | Die Batterie ist schwach | Batterie wiederaufladen |
| Das Batteriesymbol blinkt | Die Batterie ist schwach | Batterie wiederaufladen |
| Das Symbol  ist auf der Anzeige erschienen * | Der Gerätestecker ist nicht ganz in den Gürtel eingesteckt | Stellen Sie sicher, dass Gerät und Gürtel richtig verbunden sind |
| | Die Schutzfolien befinden sich noch auf den Elektroden | Entfernen Sie die Schutzfolien von den Elektroden |
| | Abgenutzte Elektroden | Bestellen Sie auf der Website oder beim örtlichen Händler neue Elektroden |
| | Die Elektroden bedecken die Knöpfe nicht | Stellen Sie sicher, dass die Elektroden die Metallknöpfe vollständig bedecken |
| Unangenehmes Gefühl unter den Elektroden | Unzureichender Kontakt der Elektroden mit der Haut | Stellen Sie sicher, dass die Elektroden fest auf die Haut gedrückt werden. Verteilen Sie einige Tropfen Wasser auf den Kontaktflächen. Schalten Sie das Gerät zuvor unbedingt aus |
| | Abgenutzte Elektroden | Bestellen Sie auf der Website oder beim örtlichen Händler neue Elektroden |
| | Die Elektroden bedecken die Metallknöpfe nicht | Verlagern Sie die Elektroden, so dass die Metallknöpfe bedeckt sind |
| | Zu viele Sitzungen nacheinander | Führen Sie nur eine Trainingseinheit pro Tag und pro Körperregion durch |
| Die Kontraktionen sind sehr schwach, auch wenn eine hohe Trainingsintensität eingestellt ist | Abgenutzte Elektroden | Bestellen Sie auf der Website oder beim örtlichen Händler neue Elektroden |
| | Die Batterie ist schwach | Batterie wiederaufladen |
| | Elektroden schlecht positioniert | Lesen Sie zur richtigen Platzierung der Elektroden auf Seite 6 nach |
| | Die Elektroden bedecken die Knöpfe nicht | Verlagern Sie die Elektroden, so dass die Metallknöpfe bedeckt sind |
| Auf der Anzeige erscheint "Err" | Fehlermeldung | Schalten Sie das Gerät aus und wieder ein. Das Gerät müsste nun problemlos arbeiten. Falls die Fehlermeldung anhält, erfragen Sie weitere Einzelheiten bei der Hotline |

* Das Symbol  erscheint immer zusammen mit den Indikatoren für die linke/rechte Intensität. Wenn der linke Indikator angezeigt wird, liegt bei der linken Elektrode ein Problem vor, der rechte Indikator zeigt ein Problem mit der rechten Elektrode an, und wenn beide Indikatoren erscheinen, liegt entweder bei der mittleren oder allen drei Elektroden ein Problem vor.

Pflege Ihres Geräts:

Ihr Gerät sollte unter keinen Umständen Nässe oder übermäßiger Sonnen-einstrahlung ausgesetzt werden. Sie sollten es regelmäßig mit einem leicht in Seifenlauge angefeuchteten weichen Tuch reinigen. In das Innere des Geräts darf keine Feuchtigkeit gelangen. Verwenden Sie zur Reinigung Ihres Geräts weder Reinigungsmittel, Alkohol, Reinigungssprays noch ätzende Lösungsmittel.

Für Wartungszwecke ist kein Zugang zum Geräteinneren erforderlich.

Wenn Ihr Gerät beschädigt ist, dürfen Sie es nicht verwenden. Wenden Sie sich statt dessen an die örtliche Hotline. Reparaturen, Wartungsmaßnahmen und Änderungen dürfen nur von qualifizierten Wartungstechnikern vorgenommen werden, die von BMR dazu autorisiert wurden.

HINWEIS: Unter keinen Umständen dürfen andere Batterien als die vom richtigen Typ (wiederaufladbar, 3,6 V, NiMH) mit dem Gerät verwendet werden. Diese können bei der SLENDERTONE-Hotline bestellt werden.

Entsorgung der Elektroden und Batterien

Elektroden und Batterien dürfen in keinem Fall verbrannt werden. Entsorgen Sie die Elektroden und Batterien gemäss den in Ihrem Land geltenden Bestimmungen für die Entsorgung von Sondermüll.

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

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

Zubehör:

Beim Kauf neuer Elektroden sollten Sie darauf achten, nur Elektroden der Marke SLENDERTONE zu erwerben. Andere Fabrikate könnten mit Ihrem Gerät nicht kompatibel sein und evtl. nicht den Sicherheitsstandards entsprechen.

SLENDERTONE SYSTEM+, Gürtel für Frauen (E:70)

SLENDERTONE SYSTEM+, Gürtel für Männer (X:70)

SLENDERTONE SYSTEM+ Elektroden: • 1 große Elektrode (Typ 706 oder 709)
• 2 kleine Elektroden (Typ 707 oder 710)

SLENDERTONE SYSTEM Shorts (E:20)

SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS-Elektroden: • 2 große Elektrode (Typ 706 oder 709)
• 4 kleine Elektroden (Typ 708)

SLENDERTONE SYSTEM Armbinden (E:60)

SLENDERTONE SYSTEM-ARM-Elektroden: • 4 kleine Elektroden (Type 715)

SLENDERTONE-Gürtelverlängerung

Batterien (3,6 V, NiMH)

Batterie-Ladegerät (EG - 2504-0303)

Batterie-Ladegerät (USA/Japan - 2504-0302)

Verwendung: Muskelstimulation

Produkttyp: 390

Wellenform: Symmetrisches, zweiphasiges Sprungsignal, in ohmscher Belastung.

Umgebungsbedingungen

Betrieb: Temperaturbereich: 0 bis 35 °C

Luftfeuchtigkeit: 20 bis 65 %H

Lagerung: Temperaturbereich: 0 bis 35 °C

Luftfeuchtigkeit: 20 bis 85 %

GÜRTELMATERIALIEN

Außen: 100 % Nylon, Überzug: 82 % Nylon, 18 % Elastan, Haken und

Schlaufen: 100 % Nylon, Schaumstoff: 100 % Polychloropren

Erklärung zu den Symbolen Ihres Gerätes:

Auf Ihrem Gerät befinden sich eine Reihe technischer Beschreibungen. Diese können wie folgt erklärt werden:

Das Gerät und der Gürtel wurde für Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irland hergestellt.

Das Gerät läuft mit 1 x wiederaufladbarer 3,6 V, NiMH GS Batterie. GS wird durch dieses Symbol angegeben: 

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

Ausgangs-RMSV ist die Stromstärke für jeden Kanal, die bei einem Widerstand von 500Ω gemessen wird.

Ausgangs-RMSA ist die Spannungsstärke für jeden Kanal, die bei einem Widerstand von 500Ω gemessen wird.

 Dieses Symbol bedeutet "Achtung, konsultieren Sie das Handbuch".

 Dieses Symbol bedeutet Gerät des Typs BF.

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

Im Inneren des Gerätes befindet sich die spezifische Seriennummer. Der Buchstabe vor der Nummer gibt das Herstellungs- jahr an, wobei "L" für 2006, "M" für 2007, usw. steht.

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

Nennleistung Spannung/Strom: E :70 and X :70

| Parameter | 500Ω | 1KΩ | 1K5Ω |
|------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Ausgangs-RMSV | 7.35V | 13.1V | 15.5V |
| Ausgangs-RMSA | 14.7mA | 13.1mA | 10.3mA |
| Ausgangsfrequenz | 50-70Hz | 50-70Hz | 50-70Hz |
| GS-komponente ungefähr | 0 C | 0 C | 0 C |
| Positive Pulsbreite | 200-315μs | 200-315μs | 200-315μs |
| Negative Pulsbreite | 200-315μs | 200-315μs | 200-315μs |
| Phaseninterval | 100 μs | 100 μs | 100 μs |

HINWEIS: Gemäß den Bestimmungen der Mitgliedsländer muss das Gerät alle zwei Jahre einem Sicherheitstest unterzogen werden.

HINWEIS: Laut deutschem Recht muss die Sicherheitsüberprüfung alle zwei Jahre von einer autorisierten Prüfstelle vorgenommen werden.

Achtung: Dieses Gerät gibt Strom über $2\text{mA}/\text{cm}^2$ ab, wenn es mit den falschen Elektroden verwendet wird.

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

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

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

- Die Pads sind für die Verwendung von nur einer Person gedacht.
- Sie sollten dafür sorgen, dass Ihre Haut vor der Verwendung sauber und frei von Ölen, Cremes und Lotions ist.
- Die Haltbarkeit und Effektivität der Pads hängt voll und ganz von der richtigen Verwendung ab, Lagerung und Pflege von Seiten der Benutzer sowie bestimmte Hauttypen und die Art, Dauer, Anzahl der Sitzungen, die Intensität und der Ort der Stimulation
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Hände sauber sind, bevor Sie die Pads berühren. Sie sollten es so weit wie möglich vermeiden, bei der Anwendung oder dem Entfernen der Gürtel die Haut-Seite des Pads mit dem Finger zu berühren, da diese Öle und Hautpartikel auf die Pads Oberfläche bringen können.
- Nach Gebrauch setzen Sie die Schutzabdeckungen wieder auf die schwarze Seite der Elektroden und lagern Sie das Gerät bis zum nächsten Einsatz an einem kühlen, trockenen Ort.
- Pads müssen regelmäßig ersetzt werden, da die Oberfläche Hautablagerungen aufnimmt und im Laufe der Zeit austrocknet.

AKKU AUFLADEN UND ENTLADEN

Ihr Gerät wird durch einen Akku mit Strom versorgt. Ein neuer Akku erreicht seine volle Leistung erst nach zwei bis drei vollständigen Lade- und Entladezyklen.

Der Akku lässt sich mehrere Hundert Mal wieder aufladen, bevor seine Lebensdauer endet. Zum Gewährleisten der optimalen Akkuleistung müssen Sie Ihr Gerät regelmäßig nutzen, z.B. einmal pro Tag, an fünf Tagen pro Woche.

Wenn Sie einen neuen Akku zum ersten Mal nutzen oder einen Akku über einen längeren Zeitraum nicht genutzt haben, müssen Sie das Ladegerät eventuell erst am Gerät anschließen, danach gleich wieder abtrennen und dann erneut anschließen, damit der Ladevorgang startet.

Ziehen Sie das Ladegerät aus der Steckdose und trennen Sie es vom Gerät ab, wenn Sie es nicht benutzen. Laden Sie einen vollständig geladenen Akku nicht weiter mit dem Ladegerät auf, da sich seine Lebensdauer dadurch verkürzen kann. Ein vollständig geladener Akku erschöpft sich mit der Zeit, wenn er nicht genutzt wird.

Wenn der Akku vollständig entladen wurde, kann es einige Minuten dauern, bis die Ladeanzeige auf dem Display erscheint. Verwenden Sie den Akku nur für seinen vorgesehenen Bestimmungszweck. Verwenden Sie keine beschädigten Akkus oder Ladegeräte.

Wenn Sie den Akku an besonders kalten oder warmen Orten liegen lassen, z.B. im Winter oder Sommer in einem geschlossenen Fahrzeug, so wird dies die Leistungsfähigkeit und Lebensdauer des Akkus verringern. Versuchen Sie, den Akku stets in einem Temperaturbereich zwischen 15°C und 25°C zu nutzen und aufzubewahren. Wenn der Akku zu kalt oder zu warm ist, kann er das Gerät möglicherweise für kurze Zeit nicht mit Strom versorgen, auch dann nicht, wenn er vollständig geladen ist.

Besonders bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt ist die Leistung des Akkus stark eingeschränkt.

Werfen Sie Akkus niemals ins Feuer, da sie darin explodieren können. Auch beschädigte Akkus können unvermittelt explodieren. Entsorgen Sie Akkus immer vorschriftsgemäß. Falls möglich, geben Sie Akkus an den dafür vorgesehenen Recycling-Sammelpunkten ab. Entsorgen Sie Akkus niemals über den normalen Haushaltsmüll.

30 TAGE PLAN

| Woche | Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Woche | Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Woche | Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Woche | Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Woche | Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Woche | Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Woche | Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Woche | Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

30 TAGE PLAN

| Woche | Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Woche | Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Woche | Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Woche | Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Woche | Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Woche | Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Woche | Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Woche | Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

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

Este nuevo concepto revolucionario permite conectar el mismo controlador manual a una gama de accesorios para tonificar distintas zonas del cuerpo, ahorrándole dinero en su próxima compra de accesorios SLENDERTONE. El producto SLENDERTONE SYSTEM+ utiliza la exclusiva tecnología EMS clínicamente probada, que ejercita todos los músculos del abdomen y no sólo los músculos situados debajo del cinturón. Se envía una señal a los músculos abdominales y a medida que aumenta la potencia de la señal, los músculos se contraen.

Utilice su producto SLENDERTONE SYSTEM+ 5 veces a la semana y notará los resultados en 4 semanas.

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

Para obtener los mejores resultados, se recomienda utilizar el producto abdominal SLENDERTONE SYSTEM+ junto con una dieta saludable y algo de 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.

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

España: 900 994 467

Correo electrónico: info@slendertone.com
slendertone.com/system

GARANTÍA DEL PRODUCTO

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

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

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

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

PRESENTACIÓN DEL PRODUCTO ABDOMINAL SLENDERTONE SYSTEM+

Este es el contenido para todo el paquete del SLENDERTONE SYSTEM+. El paquete de accesorios no contiene ni unidad ni cargador.



1. Cinturón:

El cinturón está diseñado ergonómicamente y se coloca alrededor de la cintura, bajo la ropa, durante el uso. El cinturón para mujer (E :70) puede utilizarse en cinturas de 61 a 112 cm. El cinturón para hombre (X :70) puede utilizarse en cinturas de 69 a 119 cm. El cinturón tiene un bolsillo en el que puede guardar la unidad durante el uso.

2. Unidad:

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

2a. Conector de la unidad:

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

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

3. Electrodos adhesivos:

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

4. Cargador de baterías SLENDERTONE:

Conecte el cargador a un enchufe y después conecte la unidad al cargador para cargar la batería de la unidad. Por favor asegúrese de utilizar únicamente el cargador proporcionado por SLENDERTONE.

5. Instrucción Documentación:

Es una guía detallada para utilizar el SLENDERTONE SYSTEM+ y una guía adicional de inicio rápido para ayudar a empezar a utilizar la unidad.

1. Botón de encendido / apagado (⊕)

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



2. Aumentar la intensidad de la tonificación (▲)

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

3. Disminuir la intensidad de la tonificación (▼)

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

4. Botón de programas (P)

Pulse este botón para seleccionar el programa de tonificación que desea utilizar. Existen 10 programas en total que se explican más adelante en este manual (página 8).

5. Botón de información (i)

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

PANTALLA DE LA UNIDAD

(50) Intensidad de tonificación del lado izquierdo del cinturón.

(46) Intensidad de tonificación del lado derecho del cinturón.

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

|| Aparece cuando se ha detenido el ejercicio.

🔇 Indica que el sonido está apagado.

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

⚠ Este símbolo indica un contacto deficiente entre la unidad y el cinturón o entre los electrodos y la piel (consulte la página 14 para obtener más información).

████ Muestra la energía restante de la batería.

Número de sesiones completadas.

4 Muestra el programa actualmente en curso (1 - 10).

○ Este símbolo aparece durante cada fase de contracción.

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

¿CÓMO FUNCIONA LA TECNOLOGÍA DE ESTIMULACIÓN MUSCULAR?

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



Paso 1

Se envían señales entre los electrodos



Paso 2

Las señales activan los nervios que controlan los músculos abdominales.



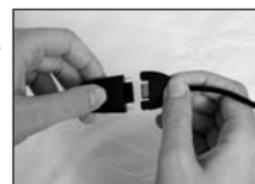
Paso 3

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

MONTAJE DEL PRODUCTO ABDOMINAL SLENDERTONE SYSTEM+

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

Fig. a



Paso 2 - Conecte la unidad al cinturón. Para que funcionen, la unidad y el cinturón se deben conectar al producto SLENDERTONE SYSTEM+. ‘Encaje’ el conector de la unidad en el conector del cinturón como se muestra en la Fig. b.

Fig. b



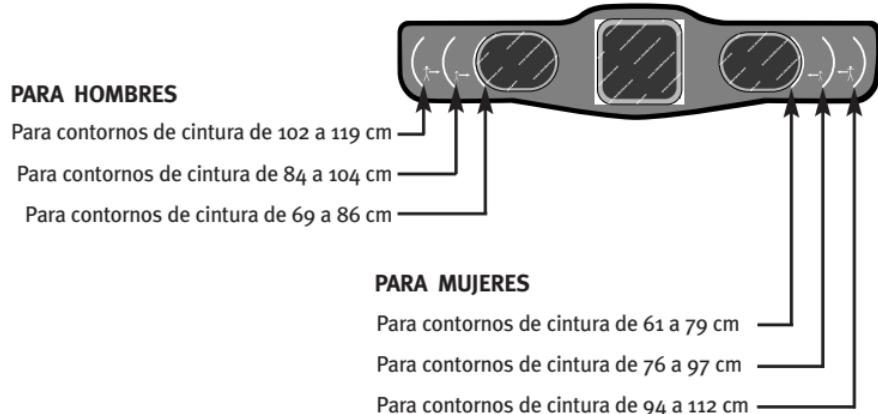
Paso 3 - Retire las cubiertas de la cara impresa de los electrodos y coloque los electrodos en el cinturón. Dele la vuelta al cinturón de modo que los 3 conectadores plateados estén hacia arriba. Retire los tres electrodos adhesivos de su envoltorio. Incluye 1 electrodo cuadrado grande y 2 electrodos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

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

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

(iii) Retire ahora las cubiertas del lado impreso de los dos electrodos más pequeños. Coloque firmemente los electrodos más pequeños sobre el cinturón, a ambos lados del electrodo grande (Fig. f).

(iv) La ubicación de los electrodos más pequeños depende del contorno de su cintura. En el ejemplo que se muestra a continuación, los electrodos más pequeños se colocan lo más cerca posible del electrodo central. Esta posición es para alguien cuya cintura mide entre 61 cm y 76 cm (mujeres) y entre 69 cm y 86 cm (hombres). Utilice las indicaciones sobre tamaño siguientes para aprender a elegir la posición correcta de los electrodos.



IMPORTANTE:

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

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

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

Fig. a



Paso 5: Coloque el cinturón sobre su cuerpo (Fig. a). Coloque el cinturón alrededor de su cintura, de modo que los electrodos se presionen firmemente contra su piel, situando el electrodo cuadrado grande sobre el ombligo. Estire los extremos del cinturón alrededor de la cintura hasta que los electrodos pequeños estén colocados entre las caderas y las costillas a ambos lados del cuerpo (Fig. b). Apriete firmemente el cinturón alrededor de la cintura aunque no tan apretado como para que resulte molesto. Los electrodos tienen una base acuosa, por lo que puede que estén frías al colocarlas sobre la piel.

Fig. b



NOTA:

Con el fin de obtener los mejores resultados, le recomendamos que realice cinco sesiones semanales de entrenamiento. Sin embargo, sólo debe hacer una sesión por día, ya que así permite que los músculos se recuperen. Puede utilizar el producto SLENDERTONE SYSTEM+ prácticamente en cualquier momento y lugar. Puede utilizarlo en el hogar mientras ve la televisión, trabajando delante de un escritorio, en el jardín o paseando en el exterior. Realmente, el producto SLENDERTONE SYSTEM+ es una forma cómoda de tonificar sus abdominales.

SU PRIMERA SESIÓN DE TONIFICACIÓN

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

Fig. a



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

Fig. b



Fig. c



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 notará, aunque deberá reducir el nivel si siente cualquier molestia. El rango de intensidad de la unidad es de 0-150.

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 (!!). 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+ se detendrá automáticamente. Para apagar la unidad en cualquier momento durante una sesión, pulse y mantenga pulsado el botón de encendido/apagado durante dos segundos. Deberá apagarse la pantalla.

Paso 5: Quítese el cinturón. Vuelva a colocar las cubiertas sobre los electrodos. Guarde el producto SLENDERTONE SYSTEM+ de forma segura en el estuche hasta su próxima sesión.

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

Ha completado su primera sesión de entrenamiento. ¡Enhorabuena!

OBTENER RESULTADOS CON EL PRODUCTO SLENDERTONE SYSTEM+

1. 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.

2. Utilice el producto SLENDERTONE SYSTEM+ como parte de un estilo de vida saludable. Mejore su dieta e intente aumentar la cantidad de ejercicio que realiza. El cinturón de tonificación no le ayudará a perder peso. Para ello, necesitará realizar alguna forma de ejercicio cardiovascular como, por ejemplo, caminar, pasear en bicicleta, nadar o correr. No obstante, utilizar regularmente el cinturón de tonificación le permitirá tener un vientre más firme y plano, mejor forma corporal y que la ropa le sienta mejor.

3. El producto SLENDERTONE SYSTEM+ tiene 10 programas de tonificación que aparecen enumerados en la tabla siguiente. Existen 5 programas básicos y 2 programas adicionales. El programa 1 se inicia automáticamente al encender la unidad por primera vez. La unidad irá avanzando automáticamente a través de cada programa hasta llegar al programa 5. Los programas 6 y 7 deben seleccionarse manualmente y seguirán activos de forma indefinida hasta que se cambien manualmente. La pantalla mostrará el programa seleccionado actualmente.

| Los PROGRAMAS BÁSICOS | | | | |
|------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|
| Nombre del programa | Duración de la Sesión | Intensidad del Nivel de Entrenamiento | Efecto de la Tonificación | Auto Progression |
| Principiante | 20:00 | Ligero | 14µC | 2 Sesiones |
| Intermedio | 25:00 | Moderado | 14µC | 3 Sesiones |
| Avanzado | 30:00 | Moderado | 16µC | 5 Sesiones |
| Experto | 30:00 | Fuerte | 18µC | 10 Sesiones |
| Pro (i) | 30:00 | Fuerte | 19µC | 10 Sesiones |
| Pro (ii) | 30:00 | Fuerte | 21µC | Indefinido |
| Abdominal | 30:00 | Fuerte | 22µC | Indefinido |
| Resistencia | 40:00 | Ligero | 14µC | Indefinido |

| PROGRAMAS ADICIONALES | | | | |
|------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|
| Programm-Name | Duración de la Sesión | Intensidad del Nivel de Entrenamiento | Efecto de la Tonificación | Auto Progression |
| Crunch (i) | 06:00 | Moderado | 16µC | Simultáneo |
| Crunch (ii) | 09:00 | Moderado | 16µC | Canales alternativos |

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

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

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

4. Para ayudarle a aprovechar todas las ventajas del producto SLENDERTONE SYSTEM+, 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 (página 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 esforzarse 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) | rest | (40 40) | Decanso | (70 70) | (70 70) | (70 70) |
| 2 | Decanso | (70 70) | (80 80) | Decanso | (80 80) | (80 80) | (80 80) |
| 3 | Decanso | (85 85) | (85 85) | Decanso | (85 85) | (90 90) | (150 150) |
| 4 | Decanso | (90 90) | (90 90) | Decanso | (90 90) | (90 90) | (150 150) |

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

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

CUIDADO DEL CINTURÓN

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



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



No utilice lejía.



No lo lave en seco.



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



Nunca planche el cinturón.

Botón de información (i)

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

Fig. a



Función de silencio (X)

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

Fig. b



Función de bloqueo (●—)

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

Fig. c



Mensajes de error

En el caso improbable de que surja un problema con la unidad, aparecerá el mensaje "Err" en la pantalla de la unidad (Fig. d). Si esto sucede, debe apagar la unidad y volver a encenderla a continuación. Ahora debería funcionar correctamente. Si el problema persiste, llame a la línea local de atención al cliente para obtener más ayuda (página 2).

Fig. d



Alimentación por batería / Sustitución de la batería

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

Fig. e



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. f



PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

¿Puedo usar SLENDERTONE SYSTEM+ 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+.

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

- Asegúrese de que los electrodos están correctamente colocados y firmemente presionados contra la piel, consulte la página 6. Apague la unidad y vuelva a colocar el cinturón como se describe en la sección de montaje.
- Asimismo, puede esparcir unas gotas de agua sobre la superficie negra de los electrodos, pero con cuidado para que no entre agua en la unidad.

Esto puede mejorar la comodidad de la estimulación muscular. ¡Asegúrese de que la unidad esté APAGADA antes de hacerlo!

- Asegúrese de que los conectadores metálicos estén totalmente cubiertos por los electrodos.

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

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

¿El producto causa dolores musculares?

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

¿Cómo sabré cuándo cambiar los electrodos?

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

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

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

Nota que se ejercitan los músculos de la cintura, pero no los del estómago.

¿Por qué?

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

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

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

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

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

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 slendertone.com/system.

COSAS PERMITIDAS Y COSAS PROHIBIDAS

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

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

- Coloque los electrodos y el cinturón SÓLO como se indica en el manual.
- Evite colocar los electrodos o el cinturón en la parte anterior o en los laterales del cuello, sobre o a través del corazón (es decir, un electrodo en el pecho y otra en la espalda), en la región genital o en la cabeza. (Existen otras unidades SLENDERTONE disponibles para otras zonas del cuerpo - su proveedor le proporcionará más detalles)
- Evite las cicatrices recientes o zonas en que la piel esté resquebrajada o inflamada, zonas infectadas o con propensión al acné, la trombosis o cualquier otro problema vascular (p. ej., venas varicosas), así como cualquier otra parte del cuerpo en que la sensibilidad se vea limitada.
- Evite zonas con lesiones o limitadas en su capacidad de movimiento (p. ej., fracturas o torceduras).
- Evite colocar los electrodos directamente sobre implantes metálicos. Colóquelos en el músculo más próximo.

Posibles reacciones adversas:

- Se han registrado algunas reacciones cutáneas aisladas en personas que usan dispositivos de estimulación muscular, incluidas alergias, enrojecimiento prolongado de la piel y acné.
- En ocasiones muy poco habituales, al utilizar la EMS por primera vez, algunos usuarios han informado de sensación de mareo o desvanecimiento. Le recomendamos que se siente para utilizar el producto hasta que se haya acostumbrado a la sensación.

Para recolocar los electrodos durante una sesión:

- Interrumpa siempre el programa en curso, desabroche el cinturón y vuelva a abrocharlo una vez 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 el cinturón durante la sesión, que persistirá brevemente una vez terminada.

Nota:

- Un tratamiento eficaz no debe producir ningún tipo de sensación desagradable indebida.

Importante:

- Mantenga la unidad fuera del alcance de los niños.
- Los conectadores, los cables y los electrodos no deben conectarse a otros objetos.
- No use la unidad al mismo tiempo que otro dispositivo que transmita 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 los electrodos o los conectadores metálicos mientras la unidad esté encendida.
- Evite su uso mientras conduce, cruza una calle, maneja una máquina o pasea en bicicleta.
- Para los usuarios primerizos, la estimulación muscular puede ser una sensación extraña. Se recomienda comenzar con intensidades bajas de estimulación para familiarizarse con la sensación antes de avanzar a intensidades de estimulación más altas.
- Por razones de higiene, este mecanismo solo está destinado para el uso de una persona. No comparta su cinturón con nadie más.
- No realice sobreesfuerzos al utilizar la estimulación muscular. Cualquier ejercicio debe realizarse a un nivel confortable para usted.
- No utilice la unidad si lleva un anillo en el ombligo. Retire el anillo antes de comenzar la sesión.
- SLENDERTONE no asumirá responsabilidad alguna si las directrices e instrucciones adjuntas a la unidad no se siguen adecuadamente.

Advertencia: Si, por alguna razón, tiene la menor duda acerca del uso del cinturón SLENDERTONE, le rogamos que consulte a su médico antes de utilizarlo.

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 conectador de la unidad no está totalmente introducido en el cinturón | Asegúrese que la unidad y el cinturón están totalmente conectados |
| | No ha retirado las cubiertas de los electrodos | Retire las cubiertas de los electrodos |
| | Los electrodos están desgastados | Visite la página web o póngase en contacto con el distribuidor local para adquirir electrodos nuevos |
| | Los electrodos no cubren los conectadores | Asegúrese de que los electrodos cubren totalmente los conectadores 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 web o póngase en contacto con el distribuidor local para adquirir electrodos nuevos |
| | Los electrodos no cubren los conectadores metálicos | Cambie la posición de los electrodos para cubrir totalmente los conectadores 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 | Visite la página web 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 de los electrodos |
| | Los electrodos no cubren los conectadores | Cambie la posición de los electrodos para cubrir totalmente los conectadores metálicos |
| Aparece "Err" en la pantalla | Mensaje de error | Encienda y apague la unidad. La unidad debe funcionar sin problemas. Si el mensaje de error persiste, llame a la línea de atención al cliente para obtener más información |

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

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

Cinturón SLENDERTONE SYSTEM+ para mujer (E:70)

Cinturón SLENDERTONE SYSTEM+ para hombre (X:70)

Electrodos SLENDERTONE SYSTEM+: • 1 electrodo grande (Tipo 706 ó 709)
• 2 electrodos pequeñas (Tipo 707 ó 710)

Pantalones SLENDERTONE SYSTEM (E:20)

Electrodos SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS: • 2 electrodos grandes (Tipo 706 ó 709)
• 4 electrodos pequeñas (Tipo 708)

Accesorios para los brazos SLENDERTONE SYSTEM (E:60)

Electrodos SLENDERTONE SYSTEM-ARMS: • 4 electrodos pequeños (Tipo 715)

Extensión de cinturón SLENDERTONE

Baterías (3,6 V, NiMH)

Cargador (EU - 2504-0303)

Cargador (LOS E.E.U.U. / Japón - 2504-0302)

Tipo de Producto: 390

Uso previsto: Estimulador muscular

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

Especificaciones medioambientales

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

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

MATERIALES DEL CINTURÓN

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

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Descripción de los símbolos de la unidad:

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

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

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

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

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

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

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

 Este símbolo indica equipo de tipo BF.

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

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

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

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

| Parámetros | 500Ω | 1KΩ | 1K5Ω |
|------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Salida RMSV | 7.35V | 13.1V | 15.5V |
| Salida RMSA | 14.7mA | 13.1mA | 10.3mA |
| Frecuencia de salida | 50-70Hz | 50-70Hz | 50-70Hz |
| Componente DC: | | | |
| Aproximadamente | o C | o C | o C |
| Ancho de impulsos positivos: | 200-315μs | 200-315μs | 200-315μs |
| Ancho de impulsos negativos: | 200-315μs | 200-315μs | 200-315μs |
| Intervalo de interfase: | 100 μs | 100 μs | 100 μs |

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

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

Atención: Esta unidad puede administrar corrientes superiores a 2mA/cm² si se utiliza con los electrodos incorrectos.

 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.

CUIDADO DE LOS ELECTRODOS

- Los electrodos son únicamente para uso personal.
- Asegúrese de tener la piel limpia y sin rastro de aceite, crema u otras lociones antes de su aplicación.
- La duración y la eficacia de los electrodos depende totalmente de su buen uso, almacenamiento y mantenimiento por el usuario, además del tipo de piel y del tipo, duración, frecuencia, intensidad y lugar de estimulación.
- Asegúrese de que tiene las manos limpias antes de manipular los electrodos. En lo posible, evite tocar la cara del electrodo que entra en contacto con la piel, tanto al aplicar como al retirar la prenda, pues se pueden traspasar aceites o partículas de la piel a la superficie del electrodo.
- Tras el uso, coloque las protecciones de la cara negra del electrodo y guarde la unidad en un lugar fresco y seco hasta su próximo uso.
- Los electrodos deben sustituirse regularmente, pues su superficie acumula restos de piel y se seca con el tiempo.

CARGA Y DESCARGA DE LA BATERÍA

Este dispositivo recibe alimentación de una batería recargable. Una batería nueva alcanzará su máximo rendimiento después de realizar 2 o 3 ciclos completos de carga y descarga.

Aunque la batería puede cargarse y descargarse cientos de veces, finalmente acabará por agotarse. Para garantizar un rendimiento óptimo de la batería deberá utilizar el dispositivo de forma regular (por ejemplo: 1 sesión por día, 5 días a la semana).

Si se utiliza por primera vez una batería de sustitución o si la batería no se ha utilizado durante un periodo de tiempo prolongado, puede que resulte necesario conectar el cargador y, a continuación, desconectarlo y volverlo a conectar para iniciar el proceso de carga.

Desenchufe el cargador de la toma eléctrica y del dispositivo cuando no se esté utilizando. No deje la batería completamente cargada conectada a un cargador, ya que la sobrecarga podría reducir su vida útil. Si se deja sin utilizar, una batería completamente cargada perderá su carga con el paso del tiempo.

Si la batería está completamente descargada, puede que el indicador de carga tarde algunos minutos en aparecer en la pantalla. Utilice la batería únicamente según el objetivo para el que ha sido diseñada. No utilice un cargador o una batería que estén dañados.

El hecho de dejar la batería en lugares sometidos al frío o al calor como, por ejemplo, un coche cerrado en verano o en condiciones invernales, reducirá la capacidad y la vida útil de la misma. Trate de mantener la batería a una temperatura comprendida entre 15 °C y 25 °C (59 °F y 77 °F). Puede que un dispositivo con una batería caliente o fría no funcione de forma temporal, a pesar de que ésta se encuentre completamente cargada.

El rendimiento de la batería se verá especialmente limitado en temperaturas inferiores al punto de congelación.

No deseche las baterías al fuego, ya que podrían explotar. Asimismo, las baterías pueden explotar si están dañadas. Deseche las baterías según la normativa local vigente. Recíclelas en la medida de lo posible. No las deseche junto con la basura doméstica.

PLAN DE 30 DÍAS

| 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 | | | | | | | |

| 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 | | | | | | | |

PLAN DE 30 DÍAS

| 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 | | | | | | | |

| 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 | | | | | | | |

WELKOM

Gefeliciteerd met de aankoop van uw SLENDERTONE SYSTEM+. Lees alstublieft uw gebruikers-handleiding volledig door voor u uw SLENDERTONE SYSTEM+ spierversterkende gordel gaat gebruiken.

Dankzij dit revolutionaire nieuwe concept kan één handbediend apparaatje aan verschillende kledingstukken worden vastgemaakt, die verschillende gebieden van het lichaam verstevigen, waardoor u geld bespaart op uw volgende aankoop van SLENDERTONE kledingstukken. SLENDERTONE SYSTEM+ maakt gebruik van de unieke klinisch bewezen EMS-technologie, waarbij alle spieren van de onderbuik worden getraind, niet alleen de spieren onder de riem. Er wordt een signaal gestuurd naar de buikspieren, naarmate de signaalsterkte toeneemt, trekken de spieren samen.

Gebruik uw SLENDERTONE SYSTEM+ 5 keer per week en u ziet het resultaat binnen de 4 weken.

- Een steviger, plattere buik
- Sterkere buikspieren
- Kleding gaat beter passen

Voor de best resultaten raden we u aan uw SLENDERTONE SYSTEM+ te gebruiken in combinatie met een gezond dieet en lichaamsbeweging.

SLENDERTONE SYSTEM is een elektronische spierstimulator, die bedoeld is voor het verbeteren van de prestaties van gewone spieren. Het systeem kan ook, onder medische supervisie, gebruikt worden voor revalidatie van spieren die door rust of letsel verzwakt zijn geraakt.

In het geval u problemen ondervindt met het instellen van uw apparaat of andere vragen of opmerkingen hebt over uw SLENDERTONE SYSTEM+ belt u de SLENDERTONE klantenservice op :

Internationaal: +353 1 844 1016
E-mail: info@slendertone.com
slendertone.com/system

PRODUCTGARANTIE

Als uw toestel binnen de twee jaar na aankoop defect geraakt, zal SLENDERTONE het toestel of alle defecte onderdelen vervangen of herstellen, zonder extra kosten voor arbeidsuren of materialen *, op voorwaarde dat het toestel:

- Werd gebruikt waarvoor het bedoeld is en op de manier die in deze instructiehandleiding wordt beschreven.
- Niet werd aangesloten op een ongeschikte stroombron.
- Niet werd misbruikt of veronachtzaamd.
- Niet werd gewijzigd of hersteld door een niet door SLENDERTONE erkende agent.

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

* Met uitzondering van verbruiksgoederen, (bijvoorbeeld pad, gordel, enz.) bij een normale slijtage.

Dit is de inhoud van de verpakking met het volledige SLENDERTONE SYSTEM+. De accessoireverpakking bevat geen unit of batterijoplader.



1. Gordel:

Uw gordel werd ergonomisch ontworpen en wordt tijdens gebruik om uw middel, onder uw kleding, gedragen. De gordel voor vrouwen (E :70) past rond taillematen 61-112cm. De gordel voor mannen (X :70) past rond een middelomtrek van 69-119cm. De gordel heeft een tasje waarin u uw apparaat kunt opbergen tijdens gebruik.

2. Apparaat:

Uw apparaat genereert signalen die, via de gordel en pads, naar uw spieren gestuurd worden zodat deze zich gaan aanspannen. Uw apparaat is oplaadbaar en het duurt ongeveer 3 uur om volledig op te laden.

2a. Verbinding apparaat:

Deze verbindt het apparaat met de spierversterkende gordel. Zorg dat het apparaat volledig met de gordel is verbonden.

BELANGRIJK: Koppel het apparaat niet los van de spierversterkende gordel totdat uw apparaat werd uitgeschakeld.

3. Zelfklevende pads:

Pakje met 3 zelfklevende pads. U bevestigt de zelfklevende pads voor gebruik aan uw spierversterkende gordel. Als u de gordel om uw middel bevestigt moeten deze pads contact maken met uw huid zodat de signalen naar uw spieren gestuurd kunnen worden.

4. SLENDERTONE Batterijlader:

Stop de oplader in een stopcontact en stop dan uw apparaat in de oplader om de batterij van uw apparaat op te laden. Zorg ervoor dat u alleen de bij het SLENDERTONE-systeem geleverde oplader gebruikt.

5. Instructieliteratuur:

Dit is een gedetailleerde handleiding voor het gebruik van uw SLENDERTONE SYSTEM+ en heeft een extra verkorte handleiding waarmee u snel aan de slag kunt.

BEDIENINGSELEMENTEN VAN HET APPARAAT

1. Aan/Uit-knop (⊕)

Hou deze knop gedurende 2 seconden ingedrukt om uw apparaat aan of uit te zetten. U kunt ook de oefening op pauze zetten door deze knop kort in te drukken.

2. Hogere intensiteit (▲)

Houd deze knoppen ingedrukt om de intensiteit van de oefening te verhogen. Met de rechterknop bedient u de rechterzijde van uw gordel. Met de linkerknop bedient u de linkerzijde.

3. Lagere intensiteit (▼)

Houd deze knoppen ingedrukt om de intensiteit van de oefening aan beide zijden van de gordel te verlagen.

4. Programmeertoets (P)

Deze knop gebruikt u om het oefenprogramma te selecteren dat u wilt gebruiken. In totaal zijn er 10 programma's die later in deze handleiding worden uitgelegd (pagina 8).

5. Informatieknop (i)

Druk op deze knop om uw trainingsinformatie te zien, zoals de maximale intensiteit voor uw huidige of laatste sessie en het aantal sessies dat u voltooid hebt.



DISPLAY VAN HET APPARAAT

- (50) Spierverstevigende intensiteit van de linkerzijde van de gordel.
- (46) Spierverstevigende intensiteit van de rechterzijde van de gordel.
- 10:00 Telt de tijd af die resteert in de huidige sessie. Wordt ook gebruikt om foutberichten weer te geven (zie pagina 10).
- || Verschijnt wanneer de oefening werd stopgezet.
- 🔇 Geeft aan dat het geluid uit staat.
- 🔑 Toetsenvergrendeling is actief - u kunt de intensiteitsniveaus of het programma niet per ongeluk veranderen.
- ⚠ Dit symbool wijst op een slecht contact tussen het apparaat en de gordel of tussen de pads en de huid (raadpleeg pagina 14 voor meer informatie).
- ██████ Toont de resterende batterijvoeding.
- # Aantal afgewerkte sessies.
- 4 Toont het programma dat momenteel actief is (1 - 10).
- Dit symbool verschijnt tijdens elke contractiefase.
- (92 87) Maximale intensiteit voor de huidige/laatste sessie.

HOE WERKT SPIERSTIMULATIETECHNOLOGIE?

SLENDERTONE SYSTEM+ gebruikt elektrische spierstimulatie (EMS)-technologie. Deze technologie wordt al meer dan 50 jaar gebruikt in ziekenhuizen en door fysiotherapeuten. Hier vindt u een samenvatting van hoe EMS-technologie werkt. Het speciale SLENDERTONE-ontwerp met de 3 pads zorgt dat alle buikspieren zich samentrekken en niet alleen die spieren die zich direct onder de pads bevinden.



Stap 1

Signalen worden verstuurd tussen de pads.

Stap 2

De signalen activeren de zenuwen die de buikspieren controleren.

Stap 3

De zenuwen zorgen er op hun beurt voor dat de spieren ritmisch samentrekken en ontspannen.

IN EELKAAR ZETTEN VAN UW SLENDERTONE SYSTEM-ABS

Stap 1 - De batterij opladen. Plaats uw oplader in een stekker en sluit dan uw apparaat erop aan (Fig. a). Het kan ongeveer 3 uur duren om de batterij volledig op te laden. Uw apparaat is volledig opgeladen wanneer de drie secties van het batterijpictogram gevuld zijn. Het batterijpictogram knippert wanneer de batterij bijna op is en opnieuw geladen moet worden.

OPMERKING: Gebruik alleen de batterijoplader van het SLENDERTONE SYSTEM voor het opladen van de controller. Laat uw apparaat niet aangesloten op de oplader zitten zodra de batterij volledig is opgeladen.

Fig. a



Nederlands

Stap 2 - Sluit het apparaat op de gordel aan. Het apparaat en de gordel moeten aangesloten zijn opdat uw SLENDERTONE SYSTEM+ zou kunnen werken. ‘Klik’ de verbinding van het apparaat in de verbinding van de gordel zoals wordt getoond in Fig. b.

BELANGRIJK: Zorg ervoor dat het apparaat en de gordel correct verbonden zijn of uw SLENDERTONE SYSTEM+ werkt niet - dit is een veiligheidsmaatregel.

Fig. b



Stap 3 - Plaats de pads op de gordel. Draai de gordel om zodat de 3 zilveren knoopjes omhoog wijzen. Verwijder de drie zelfklevende pads uit het pak. Er is 1 groot vierkant pad en 2 kleinere ovale pads. De ene kant van elke pad heeft een rasterpatroon terwijl de andere kant gewoon zwart is.

(i) Verwijder de achterkant van de **bedrukte kant** van de grote pad.

(ii) Plaats deze pad (**bedrukte kant** naar beneden) op het middenste knooptje en tussen de witte lijnen.

(iii) Verwijder de achterkant van de **bedrukte kant** van de twee kleinere pads. Plaats de pads stevig op de gordel, aan beide zijden van de grote pad.

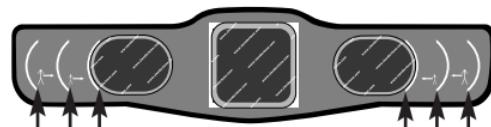
(iv) De plaats van de kleinere pads is afhankelijk van uw middelomtrek. In het onderstaande voorbeeld worden de kleinere pads zo dicht mogelijk bij de grote, centrale pad geplaatst. Dit is voor een gebruiker met een middelomtrek tussen 61 en 79 cm (vrouwen) en tussen 69 en 86 cm (mannen). Gebruik de richtlijnen hieronder voor het kiezen van de juiste plaats van de pads.

VOOR MANNEN

Voor middelomtrek van 102 cm tot 119 cm

Voor middelomtrek van 84 tot 104 cm

Voor middelomtrek van 69 tot 86 cm



VOOR VROUWEN

Voor middelomtrek van 61 tot 79 cm

Voor middelomtrek van 76 tot 97 cm

Voor middelomtrek van 94 tot 112 cm

BELANGRIJK:

Controleer voor u doorgaat of alle 3 de zilveren knoopjes volledig bedekt zijn door de pads.

Druk de randen van de drie pads stevig op de gordel voor gebruik.

Stap 4 - Verwijder de achterkant van de zwarte kant van de drie pads (Fig. a). Gooi de achterkanten niet weg omdat u ze aan het einde van uw sessie terug moet doen op de pads.

OPMERKING: U mag uw SLENDERTONE pads alleen met uw SLENDERTONE SYSTEM+ apparaat gebruiken.

Fig. a



Stap 5 - Doe de gordel om uw middel.

Doe de gordel zo om uw middel dat de pads stevig tegen uw huid gedrukt worden, waarbij de grote vierkante pad zich op uw navel bevindt. Trek de einden van de gordel zodanig rond uw middel tot de kleine pads zich tussen uw heupbeen en ribben bevinden, een pad aan elke kant van uw lichaam (Fig. b). Trek de gordel strak rond uw middel, maar ook weer niet zo strak dat het oncomfortabel is. De pads zijn op water basis, dus het kan zijn dat ze koud aanvoelen als u ze op uw huid plaatst.

Fig. b



OPMERKING:

Voor de beste resultaten raden we u aan vijf trainingssessies per week te doen. U mag echter maar één sessie per dag doen, omdat uw spieren de kans moeten krijgen zich te herstellen. U kunt uw SLENDERTONE SYSTEM+ bijna altijd en overal gebruiken. U kunt het thuis gebruiken als u televisie kijkt, aan uw bureau zit te werken, in de tuin werkt of buiten loopt. Uw SLENDERTONE SYSTEM+ is echt een heel praktische manier om uw buikspieren te verstevigen.

UW EERSTE SPIERVERSTERKINGSESSIE

Het versterken van de spieren kan een ongebruikelijk, maar niet onplezierig gevoel zijn. We raden aan dat u gedurende de eerste sessie blijft zitten, totdat u vertrouwd bent met het gevoel. Om te beginnen kan het een kietelend gevoel zijn. Dit zet zich voort tot een soepele samentrekking van de spier naarmate de intensiteit hoger wordt. De buikspieren trekken samen en worden aangespannen. Volg om te beginnen deze eenvoudige stappen:

Stap 1: Houd de aan/uit-knop ( - Fig. a) gedurende twee seconden ingedrukt om uw apparaat in te schakelen.

Fig. a



Stap 2: Selecteer het programma dat u wilt gebruiken door op de programmaknop te drukken ( - Fig. b). Om daarna het programma te starten, houdt u de knoppen voor verhogen intensiteit ingedrukt ( - Fig. c) totdat u uw spieren voelt samentrekken. Kies steeds een intensiteitsniveau waarbij u een sterke maar comfortabele contractie voelt. Dit varieert van persoon tot persoon. In uw eerste sessie moet u een intensiteitsniveau van 15 of hoger trachten te bereiken. Het toenemende intensiteitsniveau wordt weergegeven op het scherm.

Fig. b



Fig. c



Stap 3: Verhoog indien mogelijk verder de intensiteit tijdens de sessie. U zal merken dat de spiercontracties sterker worden naarmate de intensiteit toeneemt.

Onthoud dat hoe harder u uw spieren laat werken, hoe beter de resultaten zullen zijn – maar verlaag het niveau als u ongemak of pijn voelt. Het intensiteitsbereik van uw apparaat is 0-150.

EEN SESSIE PAUZEREN

Als u om welke reden dan ook de sessie wilt pauzeren voor de sessie is afgelopen, hoeft u alleen maar even kort op de aan/uit-knop te drukken. De display toont dat het apparaat werd gepauzeerd (). Om de sessie te hervatten, drukt u kort weer op de aan/uit-knop. De display keert terug naar de normale modus.

Stap 4: SESSIE VOORBIJ

Op het einde van uw trainingssessie stopt uw SLENDERTONE SYSTEM+ automatisch. U kunt uw apparaat op elk gewenst moment uitzetten door de aan/uit-knop gedurende twee seconden ingedrukt te houden. U ziet dan de display uitgaan.

Stap 5: Trek de gordel uit en leg deze op een vlak oppervlak. Doe de achterkanten terug op de pads. Berg uw SLENDERTONE SYSTEM+ veilig in het tasje tot uw volgende sessie.

OPMERKING: U mag het apparaat niet loskoppelen van de gordel zonder eerst het apparaat uit te schakelen, dit kan een fout op uw display veroorzaken.

Goed gedaan! Uw eerste trainingssessie zit er op!

RESULTATEN BEHALEN MET UW SLENDERTONE SYSTEM+

1. Gebruik de sterkste trainingintensiteit die u aankunt - hoe harder uw spieren werken, hoe beter de resultaten zullen zijn, maar onthoud - de spierstimulatie mag nooit tot ongemak of pijn leiden.

2. Gebruik uw SLENDERTONE SYSTEM+ als onderdeel van een gezonde levensstijl.

Verbeter uw dieet en probeer meer lichaamsbeweging te nemen. Uw spieversterkende gordel zal u niet helpen gewicht te verliezen. Hiervoor moet u cardiovasculaire lichaamsbeweging nemen zoals lopen, fietsen, zwemmen en joggen. Als u uw spieversteigende gordel echter regelmatig gebruikt, krijgt u stevigere, plattere buikspieren, een beter figuur en uw kleding zal beter passen.

3. Uw SLENDERTONE SYSTEM+ heeft 10 spieversteigende programma's die in de onderstaande tabel staan.

Er zijn 5 basisprogramma's en 2 bonusprogramma's.

Het apparaat brengt u automatisch verder door elk programma tot programma 5. U kunt echter de programma's steeds veranderen door op de programmaknop (P) te drukken. Programma 6 en 7 moeten handmatig worden geselecteerd en gewijzigdanders blijft het apparaat in die programma's staan. De display toont het programma dat momenteel geselecteerd werd.

| KERNPROGRAMMA'S | | | | |
|---------------------|-------------|-----------------------------|--------------------|------------------------|
| Programma Naam | Sessie Duur | Trainingsniveau Intensiteit | Stroom Intensiteit | Automatische Voortgang |
| Beginner | 20:00 | Sterk | 14µC | 2 sessies |
| Interim | 25:00 | Gematigd | 14µC | 3 sessies |
| Gevorderde | 30:00 | Gematigd | 16µC | 5 sessies |
| Expert | 30:00 | Sterk | 18µC | 10 sessies |
| Pro (i) | 30:00 | Sterk | 19µC | 10 sessies |
| Pro (ii) | 30:00 | Sterk | 21µC | Onbepaald |
| Ab-Power | 30:00 | Sterk | 22µC | Onbepaald |
| Uithoudingsvermogen | 40:00 | Sterk | 14µC | Onbepaald |

| BONUSPROGRAMMA'S | | | | |
|------------------|-------------|-----------------------------|--------------------|------------------------|
| Programma Naam | Sessie Duur | Trainingsniveau Intensiteit | Stroom Intensiteit | Automatische Voortgang |
| Crunch (i) | 06:00 | Gematigd | 16µC | Gelyktijdig |
| Crunch (ii) | 09:00 | Gematigd | 16µC | Afwisselende kanalen |

OPMERKING: Alle microcoulomb (µC) waarden worden afgerond tot de dichtste gehele waarde. Dit meet de effectiviteit van de spiertraining - hoe hoger de µC-waarde, hoe effectiever de spiertraining.

Alle programma's hebben een "warming-up"- en "cooling-down"-fase. De warming-up bereidt uw spieren voor op het belangrijkste deel van uw sessie. De cooling-down ontspant uw spieren naarmate de sessie naar zijn einde loopt - zoals wanneer u aan lichaamsbeweging doet.

OPMERKING: U kunt een programma niet veranderen tijdens een sessie. U moet eerst uw apparaat uit en daarna terug in schakelen. Daarna kunt u een ander programma selecteren door op de programmaknop te drukken. Programma 6 geeft een sterke buikspiertraining, wat nuttig is voor degenen die aan sport doen. Programma 7 heeft een lagere intensiteit en is nuttig wanneer u een minder inspannende buikspiertraining wilt.

4. Om u te helpen het meeste te halen uit uw SLENDERTONE SYSTEM+, raden we aan dat u ons 30-dagen plan volgt. Om dit plan te volgen, gebruikt u uw gordel 5 keer per week gedurende 4 weken en noteer uw hoogste intensiteitsniveaus in uw dagboek (pagina 17). Elke week krijgt u twee rustdagen om uw spieren te laten herstellen. In het onderstaande dagboek wordt de spierverstevigende intensiteit van één persoon getoond, die werden genoteerd tijdens wetenschappelijke tests over een periode van 30 dagen.

OPMERKING: Het intensiteitsniveau verschilt van persoon tot persoon, geen paniek als u de onderstaande niveaus niet kunt evenaren.

We raden aan dat u een gelijkaardig plan volgt, waarbij u uzelf steeds tot hogere intensiteitsniveaus voor spierversteviging brengt. Probeer uw spierverstevigingsintensiteit van week tot week te verhogen. Maar denk eraan, span uzelf niet overmatig in bij gebruik van de spierstimulatie. Voer elke inspanning uit op een niveau dat comfortabel is voor u.

30-DAGEN PLAN

| Week | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 |
|------|---------|---------|---------|-------|---------|---------|-----------|
| 1 | (40 40) | rest | (40 40) | Rust | (70 70) | (70 70) | (70 70) |
| 2 | Rust | (70 70) | (80 80) | Rust | (80 80) | (80 80) | (80 80) |
| 3 | Rust | (85 85) | (85 85) | Rust | (85 85) | (90 90) | (150 150) |
| 4 | Rust | (90 90) | (90 90) | Rust | (90 90) | (90 90) | (150 150) |

Elk vak toont de gemiddelde spierverstevigingsintensiteit aan beide kanten van de gordel.

Vul uw dagboek (pagina 17) in telkens wanneer u een spierverstevigingssessie hebt afgerond. Leg dit dagboek ergens waar u het regelmatig ziet. Dit zal helpen om u gemotiveerd te houden om uw doel te bereiken. U zal snel zien en merken dat uw buikspieren sterker en strakker worden.

UW GORDEL IN GOEDE STAAT HOUDEN

Laat het toestel niet nat worden, maar u mag hem wel met een licht bevochtigde doek schoonvegen. De gordel kan gewassen worden, maar verwijder wel eerst het toestel en de pads. Volg steeds de aanwijzingen op het etiket wanneer u de gordel wast.



U mag uw gordel niet in de wasmachine stoppen. Was de gordel steeds met de hand in lauw water. Zo kan men voorkomen dat de interne bedrading in de wasmachine beschadigd raakt. Wees zelfs voorzichtig tijdens de handwas en wring het water nooit uit de gordel.



Gebruik geen bleekwater om uw gordel te wassen.



U mag uw gordel niet chemisch laten reinigen.



Stop uw gordel niet in de droger. Droog de gordel op een vlak oppervlak, maar niet op iets dat heet is (bijvoorbeeld een radiator) aangezien de gordel plastic onderdelen bevat. Zorg ervoor dat de gordel volledig droog is voor gebruik.



De gordel mag niet gestreken worden.

Informatieknop (i)

Druk eender wanneer tijdens een sessie op de informatieknop (Fig. a) om het hoogste intensiteitsniveau te zien dat u voor die sessie bereikt hebt. Door twee maal op de informatieknop te drukken ziet u het totale aantal sessies dat u hebt afgerond. Wanneer u drie maal op de informatieknop drukt, ziet u het gordeltype dat u gebruikt.

Fig. a



Functie gedempt geluid (X)

Wanneer u de geluidseffecten van uw apparaat wilt uitschakelen, houdt u de programmaknop gedurende twee seconden ingedrukt (Fig. b). De functie gedempt geluid blijft onbepaald actief tenzij het handmatig werd veranderd. Schakel de functie gedempt geluid uit door nogmaals te drukken op de programmaknop gedurende twee seconden.

Fig. b



Sleutelvergrendeling (●—)

Wanneer u een comfortabele oefeningintensiteit vindt, houdt u de informatieknop gedurende twee seconden ingedrukt om die intensiteit te vergrendelen (Fig. c). Deze functie blijft alleen actief tijdens de sessie waarin deze werd geactiveerd. Wanneer u de intensiteit verder wilt verhogen, schakelt u de sleutelvergrendeling terug uit, door gedurende twee seconden op de informatieknop te drukken.

Fig. c



Foutmeldingen

In het onwaarschijnlijke geval dat uw apparaat een probleem krijgt, verschijnt 'Err' op de display van uw apparaat (Fig. d). Als dit gebeurt dient u het apparaat uit te zetten en het daarna weer aan te zetten. Het moet nu weer correct werken. Als het probleem blijft bestaan, belt u uw plaatselijke klantenservice voor hulp (pagina 2).

Fig. d



Batterijvoeding / de batterij vervangen

Het batterijpictogram op de display knippert wanneer de batterij bijna op is en opnieuw geladen moet worden. Na een zekere tijd zult u merken dat uw batterij slechts voldoende stroom levert voor een beperkt aantal sessies, waarbij u de batterij vaker moet opladen. Dit is omdat herlaadbare batterijen een beperkt aantal oplaadcycli hebben en uiteindelijk vervangen moeten worden.

Fig. e



In het geval dat u de herlaadbare batterij moet vervangen, verwijdert u de rubberen plug van de achterklep van uw apparaat (Fig. e), schroef de achterklep los en verwijder deze. Vervang het bestaande batterijpak door een nieuw batterijpak (Fig. f) en plaats de batterijklep terug. U kunt een nieuw batterijpak aankopen door contact op te nemen met de SLENDERTONE klantenservice.

Fig. f



Kan ik SLENDERTONE SYSTEM+ voor postnatale lichaamsbeweging gebruiken?

- Ja, maar u moet **minimaal tot zes weken** na de geboorte wachten en eerst met uw arts overleggen.
- Als u in de voorbije drie maanden een keizersnede hebt ondergaan, overleg dan eerst met uw huisarts alvorens SLENDERTONE SYSTEM+ te gebruiken.

De stimulatie voelt niet prettig. Hoe kan ik dit verbeteren?

- Zorg dat de pads op de juiste plaats zitten en dat ze stevig tegen uw huid gedrukt zijn - zie pagina 6. Schakel uw apparaat uit en breng de gordel weer op zijn plaats als beschreven in het hoofdstuk over het in elkaar zetten van het apparaat.
- U kunt ook een paar druppels water op de zwarte oppervlakte van de pads te doen, maar zorg ervoor dat er geen water op het apparaat komt. Het water kan het comfort van de spierstimulatie verbeteren. Zorg ervoor dat het apparaat UIT is voor u dit doet!
- Zorg dat de metalen knoopjes volledig bedekt zijn door de pads.

Ik voel tijdens een sessie een tinteling in mijn benen. Wat moet ik doen?

- Beweeg de twee kleine pads omhoog en naar binnen op uw middel (d.w.z. naar het midden van uw lichaam).

Mijn huid is rood na een sessie. Waarom?

- Een zekere mate van roodheid van de huid is normaal. Dit is deels te wijten aan een bloedstroomtoename en verdwijnt na de behandeling. Het kan ook voorkomen door de druk van de uitgerekte gordel. U hoeft zich hieromtrent geen zorgen te maken, maar mag de gordel alleen tijdens een sessie dragen.
- Als het te erg is, is de intensiteit mogelijk te hoog. Als het probleem aanhoudt, moet u het gebruik van het toestel stopzetten.

Veroorzaakt het product spierpijn?

- Zoals na alle oefeningen kunt u wat spierpijn verwachten. Gebruik een lage verstevigingsintensiteit op uw SLENDERTONE SYSTEM+ wanneer u last van stijve spieren heeft.

Hoe weet ik wanneer ik de pads moet vervangen?

- Als het signaal verzwakt, hoewel de batterijen nog steeds goed zijn, wijst dit er gewoonlijk op dat de pads versleten zijn en vervangen moeten worden.
- Controleer dit door nieuwe batterijen te plaatsen en/of de gordel af te stellen om een correcte plaatsing te garanderen.
- Reservepads koopt bij uw dichtstbijzijnde SLENDERTONE-verkoper, via slendertone.com of door uw SLENDERTONE Careline op te bellen.

Kan ik SLENDERTONE SYSTEM+ gebruiken om spieren te behandelen die verzwakt zijn door verminderd gebruik ten gevolge van een verwonding?

- Uw SLENDERTONE SYSTEM+-gordel kan aanvullend worden gebruikt om voor verlichting of compensatie van opgelopen verwondingen te zorgen. Overleg met uw huisarts of fysiotherapeut om een rehabilitatieprogramma met het SLENDERTONE SYSTEM+-toestel uit te werken, dat op een veilige manier de stevigheid en versterking van de buikspieren verbetert.

Mijn spieren in de middel worden geoefend, maar niet mijn buikspieren.

Waarom?

- Doe de grote pad wat naar beneden. Als dit niet helpt, beweegt u de kleine pads naar een kleinere instelling van de lichaamsvorm en/of verhoogt u de intensiteit.

Mijn buikspieren worden gestimuleerd maar de spieren in mijn taille niet.

Hoe komt dit?

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

De batterijwerking is aanzienlijk afgangen.

Na een bepaalde periode merkt u eventueel een prestatieafname van de batterij in uw apparaat. Op dit moment moet u een nieuwe herlaadbare batterij kopen. U kunt nieuwe herlaadbare batterijen kopen door contact op te nemen met de SLENDERTONE klantenservice of door te gaan naar slendertone.com.

WAT U WEL EN NIET MOET DOEN

SLENDERTONE is geschikt voor gebruik door alle gezonde volwassenen. Toch is, zoals met andere vormen van lichaamsbeweging, extra aandacht nodig wanneer u deze gebruikt. Dus volg steeds de onderstaande punten op en lees het ondersteuningspack voor gebruik. Sommige punten zijn specifiek voor vrouwen.

Niet gebruiken indien:

- U een elektronisch implantaat hebt (bijvoorbeeld hartpacemaker of defibrillator) of last hebt van andere hartproblemen.
- U zwanger bent.
- U leidt aan kanker, epilepsie of u onder medische controle bent voor cognitieve dysfunctie.
- Het toestel zich in de buurt (bijvoorbeeld op 1 m) bevindt van kortegolf of microgolf therapie-apparatuur.
- U aangesloten bent op een hoog-frequentie chirurgisch toestel.
- Het dragen van het toestel het noodzakelijk maakt het te plaatsen op plekken waar verdovende middelen/ medicijnen geïnjecteerd worden (korte of lange termijn), bijvoorbeeld hormonen-behandeling.

Wacht alvorens uw SLENDERTONE SYSTEM+ te gebruiken tot:

- Ten minste zes weken na de geboorte van uw baby (u moet eerst uw arts raadplegen).
- Eén maand nadat een IUD-contraceptiemiddel (bijvoorbeeld spiraal) werd geplaatst.
- Ten minste drie maanden nadat u een keizersnede hebt gehad (overleg eerst met uw arts).
- De zware dagen van uw menstruatie voorbij zijn.

Vraag uw arts of fysiotherapeut om toestemming alvorens dit product te gebruiken, indien:

- U zich duizelig/flauw voelt, vertraag of stop en pauzeer uw stimulatie totdat u zich goed genoeg voelt om opnieuw te beginnen. Overleg in dat geval met uw huisarts.
- U een SLENDERTONE gordel wilt gebruiken en een slechte rug hebt. Zorg dat de intensiteit laag gehouden wordt.
- U een ernstige ziekte of verwonding hebt, die niet in deze handleiding wordt vermeld.
- U onlangs een operatie hebt ondergaan.
- U insuline voor diabetes neemt.
- U het voor een jong kind wilt gebruiken.
- U last hebt van spier- of gewrichtsproblemen.
- U het toestel als onderdeel van een rehabilitatie-programma gebruikt.

Wanneer u de pads, gordel en borstriem bevestigt, denk u er steeds om:

- De pads en gordel ALLEEN zoals in deze handleiding wordt aangegeven.
- Vermijd de plaatsing van de pads of gordel op de voor- of zijkant van de nek, op het hart (d.w.z. een pad op de voorzijde van de borst en de andere achter), in de schaamstreek of op het hoofd. (Voor andere delen van het lichaam zijn andere SLENDERTONE-toestellen beschikbaar - doe navraag bij uw verkoper).
- Vermijd recente littekens, gebarsten of ontstoken huid, infectie-gebieden of gebieden gevoelig voor acne, trombose of andere vasculaire problemen (bijvoorbeeld spataderen) of andere delen van het lichaam waar het gevoel beperkt is.
- Vermijd gedeelten met verwondingen of beperkte beweging (bijvoorbeeld breuken of verstuikingen).
- Vermijd het plaatsen van de pads rechtstreeks boven metalen implantaten. Deze kunnen op de dichtstbijzijnde spier worden geplaatst.

Mogelijke negatieve reacties:

- Een klein aantal beperkte huidreacties werden gerapporteerd door mensen die gebruik maken van spierstimulatietoestellen, inclusief allergieën, een langdurige roodheid van de huid en acne.
- In zeer uitzonderlijke gevallen, hebben gebruikers die voor het eerst gebruik maken van EMS, een gevoel van duizeligheid gerapporteerd. We raden aan dat u het product gebruikt terwijl u neerzit, totdat u gewoon bent aan het gevoel.

Om plaats van de pads tijdens een sessie bij te stellen:

- Onderbreek te allen tijde het programma dat op dat moment wordt uitgevoerd, maak de gordel los en maak deze dan opnieuw op uw rug vast, zodra de plaats van de pads werd aangepast.

Na zware lichaamsbeweging of inspanning:

- Gebruik altijd een lagere intensiteit om spiermoeheid te vermijden.

Neem contact op met SLENDERTONE of met een geautoriseerde distributeur als:

- Uw toestel niet correct werkt. Gebruik het ondertussen niet.
- U irritatie, huidreactie, hypergevoeligheid of andere negatieve reacties ondervindt. Merk echter op dat zich tijdens en gedurende een korte periode na een sessie een zekere mate van roodheid van de huid onder de gordel kan voordoen.

OPMERKING:

- Een effectieve behandeling mag geen overmatig ongemak veroorzaken.

Belangrijk:

- Houd uw toestel buiten het bereik van kinderen.
- De knoppen en pads mogen niet op andere objecten worden aangesloten.
- Gebruik uw toestel niet tegelijk met een ander toestel dat een elektrische stroom in het lichaam overbrengt (bijvoorbeeld een andere spierstimulator).
- Staak het gebruik van het apparaat als u licht in het hoofd wordt of als u denkt flauw te vallen. Raadpleeg uw arts als dit gebeurt.
- Raak de pads of metalen knoppen niet aan wanneer het toestel aan staat.
- Vermijd het gebruik tijdens het rijden, het oversteken in het verkeer, het bedienen van toestellen of het fietsen.
- Voor mensen die het apparaat voor de eerste keer gebruiken kan spierstimulatie een raar gevoel zijn. We raden u aan met lage stimulatie intensiteiten te beginnen om aan het gevoel gewend te raken voor u doorgaat met hogere intensiteiten.
- Om hygiënische redenen mag dit apparaat maar door één persoon gebruikt worden. Deel uw gordel niet met niemand anders.
- Span u niet overmatig in bij gebruik van de spierstimulatie. Elke lichamelijke inspanning dient op een zodanig niveau te zijn dat u zich er prettig bij voelt.
- Gebruik uw apparaat niet als u een navelpiercing hebt. Verwijderen de piercing voor u met een sessie begint.
- SLENDERTONE wijst alle aansprakelijkheid van de hand als de richtlijnen en aanwijzingen die bij dit toestel worden geleverd, niet worden opgevolgd.

NB: Wanneer u om één of andere reden twijfelt over het gebruik van een SLENDERTONE-gordel, pleeg vóór gebruik overleg met uw arts.

KORTE GEBRUIKSAANWIJZING OM PROBLEMEN OP TE LOSSEN

| Probleem | Mogelijke oorzaak | Oplossing |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| De display werkt niet en het apparaat laat geen signaal horen | De batterij is leeg | Herlaad de batterij |
| De display staat aan, maar er is geen signaal | De batterij is leeg | Herlaad de batterij |
| Het batterisymbool knippert | De batterij is leeg | Herlaad de batterij |
| Het  symbool verschijnt op de display * | De stekker van het apparaat zit niet volledig in de gordel | Zorg dat het apparaat en de gordel volledig aangesloten zijn |
| | De beschermingen zitten nog steeds op de pads | Verwijder de bescherming van de pads |
| | De pads zijn versleten | Ga naar het website of neemt contact op met uw plaatselijke verdeler voor nieuwe pads |
| | De pads bedekken de knoopjes niet | Zorg ervoor dat de pads de metalen knoopjes volledig bedekken |
| Onaangenaam gevoel onder de pads | Slecht contact van de pads met de huid | Zorg dat de pads stevig tegen de huid zitten. Smeer een paar druppels water op de oppervlakte van de pads. Zet het apparaat eerst UIT. |
| | De pads zijn versleten | Ga naar het website of neemt contact op met uw plaatselijke verdeler voor nieuwe pads |
| | De pads bedekken de knoopjes niet | Bevestig de pads zo dat de metalen knoopjes volledig bedekt zijn |
| | Te veel sessies na elkaar | Wij raden 5 sessies per week aan met minimaal 6 uur tussen de sessies |
| De contracties zijn erg zwak zelfs als de spierverstevigende intensiteit hoog is | De pads zijn versleten | Ga naar het website of neemt contact op met uw plaatselijke verdeler voor nieuwe pads |
| | De batterij is bijna leeg | Herlaad de batterij |
| | Slechte positionering van de pad | Zie pagina 6 voor een correcte positionering van de pads |
| | De pads bedekken de knoopjes niet | Bevestig de pads zo dat de metalen knoopjes volledig bedekt zijn |
| “Err” verschijnt op de display | Foutbericht | Schakel het apparaat in en uit. Het apparaat moet zonder problemen werken. Wanneer het foutbericht blijft bestaan, belt u de klantendienst voor meer informatie |

* Het  symbool verschijnt altijd samen met de linker-/rechter indicatoren voor intensiteit. Als de linker-indicator verschijnt, is er een probleem met de linkerpad, de rechterindicator wijst op een probleem met de rechterpad en als beide indicatoren verschijnen, is er een probleem met hetzij het middenpad, alle drie de pads.

Het onderhoud van uw unit

Uw unit mag niet nat worden of aan overmatig zonlicht worden blootgesteld. U dient uw unit regelmatig te reinigen met een zachte, enigszins vochtige doek. De binnenzijde van uw unit mag nooit nat worden. Gebruik geen reinigingsmiddelen, alcohol, spuitbussen of sterke oplosmiddelen op de unit.

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

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

BELANGRIJK: Onder geen enkele omstandigheid mag iets anders dan het correcte type batterijen - (herlaadbare batterijen 3,6V DC NiMH) worden gebruikt met uw apparaat. U kunt deze kopen bij de SLENDERTONE klantenservice.

Het wegdoen van de elektroden en de batterijen

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

OPMERKINGEN: Het signaal neemt geleidelijk toe tot een maximaal intensiteitsniveau bij de start van een contractiefase (d.w.z. opklimmend) en neemt geleidelijk af tot nul bij de start van een relaxatiefase (d.w.z. aflopend). Wanneer het  symbool knippert, is de stimulus aanzienlijk verminderd.

Accessoires

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

SLENDERTONE SYSTEM+ Gordel voor vrouwen (E:70)**SLENDERTONE SYSTEM+ Gordel voor mannen (X:70)**

- SLENDERTONE SYSTEM+ pads:**
- 1 grote pad (Type 706 of 709)
 - 2 kleine pads (Type 707 of 710)

SLENDERTONE SYSTEM Shorts (E:20)

- SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS pads:**
- 2 grote pad (Type 706 of 709)
 - 4 kleine pads (Type 708)

SLENDERTONE SYSTEM banden voor de armen (E:60)

- SLENDERTONE SYSTEM-ARMS pads:**
- 4 kleine pads (Type 715)

SLENDERTONE Riemuitbreidung**Batterijen (3,6V, NiMH)****Batterijoplader (De EU 2504-0303)****Batterijoplader (De V.S./ Japan 2504-0302)**

Producttype: 390

Voorgenomen gebruik: Spierstimulator

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

Omgevingsspecificaties:

Bedrijf: Temperatuurbereik: 0 tot 35°C

Vochtigheid: 20 tot 65 % RV

Opslag: Temperatuurbereik: 0 tot 35°C

Vochtigheid: 10 tot 90 % RV

GORDELMATERIALEN

Materiaal aan buitenzijde: 100% Nylon, Boord: 82% Nylon, 18% Elastaan,

Haak en lus: 100% Nylon, Schuim: 100% Polychloropreen

Beschrijving van de unitsymbolen:

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

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

Gebruik voor het apparaat 1 x 3.6 volt (NiMH) gelijkstroom-batterijen.
Gelijkstroom wordt aangeduid met het symbool: 

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

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

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

-  Dit symbool betekent "Pas op, raadpleeg de bijgeleverde documentatie".
-  Dit symbool betekent apparatuur van het type BF.

 **0366** Dit symbool op uw SLENDERTONE-unit geeft aan dat de unit in overeenstemming is met de vereisten van de Richtlijn voor Medische Apparatuur (93/42/EEG) nummer van de op de hoogte gestelde instantie (VDE).

Binnenin de doos bevindt zich het unieke serienummer voor deze unit. De letter die aan het nummer voorafgaat, gaat, geeft het jaar van productie aan, waarbij "L" voor 2006, "M" voor 2007, enzovoort.

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

Gemeten voltage- / stroomuitvoer: E :70 en X :70

| Parameter | 500Ω | 1KΩ | 1K5Ω |
|----------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Uitgang-RMSV | 7.35V | 13.1V | 15.5V |
| Uitgang-RMSA | 14.7mA | 13.1mA | 10.3mA |
| Uitgangsfrequentie | 50-70Hz | 50-70Hz | 50-70Hz |
| Gelijkstroomcomponent: ca. | 0 C | 0 C | 0 C |
| Positieve pulsbreedte: | 200-315µs | 200-315µs | 200-315µs |
| Negatieve pulsbreedte: | 200-315µs | 200-315µs | 200-315µs |
| Interfase tussentijd: | 100 µs | 100 µs | 100 µs |

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

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

Attentie: Dit apparaat kan elektrische stroom leveren die hoger is dan 2mA/cm² als het gebruikt wordt met de verkeerde elektrodes.

 Op het einde van de levenscyclus van het product mag u dit product niet bij het normale huishoudelijke afval gooien, maar moet u het naar een  inzamelpunt brengen voor de recyclage van elektronische apparatuur. Sommige materialen van het product kunnen worden hergebruikt als u ze naar een inzamelpunt brengt.

Door onderdelen of grondstoffen van gebruikte producten te hergebruiken, levert u een belangrijke bijdrage tot de bescherming van het milieu. Wend u tot uw lokale overheid voor meer informatie over de inzamelpunt in uw buurt.

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

- De pads zijn geschikt voor gebruik door een enkele persoon.
- Zorg ervoor dat uw huid proper is en vrij van olie, crèmes en andere lotions voor gebruik.
- De duurtijd en effektiviteit van de pads wordt beïnvloedt door gebruik, stockage en verzorging van het produkt, huidtype en het type en duur van de sessie, aantal sessies en gebruikte intensiteit.
- Verzeker dat uw handen proper zijn vooraleer de pads te behandelen. Probeer de kant van de pads die tegen uw huid komt zo min mogelijk met uw vingers aan te raken wanneer u het kledingstuk aan en uitdoet, want dit kan olie en huiddeeltjes overdragen.
- Plaats na gebruik de omslag terug op de zwarte zijde van de pads en bewaar het toestel in een koele, droge plaats tot volgend gebruik.
- Pads moeten regelmatig vervangen worden omdat de oppervlakte huidschildertjes oppikt en droog wordt over tijd en zo aan effektiviteit verliest.

LADEN EN ONTLADEN VAN DE BATTERIJ

De voeding van uw apparaat komt van een batterij die men opnieuw kan opladen.

De beste prestaties voor de batterij bereikt men alleen na twee of drie volledige cycli van laden en ontladen.

Men kan de batterij honderden keren laden en ontladen, maar deze zal op een gegeven moment versleten zijn. Om de beste prestaties te leveren dient u uw apparaat regelmatig te gebruiken, bijvoorbeeld 1 sessie per dag uit te voeren, 5 dagen per week.

Als men voor het eerst een vervangingsbatterij gebruikt of als de batterij gedurende een lange tijd niet gebruikt is, kan het nodig worden om de lader aan te sluiten en de aansluiting vervolgens ongedaan te maken en vervolgens weer aan te sluiten om met laden te beginnen.

Haal de stekker van de lader uit het stopcontact en verbreek de verbinding met het apparaat, wanneer niet in gebruik. Laat de volledig geladen batterij niet op een lader aangesloten, want te sterk laden kan de levensduur van de batterij bekorsten. Indien ongebruikt, zal een volledig geladen batterij de lading op den duur verliezen.

Als de batterij volledig ontladen is, kan het een paar minuten duren, voordat de ladingsindicator op de display wordt weergegeven. Gebruik de batterij alleen voor het doel waar hij voor gemaakt is. Gebruik nooit een lader of batterij die beschadigd is.

Als men de batterij bewaart op hete of koude plekken, zoals in een gesloten auto in zomer- of wintercondities, zal dit de capaciteit en de levensduur van de batterij korter maken. Probeer altijd de batterij tussen 15°C en 25°C (59°F and 77°F) te bewaren. Een apparaat met een hete of koude batterij kan tijdelijk niet werken, zelfs niet wanneer de batterij volledig geladen is.

De prestaties van de batterij zijn met name beperkt bij temperaturen sterk onder het vriespunt.

Werp geen batterijen weg in het vuur: deze kunnen ontploffen. Batterijen kunnen ook exploderen, wanneer ze beschadigd zijn. Doe batterijen weg volgens de plaatselijke regels. Recycle de batterijen, wanneer dat mogelijk is. Niet bij het huisvuil zetten.

30-DAGEN PLAN

| Week | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Week | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Week | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Week | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Week | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Week | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Week | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Week | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

30-DAGEN PLAN

| Week | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Week | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Week | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Week | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Week | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Week | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Week | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| Week | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

Complimenti per aver acquistato una cintura SLENDERTONE SYSTEM+. Leggere il manuale d'istruzioni prima di utilizzare la cintura di tonificazione SLENDERTONE SYSTEM+.

Questo nuovo concetto rivoluzionario consente di collegare la stessa unità di controllo portatile a una vasta gamma di accessori per tonificare zone diverse del corpo e quindi di risparmiare sul prossimo acquisto di indumenti SLENDERTONE. Il sistema SLENDERTONE SYSTEM+ utilizza una tecnologia di elettrostimolazione muscolare clinicamente testata e consente di allenare tutti i muscoli addominali e non solo quelli su cui viene applicata la cintura. Il segnale viene inviato ai muscoli addominali. Aumentando l'intensità del segnale, i muscoli si contraggono.

Basta usare SLENDERTONE SYSTEM+ 5 volte alla settimana per ottenere risultati significativi nel giro di 4 settimane.

- Ventre più sodo e piatto
- Addominali più potenti e tonici
- Maggiore vestibilità

Per risultati ottimali, si consiglia di utilizzare la cintura SLENDERTONE SYSTEM+ 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.

In caso di problemi durante l'impostazione dell'unità o per qualsiasi domanda sulla cintura SLENDERTONE SYSTEM+, contattare il servizio di assistenza clienti SLENDERTONE:

Telefono (Internazionale): +353 1 844 1016

Email: info@slendertone.com

Sito internet: slendertone.com/system

GARANZIA DEL PRODOTTO

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

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

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

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

I seguenti componenti sono inclusi nella versione completa del SLENDERTONE SYSTEM+. Il pacchetto di accessori non comprende l'unità o il caricabatteria.



1. Cintura:

La cintura è caratterizzata da un design ergonomico. Per un utilizzo appropriato, essa deve essere allacciata alla vita, sotto gli abiti. La cintura per donna (E:70) è adatta per giro vita da 61 a 112 cm. La cintura per uomo (X:70) è adatta per giro vita da 69 a 119 cm. La cintura dispone di una tasca in cui è possibile riporre l'unità durante l'uso.

2. Unità:

L'unità genera dei segnali che vengono inviati, tramite la cintura e gli elettrodi, ai muscoli per esercitare una contrazione. È ricaricabile e richiede circa 3 ore per una ricarica completa.

2a. Collegamento dell'unità:

Connette l'unità alla cintura di tonificazione.

IMPORTANTE: scollegare l'unità dalla cintura di tonificazione solo dopo averla spenta.

3. Elettrodi adesivi:

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

4. Ricarica batterie SLENDERTONE:

Collegare il carica batterie a una presa elettrica, quindi inserire l'unità nel carica batterie. Assicurarsi di utilizzare esclusivamente il caricabatterie fornito da SLENDERTONE.

5. Manuali di istruzioni

Includono una guida dettagliata all'uso dell'unità SLENDERTONE SYSTEM+, nonché una guida introduttiva aggiuntiva in cui sono riportati i passaggi principali da eseguire per iniziare a utilizzarla.

CONTROLLI DELL'UNITÀ

1. Pulsante di accensione (⊕)

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

2. Aumento dell'intensità di tonificazione (▲)

Premere e tenere premuti questi pulsanti per aumentare l'intensità dell'esercizio. Il pulsante sul lato destro controlla l'elettrodo destro della cintura, mentre quello sul lato sinistro controlla l'elettrodo sinistro della cintura. L'elettrodo centrale è un elettrodo di raccordo.

3. Riduzione dell'intensità di tonificazione (▼)

Premere e tenere premuti questi pulsanti per ridurre l'intensità dell'esercizio.

4. Pulsante Programma (P)

Premere questo pulsante per selezionare il programma di tonificazione scelto. Sono disponibili 10 programmi, illustrati nel presente manuale (pagina 8).

5. Pulsante informazioni (i)

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



DISPLAY DELL'UNITÀ

(50) Intensità di tonificazione sul lato sinistro della cintura.

(45) Intensità di tonificazione sul lato destro della cintura.

10:00 Visualizza il tempo della sessione in corso. Viene utilizzato anche per visualizzare i messaggi di errore (vedere a pagina 10).

!! Appare quando l'allenamento è stato sospeso.

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

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

⚠ Questo simbolo indica che il contatto tra l'unità e la cintura oppure tra gli elettrodi e la pelle non è sufficiente. Per ulteriori dettagli vedere a pagina 14.

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

Numero di sessioni completate.

4 Visualizza il programma attualmente in corso (1 - 10).

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

(92 87) Intensità massima per la sessione in corso/ultima.

COME FUNZIONA LA TECNOLOGIA DI ELETTROSTIMOLAZIONE MUSCOLARE?

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



Passaggio 1
I segnali vengono inviati dagli elettrodi.



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



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

IMPOSTAZIONE DELLA CINTURA SLENDERTONE SYSTEM+

Passaggio 1: caricare la batteria. Collegare il ricarica batterie a una presa elettrica, quindi collegarvi l'unità (Fig. a). La ricarica completa della batteria può richiedere circa 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: assicurarsi di utilizzare unicamente il caricabatteria SLENDERTONE SYSTEM per ricaricare l'unità di controllo. Non lasciare l'unità collegata al ricarica batterie una volta completato il caricamento della batteria.

Fig. a



Fig. b



Passaggio 2: collegare l'unità alla cintura. Per poter utilizzare SLENDERTONE SYSTEM+, è necessario collegare l'unità alla cintura. Incastrare il connettore dell'unità in quello della cintura come illustrato nella figura b.

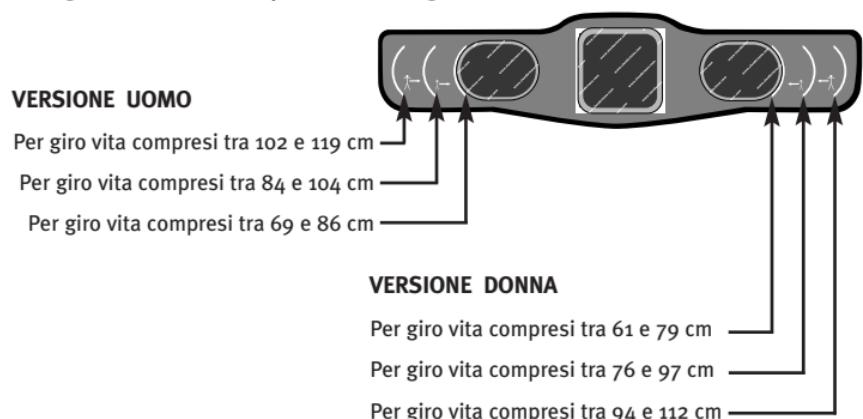
Passaggio 3: rimuovere le protezioni dalla parte disegnata degli elettrodi e porre gli elettrodi sulla cintura. Girare la cintura in modo che le 3 borchie argento siano rivolte verso l'alto. Estrarre i tre elettrodi adesivi dalla confezione. Sono presenti 1 elettrodo quadrato grande e 2 elettrodi ovali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

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

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

(iii) A questo punto rimuovere le protezioni dal lato disegnato dei due elettrodi più piccoli. Posizionare gli elettrodi più piccoli saldamente sulla cintura, su ciascun lato dell'elettrodo grande.

(iv) La posizione degli elettrodi piccoli dipende dalla taglia del giro vita. Nell'esempio descritto di seguito, gli elettrodi più piccoli vengono sistemati nella posizione più vicina all'elettrodo grande centrale. Questo perché il giro vita dell'utente è compreso tra 61 e 79 cm (versione donna) e tra 69 e 86 cm (versione uomo). Fare riferimento alle linee guida sulla taglia riportate sotto per scegliere la corretta posizione degli elettrodi.



IMPORTANTE:

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

Fig. a



Passaggio 4: rimuovere le protezioni dal lato nero dei tre elettrodi (Fig. a). Non gettare queste protezioni poiché sarà necessario riposizionarle sugli elettrodi al termine della sessione.

NOTA: con l'unità SLENDERTONE SYSTEM+ è possibile utilizzare solo elettrodi slendertone.

Fig. b



Passaggio 5: posizionare la cintura sul corpo.

Avvolgere la cintura intorno alla vita affinché gli elettrodi siano saldamente premuti sulla pelle, posizionando l'elettrodo quadrato grande sull'ombelico. Allungare le estremità della cintura intorno alla vita finché gli elettrodi piccoli siano posizionati attorno ai fianchi (Fig. b). Allacciare la cintura alla vita senza stringere troppo. Gli elettrodi sono ad acqua, pertanto potrebbero risultare freddi al momento del posizionamento sulla pelle.

NOTA: per risultati ottimali si consiglia di effettuare almeno cinque sedute di allenamento alla settimana. È tuttavia consigliabile non effettuare più di una seduta al giorno per consentire ai muscoli di recuperare. È possibile utilizzare la cintura SLENDERTONE SYSTEM+ ovunque e in qualsiasi momento. È possibile indossarla a casa mentre si guarda la TV, lavorando alla scrivania, in giardino o camminando all'aperto. La cintura SLENDERTONE SYSTEM+ è un modo pratico per tonificare gli addominali.

PRIMA SESSIONE DI TONIFICAZIONE

La tonificazione muscolare può provocare una sensazione insolita ma piacevole. Per le prime sessioni, si consiglia di utilizzare il prodotto da seduti per abituarsi meglio all'elettrostimolazione. Inizialmente potrebbe dare una sensazione di solletico per passare poi a una leggera contrazione muscolare con l'aumentare dell'intensità di tonificazione. I muscoli addominali si contraggono e si potenziano. Per iniziare, seguire la procedura seguente:

Passaggio 1: per accendere l'unità, premere e tenere premuto il pulsante di accensione ( - Fig. a) per qualche secondo.

Fig. a



Passaggio 2: selezionare il programma che si desidera utilizzare premendo l'apposito pulsante ( - Fig. b). Per avviare il programma, 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 che permette una contrazione forte ma piacevole. Il livello di intensità varia da persona a persona. Nel corso della prima seduta è consigliabile non raggiungere un livello di intensità superiore a 15. Il livello di intensità crescente viene visualizzato sul display.

Fig. b



Fig. c



Passaggio 3: se possibile, continuare ad aumentare l'intensità durante la sessione. 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 d'intensità se la sensazione non risulta gradevole. L'intervallo di intensità supportato dall'unità è compreso tra 0 e 150.

SOSPENSIONE DELLA SEDUTA

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

Passaggio 4: TERMINE DELLA SESSIONE

Al termine della seduta di allenamento l'unità SLENDERTONE SYSTEM+ si spegne automaticamente. Per spegnere l'unità in qualsiasi momento durante una seduta, tenere premuto il pulsante di accensione per qualche secondo.

Italiano

Passaggio 5: Togliere la cintura. Posizionare nuovamente le protezioni sugli elettrodi. Conservare l'unità SLENDERTONE SYSTEM+ nell'apposita pochette fino alla prossima sessione.

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

Complimenti per aver completato la prima sessione di allenamento.

RISULTATI OTTENUTI CON LA CINTURA SLENDERTONE SYSTEM+

1. 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 mai risultare sgradevole.

2. Utilizzare l'unità SLENDERTONE SYSTEM+ in abbinamento ad un'alimentazione equilibrata e ad una leggera attività fisica. La cintura di tonificazione non genera una perdita di peso. Per perdere peso è necessario eseguire un allenamento cardiovascolare, ad esempio camminare, andare in bicicletta, nuotare o fare jogging. Tuttavia, l'utilizzo regolare della cintura di tonificazione garantisce addominali più sodi e piatti, un corpo più modellato e una maggiore vestibilità.

3. L'unità SLENDERTONE SYSTEM+ compende 10 programmi di tonificazione elencati nella tabella seguente. Sono disponibili 5 programmi di base e due programmi extra. Alla prima accensione, l'unità è automaticamente impostata sul programma 1. L'unità passerà automaticamente ai programmi successivi fino al programma 5. È tuttavia possibile cambiare il programma in qualsiasi momento premendo l'apposito pulsante (P). I programmi 6 e 7 sono a selezione manuale e la loro esecuzione deve essere interrotta manualmente. Sul display verrà visualizzato il programma scelto.

| PROGRAMMI CORE | | | | |
|-----------------------|------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Nome Programma | Durata Sessione | Intensità Livello di Allenamento | Effetto Tonificazione | Avanzamento Automatico |
| Principiante | 20:00 | Leggero | 14µC | 2 sessioni |
| Intermedio | 25:00 | Moderato | 14µC | 3 sessioni |
| Avanzado | 30:00 | Moderato | 16µC | 5 sessioni |
| Experto | 30:00 | Forte | 18µC | 10 sessioni |
| Pro (i) | 30:00 | Forte | 19µC | 10 sessioni |
| Pro (ii) | 30:00 | Forte | 21µC | Indefinito |
| Potenza Ab | 30:00 | Forte | 22µC | Indefinito |
| Resistenza | 40:00 | Leggero | 14µC | Indefinito |

| BONUS PROGRAMMI | | | | |
|------------------------|------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Nome Programma | Durata Sessione | Intensità Livello di Allenamento | Effetto Tonificazione | Avanzamento Automatico |
| Crunch (i) | 06:00 | Moderato | 16µC | Simultanei |
| Crunch (ii) | 09:00 | Moderato | 16µC | Canali supplementari |

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

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

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

4. Per ottenere risultati ottimali con la cintura SLENDERTONE SYSTEM+, 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 (pagina 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 adeguare il livello dell'allenamento 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) | (150 150) |
| 4 | Rest | (90 90) | (90 90) | Rest | (90 90) | (90 90) | (150 150) |

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

Annotare sul diario il completamento di una sessione di tonificazione. Posizionare il diario in un luogo visibile. Questo aumenterà la motivazione nel raggiungere i vostri obiettivi. In breve tempo vi sarà possibile constatare che i muscoli addominali sono più sodi e tonificati.

COME CONSERVARE LA CINTURA

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



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



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



Non lavare a secco.



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



Non stirare.

Pulsante informazioni (i)

Premere il pulsante informazioni (Fig. a) in qualsiasi momento durante una seduta per visualizzare il livello massimo di intensità raggiunto per la sessione in corso. Premere due volte il pulsante informazioni per visualizzare il numero totale di sessioni completate. Premere invece tre volte il pulsante per visualizzare il tipo di cintura in uso.

Fig. a



Funzione "Silenzio" (🔇)

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

Fig. b



Funzione di blocco dei tasti (➡)

Se si individua un livello di intensità ottimale, premere e tenere premuto il pulsante informazioni per qualche secondo per bloccare quella specifica intensità (Fig. c). Questa funzione rimane attiva solo durante la sessione 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 qualche istante.

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 e riaccenderla. Il funzionamento dovrebbe riprendere normalmente. Se il problema persiste, contattare il servizio di assistenza clienti di zona (pagina 2).

Fig. d



Ricarica 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 sessioni 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.

Posso utilizzare SLENDERTONE SYSTEM+ 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+.

La stimolazione è fastidiosa. Cosa posso fare?

- Assicurarsi che gli elettrodi siano posizionati correttamente e premuti saldamente sulla pelle come illustrato a pagina 6. Spegnere l'unità e riposizionare la cintura come descritto nella sezione relativa all'impostazione.
- È inoltre possibile versare alcune gocce d'acqua sulla superficie nera degli elettrodi prestando attenzione a non bagnare l'unità. Tale operazione può migliorare la sensazione di confort della stimolazione muscolare. Assicurarsi che l'unità sia SPENTA prima di procedere.
- Assicurarsi che le borchie metalliche siano completamente ricoperte dagli elettrodi.

Dopo l'allenamento ho la pelle arrossata. Perché?

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

Il prodotto provoca indolenzimento muscolare?

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

Come si capisce che è necessario sostituire gli elettrodi?

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

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

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

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

Perché?

- Spostate leggermente più in basso l'elettrodo grande. Se non basta, spostate gli elettrodi piccoli verso i contrassegni che indicano una corporatura più esile e/o aumentare l'intensità. Si ricorda, comunque, che l'elettrodo centrale è un elettrodo di RACCORDO. Si avranno perciò contrazioni muscolari meno rilevanti in tale zona.

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

Perché?

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

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

- Spostare i due elettrodi piccoli più in alto e più verso il centro del corpo.

La durata della batteria si è notevolmente ridotta.

Dopo un certo periodo di tempo è possibile notare 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 slendertone.com/system.

COSA SI PUO' E NON PUO' FARE

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

Non utilizzate l'apparecchio se:

- Avete impianti elettronici (ad es. un pacemaker o defibrillatore) o soffrite di problemi cardiaci.
- Siete in gravidanza.
- Soffrite di cancro, di epilessia o siete sotto osservazione medica per disfunzioni cognitive.
- L'unità è molto vicina (ad es. 1 m) a dispositivi terapeutici che utilizzano onde corte o microonde.
- Siete collegati ad apparecchiature chirurgiche ad alta frequenza.
- Il dispositivo non deve essere posto su zone utilizzate per la somministrazione di medicinali tramite iniezione, ad esempio terapie ormonali.

Attendere prima di utilizzare SLENDERTONE SYSTEM+:

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

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

- Se vi sentite storditi o vi sembra di svenire. Rallentate o fermatevi finché non vi sentite pronti a ricominciare. Tuttavia, se si verifica spesso questa situazione consultate il medico.
- Volete utilizzare la cintura SLENDERTONE ma avete problemi alla schiena.
- Avete una qualsiasi malattia o lesione grave non menzionata in questo manuale.
- Vi siete sottoposti di recente ad un intervento chirurgico.
- Assumete insulina per il diabete.
- Intendete utilizzare l'apparecchio su un bambino.
- Avete problemi muscolari o ai legamenti.
- Utilizzate questo apparecchio nell'ambito di un programma di riabilitazione.

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

- Posizionare gli elettrodi e la cintura SOLTANTO sull'addome, come indicato nel presente manuale.
- Evitare di posizionare gli elettrodi o la cintura sulla parte anteriore o ai lati del collo, vicino al cuore (ad es. un elettrodo sul petto e l'altro sul dorso), nella zona genitale o sulla testa. (Sono disponibili altre unità SLENDERTONE per il trattamento delle altre aree del corpo: per maggiori informazioni contattate il rivenditore).
- Evitare cicatrici recenti, pelle infiammata o screpolata, aree con infezioni o soggette ad acne, trombosi o altri problemi vascolari (ad es. vene varicose) ed ogni parte del corpo che abbia una sensibilità ridotta.
- Evitare aree che presentano ferite o possibilità di movimento ridotta (ad es. fratture o distorsioni).
- Evitare di posizionare gli elettrodi direttamente su impianti metallici. È possibile invece posizionarli sul muscolo più vicino.

Possibili effetti indesiderati:

- È stato registrato un numero limitato di reazioni cutanee circoscritte su persone che utilizzano apparecchi per la stimolazione muscolare, tra cui allergie, arrossamento prolungato della pelle e acne.
- In rari casi le prime volte l'elettrostimolazione muscolare può causare senso di stordimento o mancamenti. Si consiglia quindi di utilizzare il prodotto da seduti finché non ci si è abituati a queste sensazioni.

Per riposizionare gli elettrodi durante una sessione di allenamento:

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

Dopo un esercizio o uno sforzo intenso:

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

Contattare SLENDERTONE o un distributore autorizzato se:

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

Nota:

- Per essere efficace il trattamento non deve causare disagio.

Importante:

- Tenere l'unità lontano dalla portata dei bambini.
- La borchia, le fascie 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 spesso questa situazione consultate il medico.
- Non toccare gli elettrodi o la borchia metallica quando l'unità è in funzione.
- Evitare di utilizzare l'apparecchio mentre si guida, si è in mezzo al traffico, si utilizzano dei macchinari o si va in bicicletta.
- Se si utilizza la cintura per la prima volta, la stimolazione muscolare può provocare sensazioni insolite. Si consiglia di iniziare con un'intensità di stimolazione bassa per abituarsi alla sensazione prima di passare a intensità più elevate.
- Per motivi igienici il dispositivo deve essere utilizzato da una sola persona. Non prestate a nessuno la vostra cintura.
- Non fate esercizio quando utilizzate la stimolazione muscolare. Adeguate il livello dell'allenamento in base alle vostre capacità.
- Non utilizzate l'unità se avete un piercing all'ombelico. Rimuovere il piercing prima di iniziare la seduta.
- 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 avete dei dubbi sul fatto di usare SLENDERTONE, consultate prima il vostro medico.

GUIDA RAPIDA ALLA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

| Problema | Probabile causa | Soluzione |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Il display non si accende ed 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 nella cintura | Assicurarsi che l'unità e la cintura siano correttamente collegate |
| | Gli elettrodi hanno ancora le protezioni | Rimuovere le protezioni dagli elettrodi |
| | Gli elettrodi sono consumati | Visita il nostro sito oppure contattare il rivenditore locale per acquistare gli elettrodi di ricambio |
| | Gli elettrodi non coprono le borchie metalliche | 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 | Visita il nostro sito oppure contattare il rivenditore locale per acquistare gli elettrodi di ricambio |
| | Gli elettrodi non coprono completamente le borchie metalliche | Riposizionare gli elettrodi in modo che ricoprano completamente le borchie metalliche |
| | Troppe sessioni 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 | Visita il nostro sito oppure contattare il rivenditore locale per acquistare gli elettrodi di ricambio |
| | 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 metalliche | Riposizionare gli elettrodi in modo che ricoprano 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 chiarimenti |

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

Manutenzione dell'unità

L'unità non deve essere messa 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) ed 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.

Cintura SLENDERTONE SYSTEM+ per donna (E:70)

Cintura SLENDERTONE SYSTEM+ per uomo (X:70)

Elettrodi SLENDERTONE-SYSTEM+: • 1 elettrodo grande (Tipo 706 o 709)
• 2 elettrodi piccoli (Tipo 707 o 710)

Pantaloncini SLENDERTONE SYSTEM (E:20)

Elettrodi SLENDERTONE-SYSTEM-SHORTS: • 2 elettrodo grande (Tipo 706 o 709)
• 4 elettrodi piccoli (Tipo 708)

Accessori per braccia SLENDERTONE SYSTEM (E:60)

Elettrodi SLENDERTONE-SYSTEM-ARMS: • 4 elettrodi piccoli (Tipo 715)

Extension per cintura SLENDERTONE

Batterie (3,6 V, NiMH)

Caricabatterie (UE - 2504-0303)

Caricabatterie (Gli S.U.A. / Il Giappone - 2504-0302)

Tipo di prodotto: 390

Utilizzo: Stimolatore muscolare

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

Specifiche Ambientali:

Funzionamento: Gamma di temperatura: da 0 a 35°C

Umidità: 20-65% RH (umidità relativa)

Conservazione: Gamma di temperatura: da 0 a 35°C

Umidità: 20-85% RH (umidità relativa)

COMPOSIZIONE DELLA CINTURA

Parte esterna: 100% Nylon, Bordo: 82% Nylon, 18% Elastane

Gancio e anello: 100% Nylon, Imbottitura: 100% Policloroprene

Descrizione dei simboli dell'unità:

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

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

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

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

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

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

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

 Questo simbolo significa apparecchio di tipo BF.

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

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

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

Tensione/Corrente uscita nominale: E :70 e X :70

| Parametro | 500Ω | 1KΩ | 1K5Ω |
|---------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Uscita RMSV | 7.35V | 13.1V | 15.5V |
| Uscita RMSA | 14.7mA | 13.1mA | 10.3mA |
| Frequenza di uscita | 50-70Hz | 50-70Hz | 50-70Hz |
| Componenti a corrente continua: circa | 0 C | 0 C | 0 C |
| Larghezza impulsi positivi: | 200-315µs | 200-315µs | 200-315µs |
| Larghezza impulsi negativi: | 200-315µs | 200-315µs | 200-315µs |
| Intervallo interfase | 100 µs | 100 µs | 100 µs |

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

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

Attenzione: L'unità potrebbe trasmettere elettricità superiore a 2mA/cm² se utilizzata con elettrodi non appropriati.

 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.

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.

COME CONSERVARE DEGLI ELETTRODI

- Gli elettrodi possono essere utilizzati su una sola persona.
- Prima dell'utilizzo, assicurarsi che la propria pelle sia pulita e priva di grasso, creme e altre lozioni.
- La durata e l'efficacia degli elettrodi dipendono interamente da un utilizzo adeguato e da una conservazione e manutenzione appropriate da parte dell'utente, da certi tipi di pelle, dal tipo, dalla durata e quantità di sedute, dall'intensità impiegata, nonché dalla zona sottoposta alla stimolazione.
- Assicurarsi che le mani siano pulite prima di maneggiare gli elettrodi. Evitare il più possibile di toccare con le dita la parte degli elettrodi a contatto con la pelle durante l'applicazione o la rimozione della cintura, in quanto è possibile che il grasso e alcuni frammenti di pelle rimangano sulla superficie degli elettrodi.
- Dopo l'uso, riposizionare le protezioni dal lato di colore nero degli elettrodi e riporre l'unità in un luogo fresco e asciutto fino all'utilizzo successivo.
- Gli elettrodi dovranno essere sostituiti periodicamente in quanto alcuni frammenti di pelle potrebbero rimanere sulla superficie che diventerà secca col tempo.

CARICAMENTO E SCARICAMENTO DELLA BATTERIA

Il dispositivo è alimentato da una batteria ricaricabile. Le prestazioni massime della batteria sono raggiunte solo dopo due o tre cicli completi di caricamento e scaricamento.

La batteria può essere caricata e scaricata centinaia di volte, ma la sua vita di esercizio non è illimitata. Per garantire prestazioni ottimali, utilizzare regolarmente la batteria effettuando una sessione al giorno per cinque giorni la settimana.

Se per la prima volta si utilizza una batteria sostitutiva o se la batteria non è stata utilizzata per un periodo prolungato, può essere necessario collegare il carica-batterie, quindi scollarlo e ricollegarlo per iniziare la procedura di carica.

Quando non utilizzato, scollare il carica-batterie dalla presa elettrica e dal dispositivo. Non lasciare la batteria carica collegata al carica-batterie, poiché un sovraccarico potrebbe abbreviarne la vita di esercizio. Se inutilizzata, una batteria carica perde energia nel tempo.

Se la batteria è completamente scarica, l'indicatore di carica potrebbe comparire sul display dopo alcuni minuti. Utilizzare la batteria solo per lo scopo previsto. Non utilizzare mai carica-batterie o batterie danneggiati.

Lasciare la batteria in luoghi caldi o freddi, ad esempio in auto durante l'estate o l'inverno, riduce la capacità e la vita della batteria. Cercare di mantenere sempre la batteria a una temperatura compresa tra 15°C e 25°C. Un dispositivo con una batteria calda o fredda potrebbe non funzionare, anche se la batteria è carica.

Le prestazioni della batteria sono particolarmente limitate in temperature inferiori allo zero.

Non gettare la batteria nel fuoco poiché potrebbe esplodere. La batteria potrebbe esplodere anche se danneggiata. Smaltire le batterie secondo le normative locali. Riciclare, quando possibile. Non smaltire insieme ai rifiuti domestici.

PROGRAMMA 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 | | | | | | | |

| 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 | | | | | | | |

PROGRAMMA 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 | | | | | | | |

| 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 | | | | | | | |

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

Este novo conceito revolucionário permite que o mesmo controlador manual seja utilizado com uma gama de peças que tonificam diferentes áreas do corpo, poupando-lhe dinheiro na próxima compra de peças SLENDERTONE. O SLENDERTONE SYSTEM+ utiliza a única tecnologia de estimulação muscular eléctrica (EMS) clinicamente provada, exercitando todos os músculos do abdómen, e não apenas os músculos sob o cinto. É enviado um sinal para os músculos abdominais, à medida que a força do sinal aumenta, os músculos contraem.

Utilize o seu SLENDERTONE SYSTEM+ 5 vezes por semana e veja os resultados em 4 semanas.

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

Para melhores resultados, recomendamos a utilização do SLENDERTONE SYSTEM+ 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.

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

Internacional: +353 1 844 1016
Email: info@slendertone.com
slendertone.com/system

GARANTIA DO PRODUTO

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

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

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

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

APRESENTAÇÃO DO SEU SLENDERTONE SYSTEM+

Este é o conteúdo da embalagem completa do SLENDERTONE SYSTEM+. A embalagem de acessórios não contém unidade nem carregador.



1. Cinto:

O seu cinto foi ergonomicamente concebido e é apertado à volta da cintura, por baixo da roupa, durante a utilização. O cinto feminino (E :70) adapta-se a tamanhos de cintura 61-112cm. O cinto masculino (X :70) adapta-se a tamanhos de cintura 69-119cm. O cinto tem um bolso onde pode guardar o seu aparelho durante a utilização.

2. Unidade:

O seu aparelho gera sinais que são enviados, através do cinto e eléctrodos, aos seus músculos para os obrigar a contrair. O seu aparelho é recarregável e demora aproximadamente 3 horas a carregar totalmente.

2a. Conector do Aparelho:

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

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

3. Eléctrodos Adesivos:

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

4. Carregador de Pilha do SLENDERTONE:

Ligue o carregador a uma tomada e, em seguida, ligue o seu aparelho ao carregador para carregar a pilha do seu aparelho. Por favor certifique-se de que usa exclusivamente o carregador fornecido pela SLENDERTONE.

5. Folheto de instruções:

É um guia detalhado para a utilização do seu SLENDERTONE SYSTEM+ e um guia adicional para o ajudar a começar.

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 (▲)

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

3. Diminuir a Intensidade de Tonificação (▼)

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

4. Botão de Programa (P)

Pressione este botão para seleccionar o programa de tonificação que deseja utilizar. Existem 10 programas no total que são explicados mais à frente neste manual (página 8).

5. Botão de Informação (i)

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

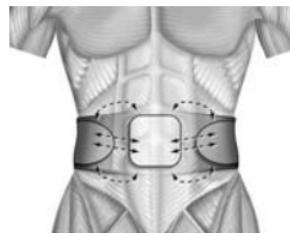


VISOR DO APARELHO

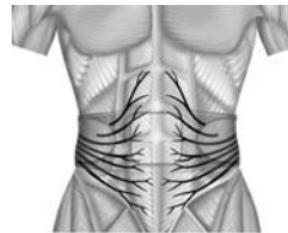
- (50) Intensidade de tonificação do lado esquerdo do cinto.
- (45) Intensidade de tonificação do lado direito do cinto.
- 10:08 Faz a contagem decrescente do tempo restante da sessão actual. Também utiliza-lo para exibir mensagens de erro (ver a página 10).
- !! Aparece quando o exercício foi interrompido.
- ♪ Indica que o som está desligado.
- Bloqueio de tecla activado - não pode mudar accidentalmente os níveis de intensidade nem o programa.
- ⚠ Este símbolo indica um contacto fraco entre o aparelho e o cinto ou entre os eléctrodos e a pele (ver a página 14 para mais pormenores).
- ████ Mostra a carga restante da pilha.
- # Número de sessões concluídas.
- 4 Mostra o programa que está a ser executado (1 - 10).
- Este símbolo aparece durante cada fase de contracção.
- (92 87) Intensidade máxima para a última sessão/sessão actual.

COMO FUNCIONA A TECNOLOGIA DE ESTIMULAÇÃO MUSCULAR?

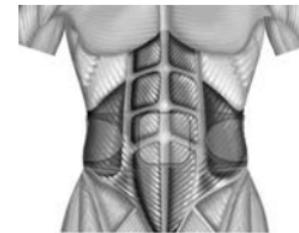
O SLENDERTONE SYSTEM+ utiliza a tecnologia de estimulação muscular eléctrica (EMS). Esta tecnologia tem sido usada nos hospitais e por fisioterapeutas há mais de 50 anos. Apresentamos um resumo do funcionamento da tecnologia EMS. O design especial dos três eléctrodos SLENDERTONE assegura que todos os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



Passo 1
Os sinais são enviados entre os eléctrodos



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



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

PREPARAÇÃO DO SEU SLENDERTONE SYSTEM+

Passo 1 - Carregar a pilha. Ligue o carregador a uma tomada e, em seguida, ligue o seu aparelho àquele (Fig. a). Pode demorar aproximadamente 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: Certifique-se de que usa apenas o carregador SLENDERTONE SYSTEM ao carregar a unidade de controlo. Não deixe o seu aparelho ligado ao carregador depois de a pilha estar totalmente carregada.

Fig. a



Fig. b



Passo 2 - Ligar o aparelho ao cinto. O aparelho e o cinto têm de estar ligados para que o SLENDERTONE SYSTEM+ funcione. “Encaixe” o conector do aparelho no conector do cinto, conforme mostrado na Fig. b.

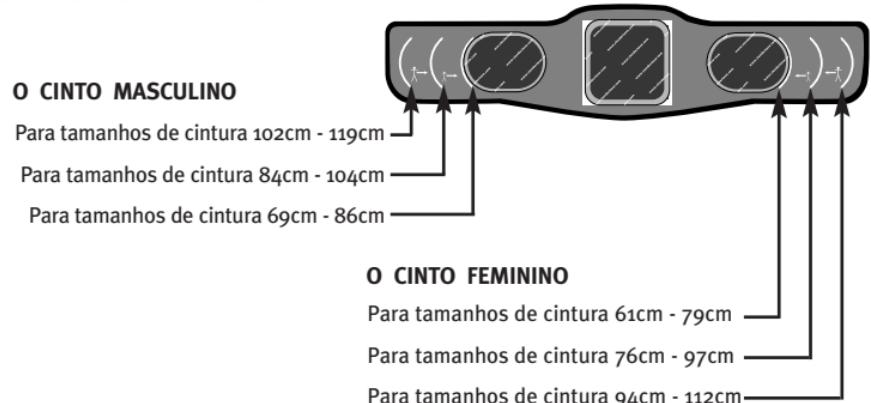
Passo 3 - Coloque os eléctrodos no cinto. Volte o cinto ao contrário de forma a que os 3 pernos prateados fiquem virados para cima. Retire as três eléctrodos adesivos da embalagem. Há 1 eléctrodo grande quadrado e 2 eléctrodos ovais mais pequenos. Um dos lados de cada eléctrodo tem um padrão quadriculado enquanto que o outro lado é todo preto.

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

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

(iii) Retire agora as coberturas do **lado decorado** dos dois eléctrodos mais pequenos. Coloque os eléctrodos mais pequenos firmemente sobre o cinto, em qualquer um dos lados do eléctrodo grande.

(iv) O local dos eléctrodos pequenos depende do tamanho da cintura. No exemplo abaixo, os eléctrodos mais pequenos são colocadas mais próximas do eléctrodo maior central. Isto para um utilizador cuja medida da cintura é entre 61 e 79 cm (cinto feminino) e entre 69 e 86 cm (cinto masculino). Utilize as orientações de medidas abaixo que o ajudam a escolher a localização correcta dos eléctrodos.



IMPORTANTE:

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

Fig. a

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

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



Passo 5 - Posicionar o cinto no corpo.

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



NOTA:

Para melhores resultados, recomendamos que faça cinco sessões de treino por semana. Deveria, contudo, fazer apenas uma sessão por dia, permitindo aos seus músculos recuperar. Pode utilizar o seu SLENDERTONE SYSTEM+ em quase qualquer lugar ou qualquer altura. Pode utilizá-lo em casa enquanto vê televisão, enquanto trabalha na secretaria, no jardim ou durante um passeio no exterior. O seu SLENDERTONE SYSTEM+ é verdadeiramente uma forma conveniente de tonificar os abdominais.

A SUA PRIMEIRA SESSÃO DE TONIFICAÇÃO

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 abdominais contraem-se e apertam. Para começar, siga estes simples passos:

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

Fig. a



Passo 2: Selecione o programa que deseja utilizar pressionando o botão de programa ( - Fig. b).

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.

Fig. c



Passo 3: Continue a aumentar a intensidade ao longo da sessão, se possível. Pode sentir as contrações 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 0-150.

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+ parará automaticamente. Para desligar o aparelho a qualquer momento durante a sessão, mantenha pressionado o botão ligar/desligar durante 2 segundos. Deve observar o visor a desligar-se.

Passo 5: Retire o cinto e estenda-o numa superfície plana. Coloque novamente as coberturas nos eléctrodos. Guarde o seu SLENDERTONE SYSTEM+ em segurança na bolsa até à sua próxima sessão.

NOTA: Não desligue o aparelho do cinto sem primeiro desligar o aparelho, pois isto poderá resultar num erro no visor.

Parabéns por ter concluído a sua primeira sessão de treino!

1. 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.

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

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

3. O seu SLENDERTONE SYSTEM+ tem 10 programas de tonificação que estão indicados na tabela abaixo. Existem 5 programas principais e 2 programas de bónus. O aparelho levá-lo-á automaticamente através de cada programa até ao programa 5. O programa 1 é definido automaticamente quando liga o seu aparelho pela primeira vez. No entanto, pode mudar os programas em qualquer altura pressionando o botão de programa (P). Os programas 6 e 7 devem ser seleccionados manualmente e funcionam indefinidamente a não ser que sejam alterados pelo utilizador. O visor exibirá o programa actualmente seleccionado.

PROGRAMAS ESSENCIAIS

| Nome do Programa | Duração da Sessão | Intensidade do Nível de Treino | Efeito de Tonificação | Evolução Automática |
|------------------|-------------------|--------------------------------|-----------------------|---------------------|
| Principiante | 20:00 | Ligeiro | 14µC | 2 sessões |
| Intermédio | 25:00 | Moderado | 14µC | 3 sessões |
| Avançado | 30:00 | Moderado | 16µC | 5 sessões |
| Especialista | 30:00 | Forte | 18µC | 10 sessões |
| Pro (i) | 30:00 | Forte | 19µC | 10 sessões |
| Pro (ii) | 30:00 | Forte | 21µC | Indefinido |
| Potência Ab | 30:00 | Forte | 22µC | Indefinido |
| Resistência | 40:00 | Ligeiro | 14µC | Indefinido |

BÔNUS DE PROGRAMAS

| Nome do Programa | Duração da Sessão | Intensidade do Nível de Treino | Efeito de Tonificação | Evolução Automática |
|------------------|-------------------|--------------------------------|-----------------------|---------------------|
| Crunch (i) | 06:00 | Moderado | 16µC | Simultânea |
| Crunch (ii) | 09:00 | Moderado | 16µC | Canais alternativos |

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

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

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

4. Para o ajudar a obter o máximo do seu SLENDERTONE SYSTEM+, recomendamos que siga o nosso plano de 30 dias. Para seguir este plano, utilize o seu cinto 5 vezes por semana durante 4 semanas e registe os níveis de intensidade mais elevados no seu diário (página 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.

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) | 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) | (150 150) |
| 4 | Rest | (90 90) | (90 90) | Rest | (90 90) | (90 90) | (150 150) |

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

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

CUIDADOS A TER COM O CINTO

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



Nunca lave o cinto na máquina. Lave-o sempre à mão em água tépida. Isto protege os fios internos contra danos na máquina de lavar.

Deverá ter cuidado mesmo quando lavar à mão e nunca torça o cinto para escorrer a água.



Não utilize quaisquer branqueadores quando lavar o cinto.



Não lave o cinto a seco.



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



O cinto não pode ser passado a ferro.

Botão de Informação (i)

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

Fig. a



Função Silêncio (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 (página 2).

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.

Fig. e



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. f



PERGUNTAS FREQUENTES

Penso utilizar o SLENDERTONE SYSTEM+ 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+.

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 o cinto 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.

Durante uma sessão sinto um formigueiro nas minhas pernas. O que devo fazer?

- Desloque as duas eléctrodos pequenas para cima e para dentro na sua cintura (ou seja, na direcção do centro do seu corpo).

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 do cinto apertado. Não deve preocupar-se com isto, mas use o cinto 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.

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+ se estiver a sentir dores musculares.

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 o cinto para garantir o posicionamento correcto.
- Os eléctrodos de substituição podem ser adquiridas no seu representante SLENDERTONE mais próximo, em slendertone.com/system.

Penso usar o SLENDERTONE SYSTEM+ para tratar músculos enfraquecidos por falta de exercício devido a uma lesão?

- O seu cinto SLENDERTONE SYSTEM+ 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+, que oferecerá melhoria segura e resistência e tonificação dos músculos abdominais.

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

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

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

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

O desempenho da pilha degradou-se significativamente.

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

RECOMENDAÇÕES A SEGUIR

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 injecção (curto ou longo prazo), por exemplo, tratamento hormonal.

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

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

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

- Sentir tontura ligeira/desmaio, por favor, abrande ou pare e faça uma pausa na estimulação até se sentir pronto para recomeçar. Se isto acontecer consulte o seu médico.
- Desejar utilizar o cinto SLENDERTONE e tiver dores nas costas. Também deverá garantir que a intensidade é mantida baixa.
- Tiver uma doença grave ou lesão não mencionadas neste guia.
- Tiver feito uma operação recentemente.
- Tomar insulina para a diabetes.
- Desejar utilizá-lo numa criança.
- Sofrer de problemas musculares ou das articulações.
- Utilizar o dispositivo como parte de um programa de reabilitação.

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

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

Possíveis reacções adversas:

- Foi relatado um pequeno número de reacções da pele isoladas, em pessoas que utilizaram dispositivos de estimulação muscular, incluindo alergias, uma vermelhidão prolongada da pele e acne.
- Em ocasiões muito raras, os utilizadores da EMS pela primeira vez relataram sentir uma tontura leve ou desmaio. Recomendamos que utilize o produto enquanto estiver sentado até se habituar à sensação.

Voltar a posicionar as eléctrodos durante uma sessão:

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

Após exercício ou esforço vigoroso:

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

Contactar a SLENDERTONE ou um distribuidor autorizado se:

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

Nota:

- Um tratamento eficaz não deverá causar desconforto indevido.

Importante:

- Mantenha o aparelho fora do alcance das crianças.
- Os pernos, os fios e as eléctrodos não devem ser ligados a outros objectos.
- Não utilize o seu aparelho ao mesmo tempo que qualquer outro dispositivo que transmita uma corrente eléctrica para o corpo (por ex., outro estimulador muscular).
- Interrompa a utilização da sua unidade se sentir ligeira tontura ou desmaio. Se isto acontecer consulte o seu médico.
- Não toque nas eléctrodos nem nos pernos metálicos enquanto o aparelho estiver ligado.
- Evite utilizar enquanto conduzir, andar na rua, trabalhar com máquinas ou andar de bicicleta.
- Para quem utiliza pela primeira vez, a estimulação pode provocar uma sensação estranha. Recomendamos que comece com uma estimulação de fraca intensidade até se familiarizar com a sensação antes de passar para intensidades mais altas.
- Por motivos de higiene, este dispositivo só deve ser usado por uma pessoa. Não partilhe o seu cinto com ninguém.
- Nunca faça demasiado exercício ao utilizar a estimulação muscular. Qualquer exercício deve ser realizado a um nível que seja cómodo.
- Não utilize a unidade se usar um piercing no umbigo. Retire o piercing antes de iniciar a sessão.
- A SLENDERTONE não aceita quaisquer responsabilidades se as directrizes e as instruções fornecidas com este aparelho não forem seguidas.

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

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 no cinto As coberturas ainda estão nos eléctrodos Os eléctrodos estão gastas As eléctrodos não cobrem os pernos | Certifique-se de que o aparelho e o cinto estão totalmente ligados Retire as coberturas dos eléctrodos Visite slendertone.com/system ou contacte o distribuidor local para obter novos eléctrodos 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 Os eléctrodos estão gastos Os eléctrodos não cobrem os pernos de metal Demasiadas sessões consecutivas | 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 Visite slendertone.com/system ou contacte o distribuidor local para obter novos eléctrodos Voltar a colocar os eléctrodos de forma a que os pernos metálicos fiquem cobertos 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 A pilha está fraca Mau posicionamento do eléctrodo Os eléctrodos não cobrem os pernos | Visite slendertone.com/system ou contacte o distribuidor local para obter novos eléctrodos Recarregue a pilha Consulte a página 6 para saber a posição correcta do eléctrodo 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 pormenores |

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

Cuidados a ter com o seu aparelho

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

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

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

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

Eliminação dos eléctrodos e das pilhas

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

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

Acessórios

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

Cinto Feminino SLENDERTONE SYSTEM+ (E:70)

Cinto Masculino SLENDERTONE SYSTEM+ (X:70)

Eléctrodos SLENDERTONE SYSTEM+: • 1 eléctrodo grande (Tipo 706 ou 709)
• 2 eléctrodos pequenas (Tipo 707 ou 710)

Calções SLENDERTONE SYSTEM (E:20)

Eléctrodos SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS: • 2 eléctrodo grande (Tipo 706 ou 709)
• 4 eléctrodos pequenas (Tipo 708)

Peças do SLENDERTONE SYSTEM-ARMS (E:60)

Eléctrodos SLENDERTONE SYSTEM-ARMS: • 4 pequenos eléctrodos (Tipo 715)

Extensão para Cinto SLENDERTONE

Pilhas (3.6V, NiMH)

Carregador (UE - 2504-0303)

Carregador (EUA/ Japão - 2504-0302)

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 35°C
Humidade: 20 a 85 %RH

MATERIAIS DO CINTO

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

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Descrição dos símbolos do aparelho:

Há uma série de marcações técnicas:

L'unità e la cintura 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 do cinto é indicado na embalagem do cinto pelo número que corresponde ao símbolo **LOT**.

Voltagem de saída calculada/Corrente: E :70 e X :70

| Parâmetro | 500Ω | $1K\Omega$ | $1K5\Omega$ |
|-------------------------------|-------------|------------|-------------|
| Saída de tensão eficaz | 7.35V | 13.1V | 15.5V |
| Saída de corrente eficaz | 14.7mA | 13.1mA | 10.3mA |
| Frequência de saída | 50-70Hz | 50-70Hz | 50-70Hz |
| Componente CC: Aprox. | o C | o C | o C |
| Duração de vibração positivo: | 200-315µs | 200-315µs | 200-315µs |
| Duração de vibração negativo: | 200-315µs | 200-315µs | 200-315µs |
| Intervalo Interphase: | 100 µs | 100 µs | 100 µs |

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

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

Atenção: Esta unidade pode transmitir correntes em excesso de $2mA/cm^2$ se utilizada com eléctrodos incorrectos.

 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.

CUIDADOS A TER COM OS ELÉCTRODOS

- Os eléctrodos adesivos destinam-se a ser utilizados apenas por uma pessoa.
- Certifique-se que a sua pele está limpa e não apresenta resíduos de óleo, cremes e outras loções antes de usar.
- A durabilidade e eficiência dos eléctrodos adesivos dependem totalmente da sua devida utilização, armazenamento e manutenção por parte do utilizador, tipos de pele e o tipo, duração, número de sessões, intensidade utilizada e local da estimulação.
- Certifique-se que tem as mãos limpas antes de utilizar os eléctrodos adesivos. Deverá evitar, sempre que possível, tocar com os dedos no lado dos eléctrodos que entra em contacto com a pele ao colocar ou retirar o cinto, para evitar transferir óleo ou partículas de pele para a superfície dos mesmos.
- Depois de utilizar, substitua as protecções do lado negro dos eléctrodos e guarde a unidade num local fresco e seco até à próxima utilização.
- Deverá substituir os eléctrodos adesivos com alguma regularidade já que a superfície recolhe partículas de pele e vai ficando seca.

CARGA E DESCARGA DE BATERIAS

O seu dispositivo é alimentado por uma bateria recarregável. O rendimento total de uma bateria nova só se alcança após dois ou três ciclos completos de carga e descarga.

A bateria pode ser carregada e descarregada centenas de vezes, mas acabará, eventualmente, por se gastar. Para assegurar o máximo rendimento da bateria, deve usar o seu dispositivo regularmente, p. ex., realizando 1 sessão por dia, 5 dias por semana.

Se se utilizar uma bateria de substituição pela primeira vez ou se a bateria não tiver sido utilizada durante um longo período de tempo, poderá ser necessário ligar o carregador e, depois, desligá-lo e ligá-lo de novo para iniciar o carregamento.

Quando estiverem a ser utilizados, desligue o carregador da ficha eléctrica e o dispositivo. Não deixe uma bateria totalmente carregada ligada ao carregador, pois uma sobrecarga poderá diminuir a sua vida útil. Se não for utilizada, uma bateria totalmente carregada perderá a carga com o passar do tempo.

Se uma bateria estiver totalmente descarregada, poderá demorar alguns minutos até o indicador de carga aparecer no visor. Utilize a bateria apenas para os fins previstos. Nunca utilize um carregador ou bateria danificados.

Deixar a bateria em locais quentes ou frios, como um carro fechado no Verão ou durante o Inverno, reduzirá a capacidade de vida útil da bateria. Tente sempre manter a bateria a uma temperatura entre os 15°C e os 25°C (59°F e 77°F). Um dispositivo com uma bateria quente ou fria poderá não trabalhar temporariamente, mesmo que a bateria esteja totalmente carregada.

O rendimento da bateria fica particularmente limitado a temperaturas abaixo do ponto de congelação.

Não deite as baterias no fogo, pois podem explodir. As baterias também podem explodir se estiverem danificadas. Elimine as baterias de acordo com os regulamentos locais. Recicle-as sempre que possível. Não as elimine juntamente com os resíduos domésticos.

PLANO 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 | | | | | | | |

| 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 | | | | | | | |

PLANO 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 | | | | | | | |

| 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 | | | | | | | |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

SLENDERTONE®

SYSTEM +



United Kingdom: 0845 070 77 77

Republic of Ireland: 1890 92 33 88

France: 0810 347 450

Deutschland: 0800 000 1094

España: 900994467

International: +353 949029936



info@slendertone.com



Designed by & Manufactured for:

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

Copyright: © 2010, Bio-Medical Research Ltd. All Rights Reserved

Part No: 2400-0321 Rev.: 1 Date of Issue: 2/10