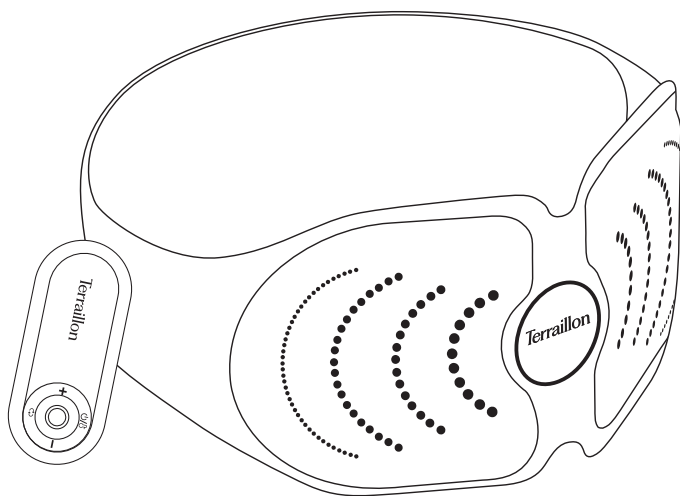


MANUEL D'UTILISATION – INSTRUCTION MANUAL

SLIM CARE



Version: 12/2025

Terrailon® C€

www.terrailon.com

SLIM CARE

FR	CEINTURE DE MASSAGE TONIFIANTE NOTICE D'UTILISATION	3
EN	Toning massage belt USER MANUAL	18
DE	Belebender Massagegürtel BEDIENUNGSANLEITUNG	32
NL	Stimulerende massagegordel GEBRUIKSAANWIJZING	46
IT	Cintura massaggiante tonificante LIBRETTO DI ISTRUZIONI	60
ES	Cinturón de masaje tonificante INSTRUCCIONES DE USO	74
SV	Uppfriskande massagekrage BRUKSANVISNING	88



**LE TRI
+ FACILE**

**ÉLÉMENTS
D'EMBALLAGE**



FR
**Cet appareil
se recycle**

À DÉPOSER
EN MAGASIN



À DÉPOSER
EN DÉCHÈTERIE



OU

Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

Terraillon®

Cher(e) Client(e),

Vous venez d'acquérir ce produit et nous vous en remercions. Pour être pleinement satisfait de votre produit, nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel d'utilisation.

Si vous rencontrez des difficultés ou si vous avez besoin de plus d'informations, vous trouverez notre centre d'aide en scannant le code QR situé sur la partie opposée avec votre smartphone. Si vous ne trouvez pas la réponse à votre question, vous pouvez également contacter notre Service Après-Vente : serviceconsommateurs@terraillon.fr



POURQUOI CHOISIR SLIM CARE?

La ceinture SLIM CARE combine les technologies EMS (stimulation musculaire électrique) et TENS (Neurostimulation transcutanée) ainsi qu'une chaleur apaisante pour un confort et un raffermissement efficaces. Conçue en Lycra doux pour la peau, la ceinture est ultra-fine, respirante et se porte discrètement sous les vêtements. Sa conception élastique s'adapte à la plupart des tailles et peut être portée sur la zone abdominale ou lombaire.

Idéale pour accompagner votre remise en forme ou améliorer vos performances sportives, la ceinture utilise des ondes de moyenne et basse fréquence pour stimuler les muscles et soulager les tensions. La fonction chauffante procure un effet relaxant additionnel, utilisée seule ou avec les programmes d'électrostimulation.

Ce manuel propose des recommandations concernant les modes, le niveau d'intensité et la durée des programmes, lesquels peuvent être réglés selon votre utilisation.

La stimulation musculaire électrique (EMS)

La stimulation musculaire électrique utilise des impulsions électriques contrôlées pour contracter puis détendre les muscles, reproduisant les effets d'une activité physique. Ces contractions musculaires répétées contribuent à renforcer et à tonifier les muscles, à définir la silhouette et participe à vos objectifs de raffermissement. En imitant l'exercice physique, l'EMS offre une forme d'entraînement passif qui peut compléter l'entraînement ou la récupération sportive. Elle contribue également à stimuler la circulation sanguine, favorisant ainsi la santé musculaire et une récupération plus rapide.

La neurostimulation transcutanée (TENS)

La TENS délivre de légères impulsions électriques à travers la peau afin de stimuler en douceur les terminaisons nerveuses. Ce processus aide à réduire les tensions musculaires, à apaiser les douleurs et à favoriser une relaxation profonde en stimulant la libération naturelle d'endorphines. La TENS est idéale pour réduire le stress musculaire, favoriser la récupération après une activité physique et améliorer le confort et le bien-être général.

Chaleur apaisante

Pour amplifier l'effet de l'électrostimulation ou utilisée seule, la fonction chauffante procure une sensation apaisante qui aide à détendre les muscles et à réduire l'inconfort. La thermothérapie favorise également le processus naturel de récupération après l'effort physique, ce qui en fait un complément idéal à une routine sportive.

Conçu pour un usage quotidien

SLIM CARE allie un design fin et élégant à un tissu doux et agréable sur la peau, pour un port à tout moment de la journée et au cours de vos activités quotidiennes. Son look moderne et discret vous permet de la glisser sous vos vêtements ou de l'utiliser pendant vos séances d'exercices, alliant confort et style sans compromis.

CONTRE-INDICATIONS

Avant d'utiliser SLIM CARE, également désigné comme « l'appareil » dans ce manuel, veuillez prendre connaissance des contre-indications. Lisez attentivement ce mode d'emploi et conservez-le pour pouvoir vous y référer ultérieurement. Si vous transmettez l'appareil à une autre personne, assurez-vous de lui fournir également ce manuel.

SLIM CARE est conçu pour les adultes en bonne santé âgés de 18 à 60 ans. En cas de doute ou de question concernant votre état de santé, consultez votre médecin avant toute utilisation.

N'UTILISEZ PAS CET APPAREIL SI VOUS :

- Portez un stimulateur cardiaque, un défibrillateur implanté ou un autre dispositif métallique ou électronique implanté.
- Vous trouvez à proximité d'un équipement de surveillance électronique (par exemple, moniteurs cardiaques, alarmes ECG).

- Vous trouvez à proximité d'instruments émettant des ondes courtes ou des micro-ondes.
- Suivez un traitement impliquant un usage prolongé de médicaments ou d'injections.
- Souffrez de saignements gastro-intestinaux, d'une cirrhose du foie ou de maladies affectant la rate.
- Souffrez d'une hémorragie aiguë ou instable. En cas d'effets résiduels ou de séquelles, utilisez uniquement sous surveillance médicale.
- Souffrez de troubles cardiovasculaires ou cérébrovasculaires aigus.
- Avez des plaies ouvertes, des éruptions cutanées, des zones enflées, infectées ou enflammées, ou des lésions cancéreuses.
- Avez des allergies cutanées, des maladies cardiaques, de l'hypertension, des tumeurs malignes, des maladies cérébrovasculaires graves, le cancer, l'épilepsie ou d'autres troubles fonctionnels.
- Avez de la fièvre, la fonction de chauffage pouvant augmenter la température corporelle.
- Etes insensible à la chaleur, vous devez être prudent lors de l'utilisation de l'appareil, car il dispose d'une fonction chauffante.
- Prévoyez d'utiliser l'appareil sur la tête, la poitrine, le cœur ou toute autre partie du corps non spécifiée dans ce manuel.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT UTILISATION SI :

- Vous êtes enceinte ou venez récemment d'accoucher.
- Vous souffrez de douleurs abdominales ou d'une maladie grave ou chronique.
- Vous avez récemment subi une intervention chirurgicale, souffrez de diabète ou présentez une lésion musculaire.
- Vous prévoyez d'utiliser l'appareil à titre thérapeutique.

NE PAS UTILISER CHEZ LES INDIVIDUS SUIVANTS :

- Femmes enceintes
- Enfants ou nourrissons

NE PAS UTILISER LORS DES ACTIVITÉS SUIVANTES :

- Pendant le bain, la douche ou à proximité de sources d'eau.
- En dormant.
- En conduisant, en utilisant des équipements lourds ou en pratiquant toute activité où la stimulation électrique pourrait augmenter le risque de blessure.

PRÉCAUTIONS

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Les effets à long terme de la stimulation électrique sont inconnus.
- L'efficacité dépend de l'utilisateur.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé avec d'autres produits.
- Tenir hors de portée des enfants (contient de petites pièces qui peuvent provoquer un étouffement ou être avalées).
- Éviter toute mauvaise manipulation des fils de connexion afin de prévenir tout accident par strangulation.

SÉCURITÉ DU PRODUIT :

- Ne modifiez, ne réparez et ne démontez pas l'appareil ou la télécommande sans l'autorisation du fabricant.
- Vérifiez que l'appareil et la télécommande ne sont pas endommagés avant utilisation.
- Nettoyez l'appareil à l'aide d'un chiffon sec et doux (la poussière et les peluches peuvent nuire à son bon fonctionnement).

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION :

- Cessez immédiatement l'utilisation si l'appareil présente un dysfonctionnement ou si vous ressentez une gêne, des vertiges ou des palpitations.
- Pour les nouveaux utilisateurs, commencez toujours par une faible intensité et ajustez progressivement le mode afin d'éviter toute gêne.
- Ne déplacez pas et ne modifiez pas la position de l'appareil pendant son utilisation, afin d'éviter tout risque d'irritation importante.
- N'utilisez pas les fonctions d'électrostimulation et de chauffage pendant plus de 30 minutes par jour.
- Retirez tout piercing au nombril ou bijou situé à proximité de la zone d'utilisation avant de mettre l'appareil.
- Utilisez uniquement la télécommande fournie et approuvée par le fabricant. L'emploi d'une télécommande non autorisée peut endommager l'appareil ou provoquer des blessures.
- Si la ceinture de l'appareil est humide, laissez-la sécher complètement avant utilisation.

EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES :

- Ce produit dispose d'une fonction chauffante, et une utilisation continue prolongée (plus de 30 minutes) peut provoquer des brûlures à basse température ou irritation cutanée.

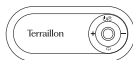
- Une fatigue musculaire peut survenir si la durée d'utilisation recommandée est dépassée.
- Cessez l'utilisation et consultez votre médecin en cas d'effets indésirables.

Cet appareil ne peut être utilisé que pour l'usage prévu décrit dans ce manuel. Le fabricant ne peut être tenu responsable de tout dommage accessoire, consécutif ou spécial causé par une mauvaise utilisation ou abus.

CONTENU DU COFFRET



Ceinture
x1



Télécommande
x1



Rallonge
x1



Câble USB-C
x1



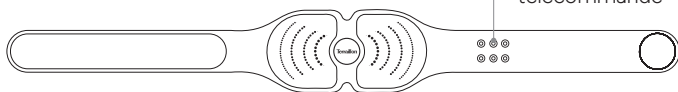
Manuel d'instructions
x1



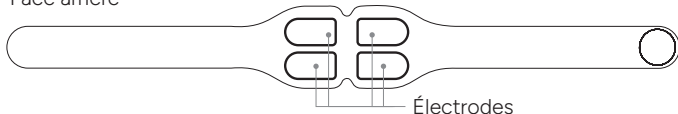
Guide de démarrage rapide
x1

PRÉSENTATION DU PRODUIT

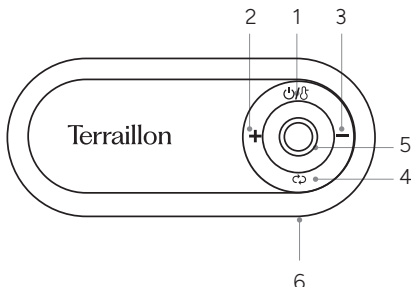
Face avant



Face arrière



Télécommande



1. Interrupteur marche/arrêt et sélection du niveau de chaleur
2. Augmentation de l'intensité
3. Diminution de l'intensité
4. Sélecteur de mode
5. Voyant de charge et de fonctionnement
6. Port de charge USB-C

PRÉPARATION AVANT UTILISATION

1. CHARGEMENT DU PRODUIT

Avant la première utilisation, chargez l'appareil à sa capacité maximale. Branchez le câble USB-C à son port et connectez l'autre extrémité à un adaptateur.

Pendant le chargement, la télécommande clignote en orange. Lorsque la batterie est complètement chargée (environ 2 à 3 heures), le voyant orange reste constant. Le câble USB peut être déconnecté et l'appareil utilisé. Lorsque la batterie est faible, l'appareil émet trois bips.

Un appareil complètement chargé a une autonomie d'environ 3 à 4 jours avec une utilisation de 30 minutes par jour. Si la batterie reste inutilisée pendant une longue période, sa durée de vie peut être réduite. Pour maintenir ses performances, il est recommandé de charger complètement la batterie au moins une fois par mois.

2. INSTALLATION DE LA CEINTURE SLIM CARE

Avant de commencer, assurez-vous que votre abdomen ou le bas de votre dos est propre et légèrement humide, afin de garantir un bon contact des électrodes. Une peau trop sèche peut réduire l'efficacité de ce contact.

Placez la ceinture confortablement autour de votre taille, en veillant à ce que les électrodes touchent bien la peau. Ajustez la bande velcro pour un maintien optimal et utilisez la bande d'extension si nécessaire. Les

électrodes peuvent être positionnées sur l'abdomen ou le bas du dos, selon vos besoins.

Vous pouvez soit sélectionner votre programme avant de fixer la télécommande à son emplacement, soit fixer d'abord la télécommande puis choisir votre programme. Pour une première utilisation, commencez par une intensité faible et augmentez-la progressivement à mesure que vous vous habituez.

La ceinture peut être portée pendant vos activités quotidiennes ou lors d'exercices physiques légers. Elle est conçue pour s'intégrer facilement à votre routine.

3. CONSIGNES D'UTILISATION

1. **Allumez** la télécommande en appuyant sur le bouton Marche/Arrêt . Un bref signal sonore confirmera l'activation et le voyant restera blanc. L'appareil démarre selon les réglages par défaut : intensité à 0, niveau de chauffage à 1 et minuterie réglée sur 15 minutes.
2. **Sélectionnez un mode** en appuyant sur le bouton Mode  pour faire défiler les options 1 à 6. Un signal sonore indiquera le mode sélectionné :
 - 1 bip pour le mode 1
 - 2 bips pour le mode 2
 - 3 bips pour le mode 3, et ainsi de suite.
3. **Réglez l'intensité** à l'aide des boutons "+" ou "-". Il existe 16 niveaux d'intensité disponibles. Commencez par un niveau faible et augmentez progressivement jusqu'à atteindre un niveau confortable.
4. **Activez la fonction chauffante** en appuyant sur le bouton  pour faire défiler les différentes intensités : faible, moyenne, forte et arrêt. Chaque pression modifie le niveau et un signal sonore confirme le changement :
 - 1 bip pour faible : environ 38 °C
 - 2 bips pour moyenne : environ 39 °C à 41 °C
 - 3 bips pour forte : environ 42 °C à 45 °C
 - Bip long lorsque vous désactivez la fonction chauffante.

La ceinture s'éteindra automatiquement après 15 minutes. Pour l'arrêter plus tôt, appuyez sur le bouton d'alimentation  et maintenez-le enfoncé.

Pour des résultats optimaux, utilisez SLIM CARE une à deux fois par jour, avec un maximum de 30 minutes par jour pour l'EMS/TENS combiné à la fonction chauffante.

Pour vous guider, nous avons conçu une série de programmes standard. Ils servent de lignes directrices générales que vous pouvez adapter en fonction de vos besoins et de votre expérience. Si vous débutez, commencez toujours par une intensité faible.

Vous pouvez ajuster l'intensité en fonction de votre niveau d'expérience avec l'électrostimulation et de votre sensibilité.

Les niveaux d'intensité sont définis comme suit pour tous les programmes. N'hésitez pas à les personnaliser en fonction de votre expérience personnelle :

- Très faible : 1 à 4
- Faible : 5 à 7
- Moyen : 8 à 11
- Élevé : 12 à 16

Programmes	Combinaisons de modes	Intensité	Durée/jour
Débutant	Semaine 1/2 : Mode 3	Très faible → faible	15 min
	Semaine 3/4 : Mode 5	Faible	15–30 min
	Semaine 6 : Mode 1	Faible	30 min
Tonifiant	Semaine 1/2 : Mode 4	Faible	15 min
	Semaine 3/4 : Mode 3	Moyen	30 min
	Semaine 5/6 : Mode 2	Moyen → Élevé	30 min
Sport doux	Semaine 1/2 : Mode 4	Faible	30 min
	Semaine 3/4 : Mode 5	Moyen	
	Semaine 5/6 : Mode 2	Moyen	
Sport dynamique	Semaine 1/2 : Mode 4	Moyen	30 min
	Semaine 3/4 : Mode 6	Moyen	
	Semaine 5/6 : Mode 2	Élevé	
Échauffement	Semaine 1/2 : Mode 4	Moyen	15 min
	Semaine 3/4 : Mode 5	Élevé	
	Semaine 5/6 : Mode 6	Élevé	
Massage doux et relaxation	Utilisez les modes 1, 3 ou 5 séparément, ou alternez-les.	Faible, avec ou sans fonction chauffante.	30 min
Massage énergétique et relaxation	Utilisez les modes 3, 6 ou 2 séparément, ou alternez-les.	Faible à moyen, avec ou sans fonction chauffante.	30 min

Si vous utilisez à la fois des programmes de remise en forme et de relaxation le même jour, ne dépassez pas 30 minutes d'utilisation, cela pourrait avoir des effets indésirables.

La fonction chauffante est incluse dans les programmes de relaxation, et vous pouvez l'activer selon vos besoins. Les fonctions EMS/TENS et chauffante peuvent être utilisées indépendamment, ce qui vous permet d'utiliser la ceinture pendant 1 heure maximum (30 minutes en mode EMS/TENS et 30 minutes en mode chauffant).

QUESTIONS FRÉQUENTES

Les femmes ayant accouché peuvent-elles utiliser cet appareil ?

Oui, il est possible d'utiliser l'appareil après l'accouchement (environ 6 semaines), mais il est nécessaire de consulter un médecin au préalable afin d'évaluer votre état de santé. En cas de césarienne, l'utilisation n'est autorisée qu'après avoir obtenu l'accord du médecin (environ 3 mois) après la période de convalescence.

Je perçois une légère irritation. Comment puis-je y remédier ?

1. Vérifiez si la ceinture a été correctement portée et ajustez le placement des électrodes si nécessaire, une fois la ceinture retirée.
2. Si nécessaire, appliquez une petite quantité d'eau sur la surface des patches pour apaiser la zone. Veuillez noter qu'il est nécessaire de couper l'alimentation et de ne pas projeter d'eau sur la télécommande.
3. Si votre peau est trop sèche, utilisez la fonction chauffante pendant 5 à 10 minutes, puis utilisez les programmes d'électrostimulation.

Ma peau est devenue rouge après avoir utilisé l'appareil, est-ce normal ?

Il s'agit d'une réaction normale. La stimulation à basse fréquence augmente le flux sanguin, ce qui peut rendre la peau rouge. De plus, une ceinture trop serrée peut entraîner des marques passagères sur la peau. Ne vous inquiétez pas, ces marques s'estomperont progressivement.

Si les marques sont trop prononcées, desserrez la ceinture et choisissez un niveau d'intensité plus faible. Si l'irritation persiste, arrêtez d'utiliser l'appareil et consultez un médecin.

L'utilisation de SLIM CARE provoque-t-elle des courbatures ?

Comme pour tous les sports, l'utilisation de l'appareil peut provoquer des courbatures plus ou moins importantes. Il s'agit d'un phénomène normal qui disparaîtra au bout d'un ou deux jours. Veuillez adapter la fréquence d'utilisation à votre situation personnelle.

DÉPANNAGE

PROBLÈME	CAUSES POSSIBLES	SOLUTION
La télécommande ne s'allume pas.	La batterie est faible.	Rechargez la télécommande avec le câble USB-C.
	Problème de charge.	Assurez-vous que la source d'alimentation délivre une tension de 5 V ; le voyant lumineux doit clignoter pendant la charge
Impossible de charger ou aucun indicateur de charge.	Le câble USB-C est mal connecté.	Vérifiez que les deux extrémités du câble sont bien insérées.
	Puissance de charge insuffisante.	Vérifiez que la puissance de sortie est normale.
Affichage normal, mais aucune réponse ou sensation.	Les électrodes ne sont pas en contact direct avec la peau.	Assurez-vous que les électrodes touchent la peau directement.
	Des vêtements se trouvent entre les électrodes et la peau.	Retirez les vêtements ou placez la ceinture sous les vêtements.
	Intensité non ajustée.	Le réglage par défaut est une intensité de 0. Ajustez lentement l'intensité, car la sensation peut varier selon les utilisateurs. Si vous ne ressentez toujours rien, veuillez toucher les deux électrodes avec deux doigts. Si vous ne ressentez toujours rien, veuillez contacter le service après-vente.
Sensation de picotement.	Les électrodes ne sont pas correctement en contact avec la peau.	Essuyez la peau avec une serviette humide et assurez-vous que les électrodes sont bien ajustées contre la peau, puis réglez l'intensité.
	La durée d'utilisation est trop longue.	Limitez l'usage à 30 minutes maximum par jour.
	Intensité trop élevée.	Réduisez l'intensité à un niveau confortable.
	Sensibilité de la peau.	En cas d'allergies, demandez conseil à votre médecin.
	Temps froid / peau sèche.	Essuyez la peau et les électrodes avec une serviette humide.
	Utilisation après une nuit avec peu d'heures de sommeil.	Utilisez l'appareil le lendemain si les niveaux d'électrolytes sont bas.
Irritation cutanée.	Les électrodes ne sont pas en contact direct avec la peau.	Assurez un contact correct et ajustez l'intensité.
	Électrodes sales ou encrassées.	Nettoyez les surfaces des électrodes.
	Batterie faible.	Utilisez une source d'alimentation externe si nécessaire.
Des points rouges sont apparus après utilisation.	Fortes sensation de picotement pendant l'utilisation.	Arrêtez d'utiliser l'appareil ; les symptômes disparaissent généralement en 3-5 jours.

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

NETTOYAGE

1. Lorsque le tissu de la ceinture est sale, utilisez un chiffon doux sec ou une serviette sèche pour le nettoyer.
2. Après chaque utilisation, veuillez nettoyer les électrodes. Vous pouvez utiliser un chiffon doux ou une serviette légèrement humidifiée avec de l'eau pour les nettoyer. Lorsque les électrodes sont particulièrement sales, vous pouvez utiliser un chiffon doux légèrement humidifié avec de l'alcool médical (concentration de 75 %) pour la nettoyer ou la désinfecter.

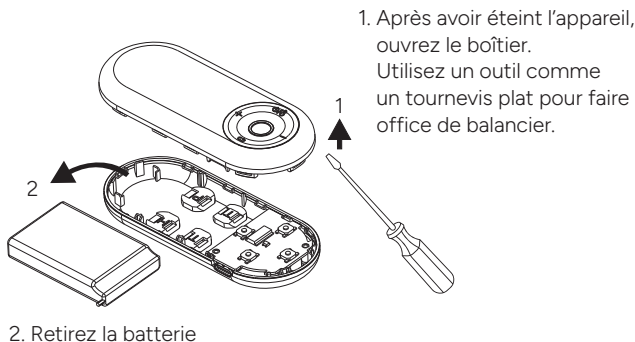
RANGEMENT

1. Ne stockez pas cet appareil à la lumière directe du soleil, en présence de températures élevées ou dans des endroits humides.
2. Stockez-le dans un endroit sec et bien ventilé.
3. Ne démontez pas, ne réparez pas et ne modifiez pas cet appareil sans autorisation, car cela pourrait entraîner des accidents ou des dysfonctionnements, à l'exception de la mise au rebut de la batterie comme indiqué ci-dessous.
4. Stockez-le dans un endroit hors de portée des enfants.

GESTION DES DÉCHETS

Dans un souci de préservation de l'environnement, ne jetez pas la ceinture SLIM CARE ou ses accessoires avec les déchets ménagers. Si le produit ne peut plus être utilisé, retirez la batterie et recyclez-les conformément aux réglementations environnementales locales.

- Les batteries au lithium contiennent des substances pouvant polluer l'environnement. Avant de jeter le produit, il est nécessaire de retirer la batterie lithium y étant intégrée.
- Veuillez toujours éteindre l'appareil ou débrancher l'alimentation avant de démonter l'appareil et de retirer la batterie au lithium.
- Si l'appareil est endommagé ou présente des fuites, n'essayez pas de l'ouvrir. Veuillez contacter le service client pour plus d'informations.
- Pour retirer la batterie au lithium, procédez comme indiqué sur le diagramme ci-dessous et démontez le produit selon les étapes suivantes.



CARACTÉRISTIQUE TECHNIQUES

Modèle	SLIM CARE
Impulsion	Fréquence de répétition des impulsions : 1 Hz - 1 000 Hz ; Fréquence de modulation des impulsions : 4 kHz - 10 kHz Amplitude d'impulsion : 20 μ s - 400 μ s ; Impédance de charge nominale : 500 Ω , écart admissible de ± 10 %
Durée	Jusqu'à 30 min
Fonction chauffante	3 niveaux : entre 38 °C et 45 °C (dans un environnement de 23 °C $\pm$ 2 °C)
Dimensions	Coffret : 29,8 x 13,3 x 4,9 cm Ceinture : 96,5 x 6/11,8 x 0,01 cm Extension de ceinture : 33 cm x 6 cm Télécommande : 10 x 1,5 cm
Poids	Environ 150 g
Sources d'alimentation	Alimentation de l'appareil : 5 V DC 1A (USB-C) Temps de charge : environ 2 à 3 heures Puissance d'entrée : 5 W Batterie lithium : 3,7 V CC 2000 mAh Durée de vie de la batterie : environ 500 cycles de charge et de décharge, soit environ 3 ans

Environnement de fonctionnement	Température ambiante : +5 °C à +40 °C ; Humidité relative : ≤ 80 % ; Pression atmosphérique : 86 kPa à 106 kPa
Conditions de stockage et de transport	Température ambiante : -20 °C à +55 °C ; Humidité relative : < ≤ 93 % ; Pression atmosphérique : 50 kPa à 106 kPa

SIGNIFICATION DES SYMBOLES

Les symboles suivants peuvent apparaître dans le mode d'emploi, sur l'emballage ou sur le produit :



Ne pas laver



Ne pas nettoyer à sec



Ne pas laver en machine



Ne pas utiliser de javel



Ne pas repasser



Lire les instructions



Ce produit est conforme aux directives européennes et nationales en vigueur.



Élimination conforme à la directive européenne DEEE (Déchets d'équipements électriques et électroniques)

GARANTIE ET PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

Cet appareil est garanti 2 ans contre tout défaut matériel et de fabrication. Au cours de cette période, le produit sera remplacé gratuitement (une preuve d'achat doit être présentée si le produit est sous garantie). Cette garantie ne couvre pas les dommages provenant d'accidents, d'une mauvaise utilisation ou de négligence. Si vous avez une réclamation, adressez-vous d'abord au magasin où vous avez acheté votre produit.

Les déchets de produits électriques ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères.

Les recycler dans les installations prévues à cet effet. Contacter l'administration locale ou le détaillant pour tout conseil de recyclage.

Dear Customer,

Thank you for purchasing this product. To be completely satisfied with your product, we recommend reading this user manual carefully.

If you have any difficulties or need more information, you can find our help centre by scanning the QR code opposite with your smartphone. If you cannot find the answer to your question, you can also contact our After Sales Service: support.uk@terraillon.com



WHY CHOOSE SLIM CARE ?

The SLIM CARE belt combines EMS (Electrical Muscle Stimulation) and TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) with soothing heat for comfort and effective toning. Made from skin-friendly Lycra, the belt is ultra-thin, breathable, and fits discreetly under clothing. Its elastic design adapts to most waist sizes and can be worn on the abdominal or lumbar area.

Ideal for fitness support or workout enhancement, the belt uses medium and low-frequency waves to stimulate muscles and relieve tension. The integrated heating function adds extra relaxation, used alone or with electrostimulation programs.

This manual provides guidance on program modes, intensity, and duration, which can be adjusted for your comfort.

Electrical Muscle Stimulation (EMS)

Electrical Muscle Stimulation uses controlled electrical impulses to make muscles contract and then relax, just like during physical activity. These repeated muscle contractions help strengthen and tone muscles, improve body shape, and support slimming goals. By mimicking exercise, EMS offers a form of passive workout that can complement training or assist recovery. It also helps boost circulation, supporting muscle health and faster recovery.

Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS)

TENS delivers mild electrical impulses through the skin to gently stimulate nerve endings. This process helps reduce muscle tension, soothe soreness, and promote deep relaxation by encouraging natural endorphin release. TENS is ideal for reducing stress in muscles, supporting recovery after physical activity, and enhancing overall comfort and well-being.

Soothing Heat

To enhance the electrostimulation effect, or as a standalone feature, the heat function provides soothing warmth that helps relax muscles and ease discomfort. Heat therapy also supports the body's natural recovery process after physical exercise, making it an ideal complement to your fitness routine.

Designed for Everyday Use

SLIM CARE features a unique slim profile and soft, comfortable fabric, making it easy to wear anytime and during most of your daily activities. Its modern yet discreet design allows you to wear it under your clothes or use it during physical exercise without compromising comfort or style.

CONTRAINDICATIONS

The following contraindications must be observed before using SLIM CARE, also called the device in this instruction manual. Read the operating instructions carefully and keep them for future reference. If you pass this device on to others, please also provide this manual.

SLIM CARE is intended for healthy adults between 18 and 60 years of age. If you have any concerns or health-related questions, consult your physician before use.

DO NOT USE THIS DEVICE IF YOU:

- Have a cardiac pacemaker, implanted defibrillator, or any other implanted metallic or electronic device.
- Are in the presence of electronic monitoring equipment (e.g., cardiac monitors, ECG alarms).

- Are near instruments that emit shortwave or microwave.
- Have a history of prolonged drug use or injections.
- Have gastrointestinal bleeding, liver cirrhosis, or diseases affecting the spleen.
- Are experiencing hemorrhage during the acute or unstable phase. For any residual effects or sequelae, use only under medical supervision.
- Have acute cardiovascular or cerebrovascular conditions.
- Have open wounds, rashes, swollen, infected or inflamed areas, or cancerous lesions.
- Have skin allergies, heart disease, hypertension, malignant tumors, severe cerebrovascular diseases, cancer, epilepsy, or other functional disorders.
- Have a fever, as the heating function can increase body temperature.
- Are insensitive to heat, you must be careful when using the appliance, as it has a heating function.
- Plan to use the device on the head, chest, heart, or any body part not specified in this manual.

CONSULT YOUR DOCTOR BEFORE USE IF YOU:

- Have been pregnant or recently gave birth.
- Experience abdominal pain or have a serious illness or chronic disease.
- Have recently undergone surgery, suffer from diabetes, or have a muscle injury.
- Plan to use the device for health recovery purposes.

DO NOT USE ON THESE INDIVIDUALS:

- Pregnant women.
- Children or infants.

DO NOT USE DURING THESE ACTIVITIES:

- Bathing, showering or near water sources.
- Sleeping.
- Driving, operating heavy machinery or any activity where electrical stimulation could increase the risk of injury.

PRECAUTIONS

GENERAL INFORMATION

- Long-term effects of electrical stimulation are unknown.
- Effectiveness depends on the user.
- This should not be used together with other products.
- Keep out of reach of children (contains small parts that may cause choking or be swallowed).
- Prevent misuse of connecting wires to avoid strangulation accidents.

PRODUCT SAFETY:

- Do not modify, repair, or disassemble the device or remote without manufacturer authorization.
- Check the device and remote for damage before use.
- Clean the device with a dry, soft cloth (dust and lint may affect performance).

USAGE PRECAUTIONS:

- Stop using immediately if the device malfunctions or if you feel discomfort, dizziness, or palpitations.
- For first-time users, start with low stimulation intensity and adjust the mode to avoid discomfort.
- Do not move or change the device's position during use (risk of strong irritation).
- Do not use for more than 30 minutes per day for electrostimulation and heating functions.
- Remove any belly piercing or jewelry near usage zone before use.
- Use only the remote approved by the manufacturer. The use of unapproved remote may damage the device or injure users.
- If the device belt is wet, let it to dry before use.

POSSIBLE ADVERSE REACTIONS:

- This product has a heating function, and prolonged continuous use (more than 30 minutes) may cause low-temperature burns or skin irritation.

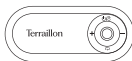
- Muscle fatigue may occur if recommended usage time is exceeded.
- Stop using and consult your physician if adverse reactions occur.

This device may only be used for the intended purpose described in this manual. The manufacturer cannot be held liable for incidental, consequential or special damage caused by misuse or abuse.

PACKAGE CONTENTS



Belt
x1



Remote control
x1



Extension
x1



USB-C cable
x1



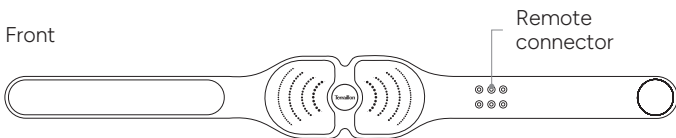
Instruction manual
x1



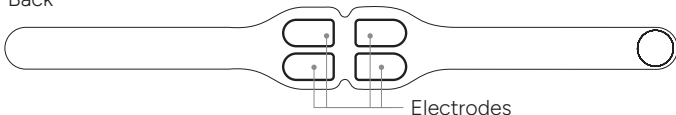
Quick start guide
x1

PRODUCT DIAGRAM

Front

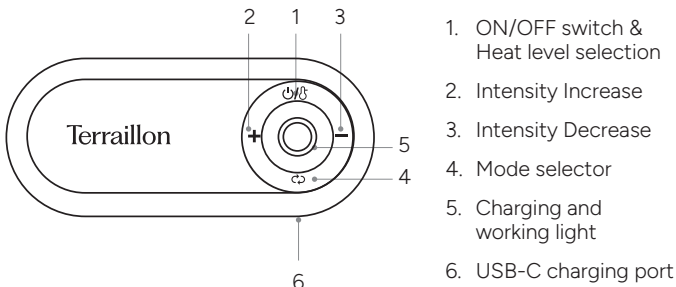


Back



Terraillon®

Remote Control



PREPARATION BEFORE USE

1. CHARGING THE PRODUCT

Before the first use, charge the device to maximum capacity.

Connect the USB-C cable to its port and connect the other end to an adapter.

When charging, the remote control is blinking in orange. When battery is fully charged (about 2 to 3 hours), the orange light becomes steady. USB cable can be disconnected and device operated. When the battery is low, the device emits three beeps.

Fully charged device can last about 3 to 4 days with 30 minutes usage per day. If the battery remains unused for a long time, its service life may be shortened. To maintain performance, it is recommended to fully charge the battery at least once a month.

2. SLIM CARE SET UP

Before you begin, make sure your abdomen or lower back is clean and slightly moist, this helps the electrodes work properly. If your skin is too dry, the connection might feel weaker.

Wrap the belt comfortably around your waist so the electrodes rest against your skin. Adjust the velcro strap for a snug fit, and use the extension if you need extra length. The electrodes can be placed on either your abdomen or lower back.

You can either select your programme before attaching the remote control to its location, or attach the remote control first and then choose your programme. If this is your first time, start with a low intensity and increase gradually as you get used to it.

You can wear the belt while going about your day or during light physical activity. It's designed to fit right into your routine.

3. OPERATING INSTRUCTION

1. **Turn on** the remote control by pressing the Power button . A short sound will confirm activation, and the indicator light will stay white. The device starts with default settings: intensity at 0, heating level at 1, and a timer set for 15 minutes.
2. **Select a mode** by pressing the Mode button  to cycle through options 1 to 6. A buzzer will indicate the selected mode:
 - 1 beep for Mode 1
 - 2 beeps for Mode 2
 - 3 beeps for Mode 3, and so on
3. **Adjust intensity** using the "+" or "-" buttons. There are 16 intensity levels available. Start low and increase gradually for comfort.
4. **Activate heating** by pressing the heating button  to cycle through: Low, Medium, High, and Off. Each press changes the level, and the buzzer will confirm:
 - 1 beep for Low : around 38°C
 - 2 beeps for Medium: Around 39°C to 41°C
 - 3 beeps for High: Around 42°C to 45°C
 - Long beep when turning heating off

The belt will automatically shut down after 15 minutes. To stop earlier, press and hold the Power button .

For best results, use once or twice daily, with a maximum of 30 minutes per day for EMS/TENS and heating combined.

To support your journey, we've curated a selection of standard programs. These are general guidelines, and you're free to customize or create your own based on your needs and comfort level. For first-time users, always start with low intensity.

You can adjust the intensity based on your experience with electrostimulation and your comfort level. The intensity levels are defined as follows for all programs, feel free to customized it based on your personal experience:

- Very low: 1 to 4
- Low: 5 to 7
- Medium: 8 to 11
- High: 12 to 16

Programs	Combinations of modes	Intensity	Duration/day
Beginner Program	Week 1/2: Mode 3	Very low → Low	15 min
	Week 3/4: Mode 5	Low	15–30 min
	Week 6: Mode 1	Low	30 min
Toning Program	Week 1/2: Mode 4	Low	15 min
	Week 3/4: Mode 3	Medium	30 min
	Week 5/6: Mode 2	Medium → High	30 min
Gentle Sport Program	Week 1/2: Mode 4	Low	30 min
	Week 3/4: Mode 5	Medium	
	Week 5/6: Mode 2	Medium	
Active Sport Program	Week 1/2: Mode 4	Medium	30 min
	Week 3/4: Mode 6	Medium	
	Week 5/6: Mode 2	High	
Warm-up Program	Week 1/2: Mode 4	Medium	15 min
	Week 3/4: Mode 5	High	
	Week 5/6: Mode 6	High	
Gentle Massage & Relaxation	Use modes 1, 3, or 5 separately, or alternate between them.	Low, with or without heating function.	30 min
Energetic Massage / Relaxation	Use modes 3, 6, or 2 separately, or alternate between them.	Low to Medium, with or without heating function.	30 min

If you use both fitness and relaxation programs on the same day, do not exceed 30 minutes, as this may cause adverse effects.

The heating function can be included with relaxation programs, and you can activate it based on your needs and comfort. EMS/TENS and heating can be used independently, allowing you to use the belt for up to 1 hour (30 minutes EMS/TENS and 30 minutes heating).

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

Can lying-in woman use this device?

Yes, she can use the device after delivery (around 6 weeks), but must consult a doctor first to assess her specific condition. In the case of a cesarean section, use is only allowed after obtaining the doctor's approval later (around 3 months) in the recovery period.

I'm experiencing uncomfortable irritation. How can I relieve it?

1. Check if the belt has been worn correctly and adjust electrodes placement if needed, with the belt off.
2. If necessary, apply small amount of water on the surface of patches to make you feel better. Please note, do switch off the power or do not splash water on the controller when operating.
3. If your skin is too dry, apply hot compress function for 5 to 10 minutes and then use electric pulse massage function.

My skin become red after using the device, is there any problem?

This is a normal reaction. Low-frequency stimulation increases blood flow, which can make the skin appear red. Additionally, tightening the waist belt may leave temporary marks on the skin. Don't worry, these marks will gradually fade.

If the marks are too pronounced, loosen the belt and select a lower intensity level. If the irritation persists, stop using it and consult a doctor.

Will using the SLIM CARE cause muscular aches?

Just like all sports, using the device may cause different degrees of aches on body muscles. It is a normal phenomenon and will last 1 to 2 day(s). Please adjust use frequency according to your own situations.

TROUBLESHOOTING

PROBLEM	POSSIBLE CAUSES	SOLUTION
The remote control won't power on	Internal rechargeable battery is low.	Charge the controller using a USB-C cable.
	Charging issue.	Ensure the charging source outputs is 5V; indicator light should blink when charging.
Unable to charge or no charging display	USB-C cable not properly connected.	Check both ends of the cable are securely inserted.
	Insufficient charging power.	Verify power source output is normal.
Normal display, but no response or sensation	Electrodes are not in direct contact with skin.	Ensure electrodes touch skin directly.
	Clothing is between electrodes and skin.	Remove clothing or place belt under clothes.
	Strength not adjusted.	The default setting is 0 strength. Adjust the strength slowly as sensation may depend by users. If there is still no feeling, please use two finger to touch two electrodes, if no sensation please contact maintenance.
Sense of piercing pain	Electrodes not in proper contact.	Wipe skin with damp towel and ensure electrodes fit snugly, thus adjust settings.
	Usage duration is too long.	Limit usage to maximum 30 minutes per day.
	Strength is too high.	Reduce strength to a comfortable level.
	Skin sensitivity.	For allergies, please consult your doctor for advice.
	Cold weather/dry skin.	Wipe skin and electrodes with damp towel.
	Used after staying up late.	Use the next day if electrolyte levels are low.
Skin irritation	Electrodes not in direct contact with the skin.	Ensure proper contact and adjust strength.
	Dirt or oil on electrodes.	Clean electrode surfaces.
	Low battery capacity.	Use external power source if needed.
Red dots appeared after use	Strong stinging sensation during use.	Stop using the device; symptoms usually disappear within 3–5 days.

MAINTENANCE & CARE

CLEANING

1. When the massage belt fabric becomes dirty, use a dry soft cloth or dry towel to clean it.
2. After each use, please clean the electrodes. You can use a soft cloth or towel slightly dampened with water to clean it. When the conductive piece is particularly dirty, you can use a soft cloth slightly dampened with medical alcohol (75% concentration) to clean or disinfect it.

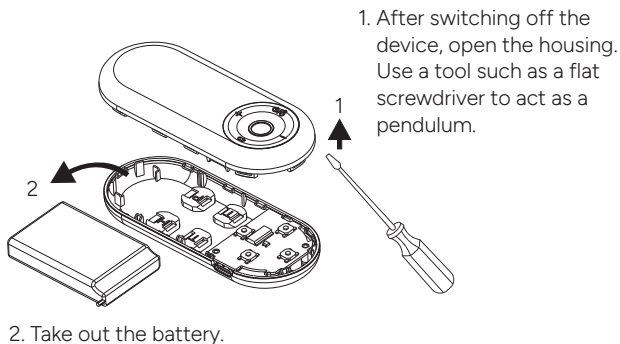
STORAGE

1. Please do not store it in direct sunlight, high temperatures, or damp areas.
2. Please store it in a dry and well-ventilated place.
3. Please do not disassemble, repair, or modify this product without authorization, which may cause accidents or malfunctions, except for battery disposal as below.
4. Please store it in a place that children cannot reach.

DISPOSAL

To prevent environmental pollution, do not discard the SLIM CARE belt or its accessories with household waste. When they can no longer be used, remove the battery and dispose of them according to local environmental regulations.

- The built-in lithium batteries contains substances that may contaminate the environment. Before disposal of it, remove the built-in lithium batteries.
- Always switch off or disconnect the power before disassembling the remote controller and removing the lithium batteries.
- If the device is damaged or shows any leakage, do not attempt to open it. Please contact the company after sales service for assistance.
- To remove the lithium battery, proceed as shown in the diagram below, and disassemble the product as per the steps below.



TECHNICAL SPECIFICATIONS

Model	SLIM CARE
Pulse	Pulse repetition frequency: 1Hz -1000Hz; Pulse modulation frequency: 4KHz-10KHz Pulse Width: 20 μ s -400 μ s; Rated Load Impedance: 500 Ω , permissible deviation of $\pm 10\%$
Time	Up to 30 min
Heating	3 level: Within 38°C to 45°C (under the environment of 23°C $\pm$ 2°C)
Dimensions	Box: 29,8 x 13,3 x 4,9 cm Belt: 96,5 x 6/11,8 x 0,01 cm Belt extension: 33 cm x 6 cm remote control: 10 x 1,5 cm
Weight	About 150g
Power sources	Charging Source: 5V DC 1A (USB) Charging time: around 2-3 hours Input Power: 5W Lithium Battery of Host: 3.7VDC 2000mAh Battery life: around 500 times charge and discharge, about 3 years

Operating environment	Ambient Temperature: +5°C-+40°C; Relative Humidity: ≤80%; Atmospheric Pressure: 86kPa -106kPa
Storage & Transportation conditions	Ambient Temperature Range: -20°C-+55°C; Relative Humidity Range: < ≤93%; Atmospheric Pressure Range: 50 kPa -106 kPa

EXPLANATION OF SYMBOLS

The following symbols may appear in the instructions for use, on the packaging, or on the product:



Do not wash



Do not dry clean



Do not machine wash



Do not bleach



Do not iron



Read the instructions



This product meets the requirements of current European and national directives



Disposal in accordance with the European directive WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)

WARRANTY AND ENVIRONMENTAL PROTECTION

This appliance is guaranteed against material and manufacturing defects for two years. During this period, the product will be replaced free of charge (proof of purchase must be presented if the product is under warranty). This warranty does not cover damage resulting from accidents, improper use or negligence.

If you have a complaint, please contact the store where you purchased your product first.

Waste electrical products should not be disposed of with household waste.

Please recycle where facilities exist. Check with your local authority or retailer for recycling advice.

Sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben. Damit Sie mit Ihrem Produkt voll und ganz zufrieden sind, empfehlen wir Ihnen, diese Bedienungsanleitung sorgfältig durchzulesen.

Wenn Sie Schwierigkeiten haben oder weitere Informationen benötigen, können Sie auf unser Helpcenter zugreifen, indem Sie den nebenstehenden QR-Code mit Ihrem Smartphone scannen. Wenn Sie die Antwort auf Ihre Frage nicht finden, können Sie sich auch an unseren Kundendienst unter support.de@terraillon.com wenden.



WARUM SLIM CARE WÄHLEN?

Der SLIM CARE Gürtel kombiniert EMS (Elektrische Muskelstimulation) und TENS (Transkutane Elektrische Nervenstimulation) mit wohltuender Wärme für Komfort und effektive Straffung. Der Gürtel besteht aus hautfreundlichem Lycra, ist ultradünn, atmungsaktiv und passt diskret unter die Kleidung. Sein elastisches Design passt sich den meisten Taillenweiten an und kann im Bauch- oder Lendenbereich getragen werden.

Der Gürtel eignet sich ideal zur Unterstützung beim Fitnesstraining oder zur Verbesserung der Trainingsergebnisse und stimuliert die Muskeln mit mittel- und niederfrequenten Wellen, um Verspannungen zu lösen. Die integrierte Heizfunktion sorgt für zusätzliche Entspannung und kann allein oder in Kombination mit Elektrostimulationsprogrammen verwendet werden.

Dieses Handbuch enthält Anleitungen zu den Programmmodi, der Intensität und der Dauer, die Sie ganz nach Ihren Wünschen einstellen können.

Elektrische Muskelstimulation (EMS)

Bei der elektrischen Muskelstimulation werden kontrollierte elektrische Impulse eingesetzt, um die Muskeln zu kontrahieren und anschließend zu entspannen, genau wie bei körperlicher Aktivität. Diese wiederholten Muskelkontraktionen tragen zur Stärkung und Straffung der Muskeln, zur Verbesserung der Körperform und zur Unterstützung von Abnehmzielen bei. Durch die Nachahmung von Übungen bietet EMS eine Form des passiven Trainings, das das Training ergänzen oder die Regeneration unterstützen kann. Es fördert außerdem die Durchblutung, unterstützt die Muskelgesundheit und beschleunigt die Regeneration.

Transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS)

TENS sendet sanfte elektrische Impulse durch die Haut, um die Nervenenden sanft zu stimulieren. Dieser Prozess hilft, Muskelverspannungen zu reduzieren, Schmerzen zu lindern und eine tiefe Entspannung zu fördern, indem er die natürliche Ausschüttung von Endorphinen anregt. TENS ist ideal, um Muskelverspannungen zu reduzieren, die Erholung nach körperlicher Aktivität zu unterstützen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Wohlfühlende Wärme

Zur Verstärkung der Elektrostimulationswirkung oder als eigenständige Funktion sorgt die Wärmefunktion für wohltuende Wärme, die zur Entspannung der Muskeln und Linderung von Beschwerden beiträgt. Die Wärmetherapie unterstützt außerdem den natürlichen Erholungsprozess des Körpers nach körperlicher Betätigung und ist somit eine ideale Ergänzung zu Ihrem Fitnessprogramm.

Für den täglichen Gebrauch konzipiert

SLIM CARE zeichnet sich durch ein einzigartiges schlankes Profil und weiches, bequemes Material aus, sodass es jederzeit und bei den meisten Ihrer täglichen Aktivitäten problemlos getragen werden kann. Dank seines modernen und dennoch dezenten Designs können Sie es unter Ihrer Kleidung tragen oder beim Sport verwenden, ohne dabei auf Komfort oder Stil verzichten zu müssen.

KONTRAINDICATIONEN

Die folgenden Kontraindikationen müssen vor der Verwendung von SLIM CARE, auch als Gerät in dieser Gebrauchsanweisung bezeichnet, beachtet werden. Lesen Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf. Wenn Sie dieses Gerät an andere Personen weitergeben, legen Sie bitte auch diese Gebrauchsanweisung bei.

SLIM CARE ist für gesunde Erwachsene zwischen 18 und 60 Jahren bestimmt. Wenn Sie Bedenken oder gesundheitliche Fragen haben, konsultieren Sie vor der Verwendung Ihren Arzt.

ERWENDEN SIE DIESES GERÄT NICHT, WENN SIE:

- Einen Herzschrittmacher, einen implantierten Defibrillator oder ein anderes implantiertes metallisches oder elektronisches Gerät haben.

- Sich in der Nähe von elektronischen Überwachungsgeräten (z. B. Herzmonitoren, EKG-Alarmen) befinden.
- Sich in der Nähe von Geräten befinden, die Kurzwellen oder Mikrowellen aussenden.
- Eine Vorgeschichte mit längerem Drogenkonsum oder Injektionen haben.
- An Magen-Darm-Blutungen, Leberzirrhose oder Erkrankungen der Milz leiden.
- In der akuten oder instabilen Phase Blutungen haben. Bei verbleibenden Auswirkungen oder Folgeerscheinungen nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.
- An akuten kardiovaskulären oder zerebrovaskulären Erkrankungen leiden.
- Offene Wunden, Hautausschläge, geschwollene, infizierte oder entzündete Stellen oder krebsartige Läsionen haben.
- Hautallergien, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, bösartige Tumore, schwere zerebrovaskuläre Erkrankungen, Krebs, Epilepsie oder andere Funktionsstörungen haben.
- Fieber haben, da die Heizfunktion die Körpertemperatur erhöhen kann.
- Unempfindlich gegenüber Hitze sind, müssen Sie beim Gebrauch des Geräts vorsichtig sein, da es über eine Heizfunktion verfügt.
- Das Gerät am Kopf, an der Brust, am Herzen oder an anderen Körperstellen verwenden möchten, die nicht in dieser Anleitung angegeben sind.

KONSULTIEREN SIE VOR DER ANWENDUNG IHREN ARZT, WENN SIE:

- Schwanger waren oder vor kurzem entbunden haben.
- Unter Bauchschmerzen leiden oder eine schwere Erkrankung oder chronische Krankheit haben.
- Vor kurzem operiert wurden, an Diabetes leiden oder eine Muskelverletzung haben.
- Das Gerät zur Wiederherstellung Ihrer Gesundheit verwenden möchten.

NICHT ANWENDEN BEI FOLGENDEN PERSONEN:

- Schwangere Frauen
- Kinder oder Säuglinge

NICHT VERWENDEN BEI FOLGENDEN AKTIVITÄTEN:

- Baden, Duschen oder in der Nähe von Wasserquellen.
- Schlafen.
- Autofahren, Bedienen schwerer Maschinen oder andere Tätigkeiten, bei denen elektrische Stimulation das Verletzungsrisiko erhöhen könnte.

VORSICHTSMASSNAHMEN

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- Die langfristigen Auswirkungen der elektrischen Stimulation sind unbekannt.
- Die Wirksamkeit hängt vom Anwender ab.
- Dieses Produkt sollte nicht zusammen mit anderen Produkten verwendet werden.
- Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren (enthält Kleinteile die zum Erstickten führen oder verschluckt werden können).
- Verhindern Sie den Missbrauch von Verbindungskabeln, um Strangulationsunfälle zu vermeiden.

PRODUKTSICHERHEIT:

- Das Gerät oder die Fernbedienung dürfen ohne Genehmigung des Herstellers nicht verändert, repariert oder zerlegt werden.
- Überprüfen Sie das Gerät und die Fernbedienung vor dem Gebrauch auf Beschädigungen.
- Reinigen Sie das Gerät mit einem trockenen, weichen Tuch (Staub und Flusen können die Leistung beeinträchtigen).

VORSICHTSMAßNAHMEN BEI DER VERWENDUNG:

- Beenden Sie die Anwendung sofort, wenn das Gerät nicht richtig funktioniert oder wenn Sie Unwohlsein, Schwindel oder Herzklopfen verspüren.
- Beginnen Sie bei der ersten Anwendung mit einer niedrigen Stimulationsintensität und passen Sie den Modus an, um Unwohlsein zu vermeiden.
- Bewegen oder verändern Sie die Position des Geräts während der Anwendung nicht (Gefahr starker Reizungen).
- Verwenden Sie die Elektrostimulations- und Heizfunktionen nicht länger als 30 Minuten pro Tag.
- Entfernen Sie vor der Verwendung alle Bauchpiercings oder Schmuckstücke in der Nähe des Anwendungsbereichs.
- Verwenden Sie nur die vom Hersteller zugelassene Fernbedienung. Die Verwendung einer nicht zugelassenen Fernbedienung kann das Gerät beschädigen oder zu Verletzungen führen.
- Wenn der Gurt des Geräts nass ist, lassen Sie ihn vor der Verwendung trocknen.

MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN:

- Dieses Produkt verfügt über eine Heizfunktion, und eine längere ununterbrochene Nutzung (mehr als 30 Minuten) kann Niedertemperaturverbrennungen oder Hautreizungen verursachen.
- Bei Überschreitung der empfohlenen Anwendungsdauer kann es zu Muskelermüdung kommen.

- Bei Auftreten von Nebenwirkungen sollten Sie die Anwendung abbrechen und Ihren Arzt konsultieren.

Dieses Gerät darf nur für den im Handbuch beschriebenen vorgesehenen Zweck verwendet werden. Der Hersteller kann nicht für zufällige, Folgeschäden oder besondere Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch unsachgemäße Verwendung oder Missbrauch entstehen.

INHALT DES SETS



Gürtel
x1



Fernbedienung
x1



Verlängerungskabel
x1



USB-C-Kabel
x1



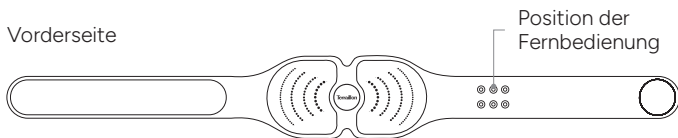
Bedienungsanleitung
x1



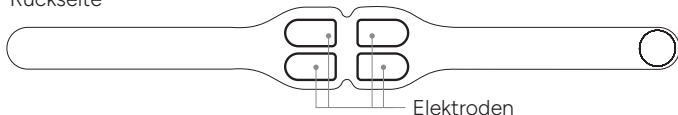
Schnellstartanleitung
x1

PRODUKTDIAGRAMM

Vorderseite

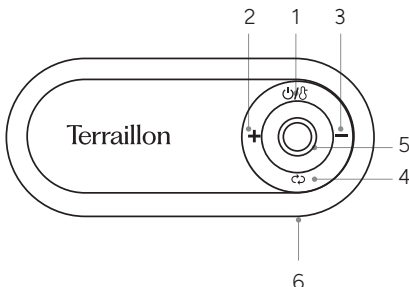


Rückseite



Terraillon®

Fernbedienung



1. Ein-/Aus-Schalter und Auswahl der Heizstufe
2. Erhöhung der Intensität
3. Verringerung der Intensität
4. Moduswahlschalter
5. Lade- und Betriebsanzeige
6. USB-C-Ladeanschluss

VORBEREITUNG VOR DER VERWENDUNG

1. AUFLADEN DES PRODUKTS

Laden Sie das Gerät vor dem ersten Gebrauch vollständig auf.

Schließen Sie das USB-C-Kabel an den entsprechenden Anschluss an und verbinden Sie das andere Ende mit einem Adapter.

Während des Ladevorgangs blinkt die Fernbedienung orange. Wenn der Akku vollständig geladen ist (nach etwa 2 bis 3 Stunden), leuchtet die orangefarbene LED dauerhaft. Das USB-Kabel kann nun abgezogen und das Gerät betrieben werden. Bei niedrigem Akkustand gibt das Gerät drei Signaltöne ab.

Ein vollständig aufgeladenes Gerät hält bei einer Nutzungsdauer von 30 Minuten pro Tag etwa 3 bis 4 Tage. Wenn der Akku längere Zeit nicht verwendet wird, kann sich seine Lebensdauer verkürzen. Um die Leistung aufrechtzuerhalten, wird empfohlen, den Akku mindestens einmal im Monat vollständig aufzuladen.

2. ANLEGEN DES SLIM CARE-GÜRTELS

Bevor Sie beginnen, stellen Sie sicher, dass Ihr Bauch oder Ihr unterer Rücken sauber und leicht feucht ist, um einen guten Kontakt der Elektroden zu gewährleisten. Zu trockene Haut kann die Wirksamkeit dieses Kontakts beeinträchtigen.

Legen Sie den Gürtel bequem um Ihre Taille und achten Sie darauf, dass die Elektroden die Haut gut berühren. Stellen Sie den Klettverschluss für einen optimalen Halt ein und verwenden Sie gegebenenfalls das

Terraillon®

Verlängerungsband. Die Elektroden können je nach Bedarf auf dem Bauch oder dem unteren Rückenbereich positioniert werden.

Sie können entweder Ihr Programm auswählen, bevor Sie die Fernbedienung an ihrem Platz befestigen, oder zuerst die Fernbedienung befestigen und dann Ihr Programm auswählen. Beginnen Sie bei der ersten Anwendung mit einer niedrigen Intensität und steigern Sie diese schrittweise, sobald Sie sich daran gewöhnt haben.

Der Gürtel kann während Ihrer täglichen Aktivitäten oder bei leichter körperlicher Betätigung getragen werden. Er ist so konzipiert, dass er sich leicht in Ihren Alltag integrieren lässt.

3. BEDIENUNGSANLEITUNG

1. **Schalten** Sie die Fernbedienung durch Drücken der Ein-/Aus-Taste . Ein kurzer Ton bestätigt die Aktivierung, und die Anzeigeleuchte leuchtet weiß. Das Gerät startet mit den Standardeinstellungen: Intensität auf 0, Heizstufe auf 1 und Timer auf 15 Minuten eingestellt.
2. **Wählen Sie einen Modus aus**, indem Sie die Modus-Taste  drücken, um zwischen den Optionen 1 bis 6 zu wechseln. Ein Signalton zeigt den ausgewählten Modus an:
 - 1 Signalton für Modus 1
 - 2 Signaltöne für Modus 2
 - 3 Signaltöne für Modus 3 usw.
3. **Stellen Sie die Intensität** mit den Tasten „+“ oder „-“ ein. Es stehen 16 Intensitätsstufen zur Verfügung. Beginnen Sie mit einer niedrigen Stufe und erhöhen Sie diese schrittweise, um ein angenehmes Gefühl zu erzielen.
4. **Aktivieren Sie die Heizung** durch Drücken der Heizungstaste , um zwischen den Stufen Niedrig, Mittel, Hoch und Aus zu wechseln. Mit jedem Tastendruck ändert sich die Stufe, und der Summer bestätigt dies:
 - 1 Piepton für Niedrig: ca. 38 °C
 - 2 Pieptöne für Mittel: ca. 39 °C bis 41 °C
 - 3 Pieptöne für Hoch: ca. 42 °C bis 45 °C
 - Langer Piepton beim Ausschalten der Heizung.

Der Laufband wird sich nach 15 Minuten automatisch abschalten. Um ihn früher anzuhalten, halten Sie den Power-Knopf  gedrückt.

Für beste Ergebnisse ein- bis zweimal täglich anwenden, wobei die maximale Anwendungsdauer für EMS/TENS und Wärmebehandlung zusammen 30 Minuten pro Tag beträgt.

Um Sie auf Ihrem Weg zu unterstützen, haben wir eine Auswahl an Standardprogrammen zusammengestellt. Dabei handelt es sich um allgemeine Richtlinien, die Sie ganz nach Ihren Bedürfnissen und Ihrem Komfortniveau anpassen oder eigene Programme erstellen können. Beginnen Sie als Anfänger immer mit geringer Intensität.

Sie können die Intensität entsprechend Ihrer Erfahrung mit Elektrostimulation und Ihrem Komfortniveau einstellen. Die Intensitätsstufen sind für alle Programme wie folgt definiert. Sie können sie gerne entsprechend Ihrer persönlichen Erfahrung anpassen:

- Sehr niedrig: 1 bis 4
- Niedrig: 5 bis 7
- Mittel: 8 bis 11
- Hoch: 12 bis 16

Programme	Kombinationen von Modi	Intensität	Dauer/Tag
Anfänger	Woche 1/2: Modus 3	Sehr niedrig → Niedrig	15 min
	Woche 3/4: Modus 5	Niedrig	15–30 min
	Woche 6: Modus 1	Niedrig	30 min
Tonifizierend	Woche 1/2: Modus 4	Niedrig	15 min
	Woche 3/4: Modus 3	Mittel	30 min
	Woche 5/6: Modus 2	Mittel → Hoch	30 min
Sanfter Sport	Woche 1/2: Modus 4	Niedrig	30 min
	Woche 3/4: Modus 5	Mittel	
	Woche 5/6: Modus 2	Mittel	
Aktiver Sport	Woche 1/2: Modus 4	Mittel	30 min
	Woche 3/4: Modus 6	Mittel	
	Woche 5/6: Modus 2	Hoch	
Aufwärmen	Woche 1/2: Modus 4	Mittel	15 min
	Woche 3/4: Modus 5	Hoch	
	Woche 5/6: Modus 6	Hoch	
Sanfte Massage & Entspannung	Verwenden Sie Modus 1, 3 oder 5 separat oder im Wechsel über mehrere Tage.	Niedrig, optional mit Heizfunktion.	30 min
Energetische Massage & Entspannung	Verwenden Sie Modus 3, 6 oder 2 separat oder im Wechsel über mehrere Tage.	Niedrig bis Mittel, optional mit Heizfunktion.	30 min

Wenn Sie am selben Tag sowohl Fitness- als auch Entspannungsprogramme nutzen, sollten Sie 30 Minuten nicht überschreiten, da dies zu unerwünschten Nebenwirkungen führen kann.

Die Heizfunktion kann in Entspannungsprogramme integriert werden und lässt sich je nach Bedarf und Komfort aktivieren. EMS/TENS und Heizung können unabhängig voneinander verwendet werden, sodass Sie den Gürtel bis zu 1 Stunde lang nutzen können (30 Minuten EMS/TENS und 30 Minuten Heizung).

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Können Frauen, die gerade entbunden haben, dieses Gerät verwenden?

Ja, sie kann das Gerät nach der Entbindung (nach etwa 6 Wochen) verwenden, muss jedoch zuvor einen Arzt konsultieren, um ihren individuellen Gesundheitszustand beurteilen zu lassen. Bei einem Kaiserschnitt ist die Verwendung erst nach späterer Genehmigung durch den Arzt (nach etwa 3 Monaten) während der Erholungsphase gestattet.

Ich verspüre eine leichte Reizung. Wie kann ich das beheben?

1. Überprüfen Sie, ob der Gurt korrekt angelegt wurde, und passen Sie gegebenenfalls die Position der Elektroden an, wobei der Gurt abgenommen werden muss.
2. Falls erforderlich, befeuchten Sie die Oberfläche der Patches mit etwas Wasser, um den Bereich zu beruhigen. Bitte beachten Sie, dass Sie die Stromversorgung unterbrechen und kein Wasser auf die Fernbedienung spritzen dürfen.
3. Wenn Ihre Haut zu trocken ist, verwenden Sie die Heizfunktion für 5 bis 10 Minuten und anschließend die Elektrostimulationsprogramme.

Meine Haut ist nach der Anwendung des Geräts rot geworden. Ist das normal?

Das ist eine normale Reaktion. Die Niederfrequenzstimulation erhöht die Durchblutung, wodurch die Haut gerötet erscheinen kann. Außerdem kann das Anziehen des Taillengurts vorübergehende Spuren auf der Haut hinterlassen. Keine Sorge, diese Spuren verblassen nach und nach.

Wenn die Spuren zu stark sind, lockern Sie den Gurt und wählen Sie eine niedrigere Intensitätsstufe. Wenn die Reizung anhält, stellen Sie die Anwendung ein und konsultieren Sie einen Arzt.

Verursacht die Anwendung von SLIM CARE Muskelschmerzen?

Wie bei allen Sportarten kann die Verwendung des Geräts zu mehr oder weniger starken Muskelkater führen. Dies ist ein normales Phänomen, das nach ein bis zwei Tagen wieder verschwindet. Bitte passen Sie die Häufigkeit der Nutzung an Ihre persönliche Situation an.

STÖRUNGSBEHEBUNG

PROBLEM	MÖGLICHE URSACHEN	MÖGLICHE LÖSUNG
Die Fernbedienung schaltet sich nicht ein	Die Batterie ist schwach.	Laden Sie die Fernbedienung mit dem USB-C-Kabel auf.
	Ladeproblem.	Stellen Sie sicher, dass die Stromquelle 5 V liefert; die Kontrollleuchte sollte während des Ladevorgangs blinken.
Unmöglich zu laden oder keine Ladeanzeige	USB-C-Kabel ist nicht richtig angeschlossen.	Überprüfen Sie, ob beide Enden des Kabels richtig eingesteckt sind.
	Unzureichende Ladeleistung.	Überprüfen Sie, ob die Ausgangsleistung normal ist.
Normale Anzeige, aber keine Reaktion oder Empfindung	Elektroden haben keinen direkten Hautkontakt.	Stellen Sie sicher, dass die Elektroden direkt die Haut berühren.
	Kleidung befindet sich zwischen Elektroden und Haut.	Entfernen Sie die Kleidung oder platzieren Sie den Gürtel unter der Kleidung.
	Intensität nicht eingestellt.	Die Standardeinstellung ist Intensität 0. Passen Sie die Intensität langsam an, da das Gefühl je nach Benutzer variieren kann. Wenn Sie immer noch nichts spüren, berühren Sie beide Elektroden mit zwei Fingern. Wenn Sie immer noch nichts spüren, wenden Sie sich an den Kundendienst.
	Elektroden haben keinen korrekten Hautkontakt.	Wischen Sie die Haut mit einem feuchten Tuch ab und stellen Sie sicher, dass die Elektroden gut anliegen, dann stellen Sie die Intensität ein.
Kribbelgefühl	Die Nutzungsdauer ist zu lang.	Begrenzen Sie die Nutzung auf maximal 30 Minuten pro Tag.
	Intensität zu hoch.	Reduzieren Sie die Intensität auf ein angenehmes Niveau.
	Hautempfindlichkeit.	Bei Allergien wenden Sie sich an Ihren Arzt.
	Kalte Umgebung / trockene Haut.	Wischen Sie Haut und Elektroden mit einem feuchten Tuch ab.
	Verwendung nach einer Nacht mit wenig Schlaf.	Verwenden Sie das Gerät am nächsten Tag, wenn die Elektrolytwerte niedrig sind.
Hautreizung	Elektroden haben keinen direkten Hautkontakt.	Stellen Sie korrekten Kontakt her und passen Sie die Intensität an.
	Elektroden sind schmutzig.	Reinigen Sie die Elektrodenoberflächen.
	Batterie schwach.	Verwenden Sie bei Bedarf eine externe Stromquelle.
Rote Punkte nach der Anwendung	Starkes Kribbeln während der Anwendung.	Beenden Sie die Verwendung des Geräts; die Symptome verschwinden normalerweise in 3–5 Tagen.

WARTUNG UND INSTANDHALTUNG

REINIGUNG

1. Wenn der Stoff des Massagegurts verschmutzt ist, reinigen Sie ihn mit einem trockenen, weichen Tuch oder einem trockenen Handtuch.
2. Reinigen Sie die Elektroden nach jedem Gebrauch. Sie können dazu ein weiches, leicht mit Wasser angefeuchtetes Tuch oder Handtuch verwenden. Bei starker Verschmutzung des leitfähigen Teils können Sie dieses mit einem weichen, leicht mit medizinischem Alkohol (75 % Konzentration) angefeuchteten Tuch reinigen oder desinfizieren.

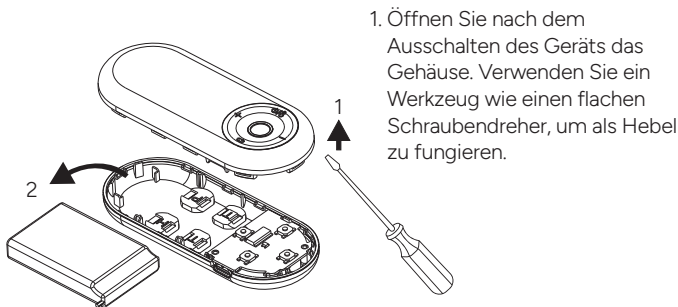
LAGERUNG

1. Lagern Sie dieses Gerät nicht in direktem Sonnenlicht, bei hohen Temperaturen oder an feuchten Orten.
2. Lagern Sie es an einem trockenen und gut belüfteten Ort.
3. Das Gerät darf nicht ohne Genehmigung zerlegt, repariert oder modifiziert werden, da dies zu Unfällen oder Fehlfunktionen führen kann, mit Ausnahme der Entsorgung des Akkus wie unten beschrieben.
4. Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

ENTSORGUNG

Aus Gründen des Umweltschutzes entsorgen Sie das SLIM CARE oder dessen Zubehör nicht über den Hausmüll. Wenn das Produkt nicht mehr verwendet werden kann, entfernen Sie die Batterie und recyceln Sie alles gemäß den örtlichen Umweltvorschriften.

- Lithiumbatterien enthalten Stoffe, die die Umwelt verschmutzen können. Bevor Sie das Produkt entsorgen, müssen Sie die darin enthaltene Lithiumbatterie entfernen.
- Schalten Sie das Gerät immer aus oder ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie das Gerät zerlegen und die Lithiumbatterie entfernen.
- Wenn das Gerät beschädigt ist oder Flüssigkeit austritt, versuchen Sie nicht, es zu öffnen. Wenden Sie sich für weitere Informationen bitte an den Kundendienst.
- Um die Lithiumbatterie zu entfernen, gehen Sie wie in der folgenden Abbildung gezeigt vor und zerlegen Sie das Produkt gemäß den folgenden Schritten.



1. Öffnen Sie nach dem Ausschalten des Geräts das Gehäuse. Verwenden Sie ein Werkzeug wie einen flachen Schraubendreher, um als Hebel zu fungieren.

2. Batterie herausnehmen

TECHNISCHE DATEN

Modell	SLIM CARE
Impuls	Impulswiederholungsfrequenz: 1 Hz – 1000 Hz; Impulsmodulationsfrequenz: 4 kHz – 10 kHz Impulsbreite: 20 μ s – 400 μ s; Nennlastimpedanz: 500 Ω , zulässige Abweichung ± 10 %
Dauer	Bis zu 30 Minuten
Heizfunktion	3 Stufen: zwischen 38 °C und 45 °C (bei einer Umgebungstemperatur von 23 °C $\pm$ 2 °C)
Abmessungen	Verpackung: 29,8 x 13,3 x 4,9 cm Gürtel: 96,5 x 6/11,8 x 0,01 cm Gürtelverlängerung: 33 cm x 6 cm Fernbedienung: 10 x 1,5 cm
Gewicht	Etwa 150 g
Stromquelle	Stromversorgung des Geräts: 5 V DC 1A (USB-C) Ladezeit: ca. 2 bis 3 Stunden Eingangsleistung: 5 W Lithium-Akku: 3,7 V DC 2000 mAh Lebensdauer des Akkus: ca. 500 Lade- und Entladezyklen, d. h. ca. 3 Jahre

Betriebsumgebung	Umgebungstemperatur: +5 °C bis +40 °C; Relative Luftfeuchtigkeit: ≤80 %; Atmosphärischer Druck: 86 kPa bis 106 kPa
Lagerungs- und Transportbedingungen	Umgebungstemperatur: -20 °C bis +55 °C; Relative Luftfeuchtigkeit: < ≤93 %; Atmosphärischer Druck: 50 kPa bis 106 kPa

ERKLÄRUNG DER SYMBOLE

Die folgenden Symbole können in der Gebrauchsanweisung, auf der Verpackung oder auf dem Produkt erscheinen:



Nicht waschen



Nicht chemisch reinigen



Nicht in der Waschmaschine waschen



Kein Bleichmittel verwenden



Nicht bügeln



Lesen Sie die Gebrauchsanweisung



Dieses Produkt entspricht den geltenden europäischen und nationalen Richtlinien



Entsorgung gemäß der europäischen Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE)

GARANTIE UND SCHUTZ DER UMWELT

Dieses Gerät ist 2 Jahre lang gegen Material- und Herstellungsfehler garantiert. Während dieses Zeitraums wird das Produkt kostenlos ersetzt (ein Kaufnachweis muss vorgelegt werden, wenn das Produkt noch unter Garantie ist). Diese Garantie deckt keine Schäden ab, die durch Unfälle, unsachgemäße Verwendung oder Vernachlässigung entstehen. Wenn Sie eine Reklamation haben, wenden Sie sich zuerst an das Geschäft, in dem Sie das Produkt gekauft haben.

Elektrische Produkte dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Recyceln Sie diese in den dafür vorgesehenen Einrichtungen. Kontaktieren Sie die lokale Verwaltung oder den Händler für Recyclingberatung.

Geachte klant,

Hartelijk dank voor de aankoop van dit product. Om in alle opzichten tevreden te zijn over uw product, raden wij u aan deze gebruikershandleiding aandachtig te lezen.

Als u problemen ondervindt of meer informatie nodig hebt, kunt u ons helpcentrum oproepen door de QR-code hiernaast met uw smartphone te scannen. Mocht u het antwoord op uw vraag niet vinden, dan kunt u ook contact opnemen met onze After Sales Service: support.nl@terraillon.com



WAAROM KIEZEN VOOR SLIM CARE?

De SLIM CARE-riem combineert EMS (elektrische spierstimulatie) en TENS (transcutane elektrische zenuwstimulatie) met rustgevende warmte voor comfort en effectieve spierversteviging. De riem is gemaakt van huidvriendelijk lycra, is ultradun, ademend en past discreet onder kleding. Het elastische ontwerp past zich aan de meeste tailleomvang aan en kan op de buik of onderrug worden gedragen.

De riem is ideaal voor fitnessondersteuning of trainingsverbetering en maakt gebruik van middengele en laagfrequente golven om spieren te stimuleren en spanning te verlichten. De geïntegreerde verwarmingsfunctie zorgt voor extra ontspanning en kan afzonderlijk of in combinatie met elektrostimulatieprogramma's worden gebruikt.

Deze handleiding biedt richtlijnen voor programmamodi, intensiteit en duur, die naar wens kunnen worden aangepast.

Elektrische spierstimulatie (EMS)

Elektrische spierstimulatie maakt gebruik van gecontroleerde elektrische impulsen om spieren te laten samentrekken en vervolgens te ontspannen, net als tijdens fysieke activiteit. Deze herhaalde spiercontracties helpen de spieren te versterken en te verstevigen, het lichaam te verbeteren en afslankdoelen te ondersteunen. Door lichaamsbeweging na te bootsen, biedt EMS een vorm van passieve training die een aanvulling kan vormen op training of kan helpen bij herstel. Het helpt ook de bloedsomloop te stimuleren, wat de gezondheid van de spieren en een sneller herstel ondersteunt.

Transcutane elektrische zenuwstimulatie (TENS)

TENS geeft milde elektrische impulsen door de huid om zenuwuiteinden zachtjes te stimuleren. Dit proces helpt spierspanning te verminderen, pijn te verzachten en diepe ontspanning te bevorderen door de natuurlijke afgifte van endorfine te stimuleren. TENS is ideaal voor het verminderen van stress in spieren, het ondersteunen van herstel na fysieke activiteit en het verbeteren van het algehele comfort en welzijn.

Kalmerende warmte

Om het effect van elektrostimulatie te versterken, of als op zichzelf staande functie, biedt de warmtefunctie kalmerende warmte die helpt om spieren te ontspannen en ongemak te verlichten. Warmtetherapie ondersteunt ook het natuurlijke herstelproces van het lichaam na lichamelijke inspanning, waardoor het een ideale aanvulling is op uw fitnessroutine.

Ontworpen voor dagelijks gebruik

SLIM CARE heeft een uniek slank profiel en is gemaakt van zachte, comfortabele stof, waardoor u het gemakkelijk op elk moment en tijdens de meeste dagelijkse activiteiten kunt dragen. Dankzij het moderne en toch discrete ontwerp kunt u het onder uw kleding dragen of tijdens het sporten gebruiken zonder in te boeten aan comfort of stijl.

CONTRA-INDICATIES

De volgende contra-indicaties moeten in acht worden genomen voordat u SLIM CARE, ook wel het apparaat in deze handleiding genoemd, gebruikt. Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en bewaar deze voor toekomstig gebruik. Als u dit apparaat aan anderen doorgeeft, geef dan ook deze handleiding mee. SLIM CARE is bedoeld voor gezonde volwassenen tussen 18 en 60 jaar. Als u twijfels of gezondheidsgerelateerde vragen heeft, raadpleeg dan uw arts voor gebruik.

SLIM CARE is bedoeld voor gezonde volwassenen tussen 18 en 60 jaar. Als u twijfels of gezondheidsgerelateerde vragen heeft, raadpleeg dan uw arts voor gebruik.

GEBRUIK DIT APPARAAT NIET ALS U:

- Een pacemaker, geïmplanteerde defibrillator of een ander geïmplanteerd metalen of elektronisch apparaat heeft.
- In de buurt bent van elektronische bewakingsapparatuur (bijv. hartmonitoren, ECG-alarmen).

- In de buurt bent van instrumenten die kortegolf- of microgolven uitzenden.
- Een voorgeschiedenis heeft van langdurig drugsgebruik of injecties.
- Last heeft van gastro-intestinale bloedingen, levercirrose of aandoeningen die de milt aantasten.
- Last heeft van bloedingen tijdens de acute of onstabiele fase. Gebruik bij eventuele restverschijnselen of gevolgen alleen onder medisch toezicht.
- Last heeft van acute cardiovasculaire of cerebrovasculaire aandoeningen.
- Last heeft van open wonden, huiduitslag, gezwollen, geïnfecteerde of ontstoken plekken of kankerachtige laesies.
- Huidallergieën, hartaandoeningen, hypertensie, kwaadaardige tumoren, ernstige cerebrovasculaire aandoeningen, kanker, epilepsie of andere functionele stoornissen hebben.
- Koorts hebben, aangezien de verwarmingsfunctie de lichaamstemperatuur kan verhogen.
- Ongevoelig bent voor warmte, moet u voorzichtig zijn bij het gebruik van het apparaat, aangezien het een verwarmingsfunctie heeft.
- Van plan zijn het apparaat te gebruiken op het hoofd, de borst, het hart of een ander lichaamsdeel dat niet in deze handleiding wordt vermeld.

RAADPLEEG UW ARTS VOOR GEBRUIK ALS U:

- Zwanger bent geweest of onlangs bent bevallen.
- Buikpijn hebt of een ernstige ziekte of chronische aandoening hebt.
- Onlangs een operatie hebt ondergaan, diabetes hebt of een spierblessure hebt.
- Van plan bent het apparaat te gebruiken voor gezondheidsherstel.

NIET GEBRUIKEN BIJ DE VOLGENDE PERSONEN:

- Zwangere vrouwen
- Kinderen of baby's

NIET GEBRUIKEN TIJDENS DEZE ACTIVITEITEN:

- Baden, douchen of in de buurt van waterbronnen.
- Slapen.
- Autorijden, zware machines bedienen of andere activiteiten waarbij elektrische stimulatie het risico op letsel kan vergroten.

VOORZORGSMAATREGELEN

ALGEMENE INFORMATIE

- De langetermijneffecten van elektrische stimulatie zijn onbekend.
- De effectiviteit is afhankelijk van de gebruiker.
- Dit product mag niet samen met andere producten worden gebruikt.
- Buiten bereik van kinderen bewaren (bevat kleine onderdelen die verstikking kunnen veroorzaken of kunnen worden ingeslikt).
- Voorkom verkeerd gebruik van aansluitkabels om wurgingsongevallen te voorkomen.

PRODUCTVEILIGHEID:

- Wijzig, repareer of demonteer het apparaat of de afstandsbediening niet zonder toestemming van de fabrikant.
- Controleer het apparaat en de afstandsbediening voor gebruik op beschadigingen.
- Reinig het apparaat met een droge, zachte doek (stof en pluisjes kunnen de werking beïnvloeden).

VOORZORGSMAATREGELEN BIJ GEBRUIK:

- Stop onmiddellijk met het gebruik als het apparaat niet goed werkt of als u zich ongemakkelijk voelt, duizelig bent of hartkloppingen heeft.
- Begin als u het apparaat voor het eerst gebruikt met een lage stimulatie-intensiteit en pas de modus aan om ongemak te voorkomen.
- Verplaats of verander de positie van het apparaat niet tijdens het gebruik (risico op ernstige irritatie).
- Gebruik de elektrostimulatie- en verwarmingsfuncties niet langer dan 30 minuten per dag.
- Verwijder voor gebruik eventuele piercings of sieraden in de buurt van het gebruiksgebied.
- Gebruik alleen de door de fabrikant goedgekeurde afstandsbediening. Het gebruik van een niet-goedgekeurde afstandsbediening kan het apparaat beschadigen of gebruikers verwonden.
- Als de riem van het apparaat nat is, laat deze dan drogen voor gebruik.

MOGELIJKE BIJWERKINGEN:

- Dit product heeft een verwarmingsfunctie en langdurig continu gebruik (meer dan 30 minuten) kan brandwonden door lage temperatuur of huidirritatie veroorzaken.

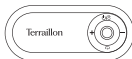
- Bij overschrijding van de aanbevolen gebruiksduur kan spiervermoeidheid optreden.
- Stop het gebruik en raadpleeg uw arts als er bijwerkingen optreden.

Dit apparaat mag alleen worden gebruikt voor het beoogde doel zoals beschreven in deze handleiding. De fabrikant kan niet aansprakelijk worden gesteld voor incidentele, gevolg- of bijzondere schade veroorzaakt door verkeerd gebruik of misbruik.

INHOUD VAN HET PAKKET



Riem
x1



Afstandsbediening
x1



Verlengstuk
x1



USB-C-kabel
x1



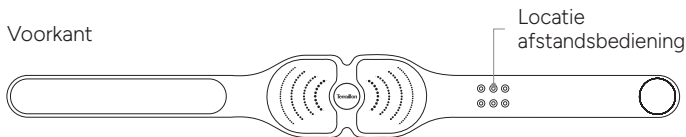
Gebruiksaanwijzing
x1



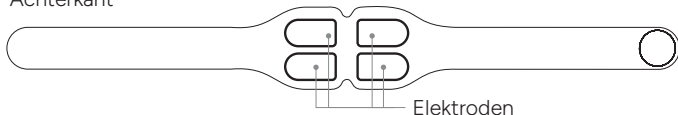
Snelstartgids
x1

PRODUCTDIAGRAM

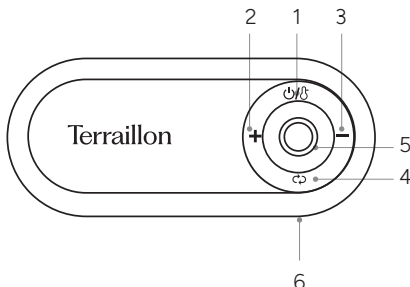
Voorkant



Achterkant



Afstandsbediening



1. Aan/uit-schakelaar en selectie van warmteniveau
2. Verhoging van de intensiteit
3. Verlaging van de intensiteit
4. Modusschakelaar
5. Laad- en werkingsindicator
6. USB-C-laadpoort

VOORBEREIDING VOOR GEBRUIK

1. HET PRODUCT OPLADEN

Laad het apparaat voor het eerste gebruik volledig op.

Sluit de USB-C-kabel aan op de poort en sluit het andere uiteinde aan op een adapter.

Tijdens het opladen knippert de afstandsbediening oranje. Wanneer de batterij volledig is opgeladen (na ongeveer 2 tot 3 uur), gaat het oranje lampje continu branden. De USB-kabel kan worden losgekoppeld en het apparaat kan worden gebruikt. Wanneer de batterij bijna leeg is, geeft het apparaat drie piepjes.

Een volledig opgeladen apparaat gaat ongeveer 3 tot 4 dagen mee bij 30 minuten gebruik per dag. Als de batterij lange tijd niet wordt gebruikt, kan de levensduur ervan worden verkort. Om de prestaties te behouden, wordt aanbevolen om de batterij minstens één keer per maand volledig op te laden.

2. INSTALLATIE VAN DE SLIM CARE-RIEM

Zorg ervoor dat uw buik of onderrug schoon en licht vochtig is voordat u begint, zodat de elektroden goed contact maken. Een te droge huid kan de effectiviteit van dit contact verminderen.

Plaats de riem comfortabel om uw middel en zorg ervoor dat de elektroden goed contact maken met de huid. Stel de klittenband af voor een optimale pasvorm en gebruik indien nodig de verlengband.

Terraillon®

De elektroden kunnen naar behoefte op de buik of onderrug worden geplaatst.

U kunt uw programma selecteren voordat u de afstandsbediening op zijn plaats bevestigt, of eerst de afstandsbediening bevestigen en vervolgens uw programma kiezen. Begin bij het eerste gebruik met een lage intensiteit en verhoog deze geleidelijk naarmate u eraan gewend raakt.

De riem kan tijdens uw dagelijkse activiteiten of bij lichte lichaamsbeweging worden gedragen. Hij is zo ontworpen dat hij gemakkelijk in uw routine kan worden geïntegreerd.

3. BEDIENINGSINSTRUCTIES

1. **Schakel** de afstandsbediening in door op de aan/uit-knop te drukken . Een kort geluidssignaal bevestigt dat het apparaat is ingeschakeld en het indicatielampje blijft wit branden. Het apparaat start met de standaardinstellingen: intensiteit op 0, verwarmingsniveau op 1 en een timer ingesteld op 15 minuten.
2. **Selecteer een modus** door op de modusknop  te drukken om door de opties 1 tot en met 6 te bladeren. Een zoemer geeft de geselecteerde modus aan:
 - 1 pieptoon voor modus 1
 - 2 pieptonen voor modus 2
 - 3 pieptonen voor modus 3, enzovoort.
3. **Pas de intensiteit** aan met de knoppen '+' of '-'. Er zijn 16 intensiteitsniveaus beschikbaar. Begin laag en verhoog geleidelijk voor meer comfort.
4. **Activeer de verwarming** door op de verwarmingsknop te drukken om  te schakelen tussen: Laag, Gemiddeld, Hoog en Uit. Elke druk verandert het niveau en de zoemer bevestigt dit:
 - 1 pieptoon voor Laag: ongeveer 38 °C
 - 2 pieptonen voor Gemiddeld: ongeveer 39 °C tot 41 °C
 - 3 pieptonen voor Hoog: ongeveer 42 °C tot 45 °C
 - Lange pieptoon bij het uitschakelen van de verwarming.

De riem wordt na 15 minuten automatisch uitgeschakeld. Om eerder te stoppen, houdt u de aan/uit-knop  ingedrukt.

Voor het beste resultaat gebruikt u het apparaat één of twee keer per dag, met een maximum van 30 minuten per dag voor EMS/TENS en verwarming gecombineerd.

Omuopweg te helpen, hebben we een selectie van standaard programma's samengesteld. Dit zijn algemene richtlijnen en u bent vrij om deze aan te passen of uw eigen programma samen te stellen op basis van uw behoeften en comfortniveau. Begin als beginnende gebruiker altijd met een lage intensiteit.

U kunt de intensiteit aanpassen op basis van uw ervaring met elektrostimulatie en uw comfortniveau. De intensiteitsniveaus zijn voor alle programma's als volgt gedefinieerd. U kunt deze naar eigen inzicht aanpassen op basis van uw persoonlijke ervaring:

- Zeer laag: 1 tot 4
- Laag: 5 tot 7
- Gemiddeld: 8 tot 11
- Hoog: 12 tot 16

Programma's	Combinaties van modi	Intensiteit	Duur/dag
Beginner	Week 1/2: Modus 3	Zeer laag → Laag	15 min
	Week 3/4: Modus 5	Laag	15–30 min
	Week 6: Modus 1	Laag	30 min
Tonifiërend	Week 1/2: Modus 4	Laag	15 min
	Week 3/4: Modus 3	Middel	30 min
	Week 5/6: Modus 2	Middel → Hoog	30 min
Zachte sport	Week 1/2: Modus 4	Laag	30 min
	Week 3/4: Modus 5	Middel	
	Week 5/6: Modus 2	Middel	
Actieve sport	Week 1/2: Modus 4	Middel	30 min
	Week 3/4: Modus 6	Middel	
	Week 5/6: Modus 2	Hoog	
Warming-up	Week 1/2: Modus 4	Middel	15 min
	Week 3/4: Modus 5	Hoog	
	Week 5/6: Modus 6	Hoog	
Zachte massage & ontspanning	Gebruik modus 1, 3 of 5 afzonderlijk of wissel ze af over meerdere dagen.	Laag, optioneel met verwarmingsfunctie.	30 min
Energieke massage & ontspanning	Gebruik modus 3, 6 of 2 afzonderlijk of wissel ze af over meerdere dagen.	Laag tot middel, optioneel met verwarmingsfunctie.	30 min

Als u op dezelfde dag zowel fitness- als ontspanningsprogramma's gebruikt, mag u niet langer dan 30 minuten doorgaan, omdat dit nadelige effecten kan hebben.

De verwarmingsfunctie kan worden opgenomen in ontspanningsprogramma's en u kunt deze activeren op basis van uw behoeften en comfort. EMS/TENS en verwarming kunnen onafhankelijk van elkaar worden gebruikt, waardoor u de riem tot 1 uur lang kunt gebruiken (30 minuten EMS/TENS en 30 minuten verwarming).

VEELGESTELDE VRAGEN

Kunnen vrouwen die bevallen zijn dit apparaat gebruiken?

Ja, ze kan het apparaat na de bevalling (ongeveer 6 weken) gebruiken, maar moet eerst een arts raadplegen om haar specifieke toestand te beoordelen. In het geval van een keizersnede is gebruik alleen toegestaan na goedkeuring van de arts later (ongeveer 3 maanden) in de herstelperiode.

Ik voel een lichte irritatie. Hoe kan ik dit verhelpen?

1. Controleer of de riem correct is gedragen en pas indien nodig de plaatsing van de elektroden aan, met de riem uit.
2. Breng indien nodig een kleine hoeveelheid water aan op het oppervlak van de pleisters om het gebied te kalmeren. Houd er rekening mee dat u de stroomtoevoer moet uitschakelen en geen water op de afstandsbediening mag spuiten.
3. Als uw huid te droog is, gebruik dan de verwarmingsfunctie gedurende 5 tot 10 minuten en gebruik daarna de elektrostimulatieprogramma's.

Mijn huid is rood geworden na gebruik van het apparaat, is dat normaal?

Dit is een normale reactie. Laagfrequente stimulatie verhoogt de bloedtoevoer, waardoor de huid rood kan worden. Bovendien kan het strak aantrekken van de heupriem tijdelijke afdrucken op de huid achterlaten. Maak je geen zorgen, deze afdrucken zullen geleidelijk vervagen.

Als de afdrucken te duidelijk zijn, maak dan de riem losser en kies een lagere intensiteit. Als de irritatie aanhoudt, stop dan met het gebruik en raadpleeg een arts.

Zal het gebruik van SLIM CARE spierpijn veroorzaken?

Zoals bij alle sporten kan het gebruik van het apparaat leiden tot meer of minder ernstige spierpijn. Dit is een normaal verschijnsel dat na een of twee dagen verdwijnt. Pas de gebruiksfrequentie aan uw persoonlijke situatie aan.

PROBLEEMOPLOSSINGSGIDS

PROBLEEM	MOGELIJKE OORZAKEN	MOGELIJKE OPLOSSING
De afstandsbediening gaat niet aan	De batterij is zwak.	Laad de afstandsbediening op met de USB-C-kabel.
	Oplaadprobleem.	Zorg ervoor dat de stroombron 5 V levert; het lampje moet knipperen tijdens het opladen.
Onmogelijk om op te laden of geen laadindicator	USB-C-kabel is niet goed aangesloten.	Controleer of beide uiteinden van de kabel goed zijn aangesloten.
	Onvoldoende laadvermogen.	Controleer of het uitgangsvermogen normaal is.
Normale weergave, maar geen reactie of gevoel	Elektroden hebben geen direct huidcontact.	Zorg ervoor dat de elektroden direct de huid raken.
	Kleding bevindt zich tussen elektroden en huid.	Verwijder de kleding of plaats de riem onder de kleding.
	Intensiteit niet aangepast.	De standaardinstelling is intensiteit 0. Pas de intensiteit langzaam aan, omdat het gevoel per gebruiker kan verschillen. Als u nog steeds niets voelt, raak beide elektroden met twee vingers aan. Als u nog steeds niets voelt, neem contact op met de klantenservice.
Tintelend gevoel	Elektroden hebben geen correct huidcontact.	Veeg de huid af met een vochtige doek en zorg ervoor dat de elektroden goed aansluiten, stel vervolgens de intensiteit in.
	De gebruiksduur is te lang.	Beperk het gebruik tot maximaal 30 minuten per dag.
	Intensiteit te hoog.	Verlaag de intensiteit tot een comfortabel niveau.
	Huidgevoeligheid;	Raadpleeg uw arts bij allergieën.
	Koude omgeving / droge huid.	Veeg huid en elektroden af met een vochtige doek.
Huidirritatie	Gebruik na een nacht met weinig slaap.	Gebruik het apparaat de volgende dag als de elektrolytniveaus laag zijn.
	Elektroden hebben geen direct huidcontact.	Zorg voor correct contact en pas de intensiteit aan.
	Vuile elektroden.	Reinig de oppervlakken van de elektroden
Rode stippen na gebruik	Batterij zwak.	Gebruik indien nodig een externe stroombron.
	Sterk tintelend gevoel tijdens gebruik.	Stop met het gebruik van het apparaat; de symptomen verdwijnen meestal binnen 3–5 dagen.

ONDERHOUD EN SERVICE

REINIGING

1. Wanneer de stof van de massagegordel vuil wordt, gebruik dan een droge, zachte doek of een droge handdoek om deze schoon te maken.
2. Reinig de elektroden na elk gebruik. U kunt een zachte doek of handdoek gebruiken die licht bevochtigd is met water om ze schoon te maken. Wanneer het geleidende deel bijzonder vuil is, kunt u een zachte doek gebruiken die licht bevochtigd is met medische alcohol (75% concentratie) om het schoon te maken of te desinfecteren.

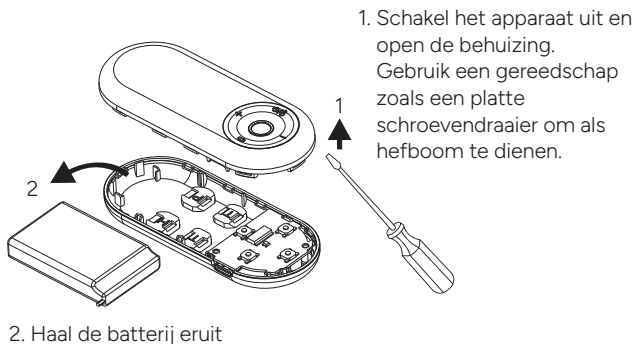
OPSLAG

1. Bewaar dit apparaat niet in direct zonlicht, bij hoge temperaturen of op vochtige plaatsen.
2. Bewaar het op een droge en goed geventileerde plaats.
3. Demonteer, repareer of wijzig dit apparaat niet zonder toestemming, aangezien dit kan leiden tot ongelukken of storingen, met uitzondering van het weggooien van de batterij zoals hieronder aangegeven.
4. Bewaar het op een plaats die buiten het bereik van kinderen ligt.

AFVOER

Ter bescherming van het milieu mag u het Slim care of de accessoires niet bij het huishoudelijk afval weggooien. Als het product niet meer kan worden gebruikt, verwijder dan de batterij en recycleer deze volgens de lokale milieuregels.

- Lithiumbatterijen bevatten stoffen die het milieu kunnen vervuilen. Voordat u het product weggooit, moet u de ingebouwde lithiumbatterij verwijderen.
- Schakel het apparaat altijd uit of koppel de stroomtoevoer los voordat u het apparaat demonteert en de lithiumbatterij verwijderd.
- Probeer het apparaat niet te openen als het beschadigd is of lekt. Neem voor meer informatie contact op met de klantenservice.
- Om de lithiumbatterij te verwijderen, volgt u de instructies in het onderstaande diagram en demonteert u het product volgens de volgende stappen.



TECHNISCHE KENMERKEN

Model	SLIM CARE
Puls	Pulsherhalingsfrequentie: 1 Hz - 1000 Hz; Pulsmodulatiefrequentie: 4 kHz - 10 kHz Pulsbreedte: 20 μ s - 400 μ s; Nominale belastingsimpedantie: 500 Ω , toegestane afwijking van $\pm 10\%$
Duur	Tot 30 minuten
Verwarmingsfunctie	3 niveaus: tussen 38 °C en 45 °C (in een omgeving van 23 °C $\pm$ 2 °C)
Afmetingen	Doos: 29,8 x 13,3 x 4,9 cm Riem: 96,5 x 6/11,8 x 0,01 cm Riemverlenging: 33 cm x 6 cm Afstandsbediening: 10 x 1,5 cm
Gewicht	Ongeveer 150 g
Stroombron	Voeding van het apparaat: 5 V DC 1A (USB-C) Oplaadtijd: ongeveer 2 tot 3 uur Ingangsvermogen: 5 W Lithiumbatterij: 3,7 V DC 2000 mAh Levensduur van de batterij: ongeveer 500 laad- en ontladcycli, ofwel ongeveer 3 jaar

Bedrijfsomgeving	Omgevingstemperatuur: +5 °C tot +40 °C; Relatieve vochtigheid: ≤80%; Atmosferische druk: 86 kPa - 106 kPa
Opslag- en transportvoorwaarden	Omgevingstemperatuur: -20 °C tot +55 °C; Relatieve vochtigheid: < ≤93 %; Atmosferische druk: 50 kPa tot 106 kPa

UITLEG VAN DE SYMBOLEN

De volgende symbolen kunnen voorkomen in de gebruiksaanwijzing, op de verpakking of op het product:



Niet wassen



Niet chemisch reinigen



Niet in de wasmachine wassen



Geen bleekmiddel gebruiken



Niet strijken



Lees de instructies



Dit product voldoet aan de geldende Europese en nationale richtlijnen



Verwijdering conform de Europese richtlijn AEEA
(Afgedankte elektrische en elektronische apparatuur)

GARANTIE EN MILIEUBESCHERMING

Dit apparaat is 2 jaar gegarandeerd tegen fabricage- en materiaalfouten. Gedurende deze periode wordt het product gratis vervangen (een aankoopbewijs moet worden overlegd als het product nog onder garantie valt). Deze garantie dekt geen schade door ongevallen, verkeerd gebruik of verwaarlozing.

Als u een klacht heeft, neem dan eerst contact op met de winkel waar u het product hebt gekocht. Elektronisch afval mag niet bij het huishoudafval worden gegooit. Recyclen in de daarvoor bestemde installaties. Neem contact op met de lokale overheid of de detailhandelaar voor recyclingtips.

Gentile Cliente,

grazie per aver acquistato questo prodotto. Per essere pienamente soddisfatti del prodotto, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale d'uso.

In caso di difficoltà o se si necessitano ulteriori informazioni, è possibile trovare il nostro centro assistenza scansionando il codice QR accanto con lo smartphone. Se non si riesce a trovare risposta a una domanda, è anche possibile contattare il nostro servizio post-vendita: support.it@terraillon.com



PERCHÉ SCEGLIERE SLIM CARE?

La cintura SLIM CARE combina EMS (stimolazione muscolare elettrica) e TENS (stimolazione nervosa elettrica transcutanea) con un calore rilassante per garantire comfort e tonificazione efficace. Realizzata in Lycra delicata sulla pelle, la cintura è ultrasottile, traspirante e si adatta discretamente sotto i vestiti. Il suo design elastico si adatta alla maggior parte delle misure di vita e può essere indossata sulla zona addominale o lombare.

Ideale per il supporto al fitness o il miglioramento dell'allenamento, la cintura utilizza onde a media e bassa frequenza per stimolare i muscoli e alleviare la tensione. La funzione di riscaldamento integrata aggiunge ulteriore relax, utilizzabile da sola o con i programmi di elettrostimolazione.

Questo manuale fornisce indicazioni sulle modalità, l'intensità e la durata dei programmi, che possono essere regolati in base alle proprie esigenze.

Stimolazione muscolare elettrica (EMS)

La stimolazione muscolare elettrica utilizza impulsi elettrici controllati per provocare la contrazione e il rilassamento dei muscoli, proprio come durante l'attività fisica. Queste contrazioni muscolari ripetute aiutano a rafforzare e tonificare i muscoli, migliorare la forma fisica e sostenere gli obiettivi di dimagrimento. Imitando l'esercizio fisico, l'EMS offre una forma di allenamento passivo che può integrare l'allenamento o favorire il recupero. Aiuta anche a stimolare la circolazione, favorendo la salute dei muscoli e un recupero più rapido.

Stimolazione elettrica transcutanea dei nervi (TENS)

La TENS trasmette lievi impulsi elettrici attraverso la pelle per stimolare delicatamente le terminazioni nervose. Questo processo aiuta a ridurre la tensione muscolare, lenire il dolore e favorire un rilassamento profondo stimolando il rilascio naturale di endorfine. La TENS è ideale per ridurre lo stress muscolare, favorire il recupero dopo l'attività fisica e migliorare il comfort e il benessere generale.

Calore lenitivo

Per potenziare l'effetto dell'elettrostimolazione, o come funzione autonoma, la funzione calore fornisce un calore lenitivo che aiuta a rilassare i muscoli e ad alleviare il disagio. La terapia del calore favorisce anche il naturale processo di recupero del corpo dopo l'esercizio fisico, rendendola un complemento ideale alla vostra routine di fitness.

Progettato per l'uso quotidiano

SLIM CARE presenta un profilo sottile unico e un tessuto morbido e confortevole, che lo rendono facile da indossare in qualsiasi momento e durante la maggior parte delle attività quotidiane. Il suo design moderno ma discreto consente di indossarlo sotto i vestiti o di utilizzarlo durante l'attività fisica senza compromettere il comfort o lo stile.

CONTROINDICAZIONI

Prima di utilizzare SLIM CARE, denominato anche "dispositivo" nel presente manuale di istruzioni, è necessario osservare le seguenti controindicazioni. Leggere attentamente le istruzioni per l'uso e conservarle per riferimento futuro. Se si cede il dispositivo ad altri, fornire anche il presente manuale.

SLIM CARE è destinato ad adulti sani di età compresa tra i 18 e i 60 anni. In caso di dubbi o domande relative alla salute, consultare il proprio medico prima dell'uso.

NON UTILIZZARE QUESTO DISPOSITIVO SE:

- Si è portatori di pacemaker cardiaco, defibrillatore impiantato o qualsiasi altro dispositivo metallico o elettronico impiantato.
- Si è in presenza di apparecchiature di monitoraggio elettronico (ad es. monitor cardiaci, allarmi ECG).

- Si è in prossimità di strumenti che emettono onde corte o microonde.
- Si ha una storia di uso prolungato di farmaci o iniezioni.
- Soffri di emorragie gastrointestinali, cirrosi epatica o malattie che colpiscono la milza.
- Soffri di emorragie durante la fase acuta o instabile. Per eventuali effetti residui o sequele, usa il dispositivo solo sotto controllo medico.
- Soffri di patologie cardiovascolari o cerebrovascolari acute.
- Hai ferite aperte, eruzioni cutanee, aree gonfie, infette o infiammate o lesioni cancerose.
- Soffrono di allergie cutanee, malattie cardiache, ipertensione, tumori maligni, gravi malattie cerebrovascolari, cancro, epilessia o altri disturbi funzionali.
- Hanno la febbre, poiché la funzione di riscaldamento può aumentare la temperatura corporea.
- Se si è insensibili al calore, è necessario prestare attenzione durante l'uso dell'apparecchio, poiché è dotato di una funzione riscaldante.
- Prevedono di utilizzare il dispositivo sulla testa, sul torace, sul cuore o su qualsiasi parte del corpo non specificata nel presente manuale.

CONSULTA IL TUO MEDICO PRIMA DELL'USO SE:

- Sei incinta o hai partorito da poco.
- Soffri di dolori addominali o hai una malattia grave o cronica.
- Hai subito recentemente un intervento chirurgico, soffri di diabete o hai una lesione muscolare.
- Hai intenzione di utilizzare il dispositivo per motivi di recupero della salute.

NON UTILIZZARE SU QUESTE PERSONE:

- Donne in gravidanza
- Bambini o neonati

NON UTILIZZARE DURANTE QUESTE ATTIVITÀ:

- Fare il bagno, la doccia o stare vicino a fonti d'acqua.
- Dormire.
- Guidare, utilizzare macchinari pesanti o svolgere qualsiasi attività in cui la stimolazione elettrica potrebbe aumentare il rischio di lesioni.

PRECAUZIONI

INFORMAZIONI GENERALI

- Gli effetti a lungo termine della stimolazione elettrica sono sconosciuti.
- L'efficacia dipende dall'utente.
- Non deve essere utilizzato insieme ad altri prodotti.
- Tenere fuori dalla portata dei bambini (contiene piccole parti che potrebbero causare soffocamento o essere ingerite).
- Prevenire l'uso improprio dei cavi di collegamento per evitare incidenti di strangolamento.

SICUREZZA DEL PRODOTTO:

- Non modificare, riparare o smontare il dispositivo o il telecomando senza l'autorizzazione del produttore.
- Controllare che il dispositivo e il telecomando non presentino danni prima dell'uso.
- Pulire il dispositivo con un panno morbido e asciutto (polvere e lanugine possono comprometterne le prestazioni).

PRECAUZIONI D'USO:

- Interrompere immediatamente l'uso in caso di malfunzionamento del dispositivo o se si avverte fastidio, vertigini o palpitazioni.
- Per chi lo usa per la prima volta, iniziare con un'intensità di stimolazione bassa e regolare la modalità per evitare fastidi.
- Non spostare o modificare la posizione del dispositivo durante l'uso (rischio di forte irritazione).
- Non utilizzare per più di 30 minuti al giorno le funzioni di elettrostimolazione e riscaldamento.
- Rimuovere eventuali piercing all'ombelico o gioielli vicino alla zona di utilizzo prima dell'uso.
- Utilizzare solo il telecomando approvato dal produttore. L'uso di telecomandi non approvati può danneggiare il dispositivo o ferire gli utenti.
- Se la cintura del dispositivo è bagnata, lasciarla asciugare prima dell'uso.

POSSIBILI REAZIONI AVVERSE:

- Questo prodotto è dotato di una funzione riscaldante e un uso continuo prolungato (oltre 30 minuti) può causare ustioni a bassa temperatura o irritazioni cutanee.

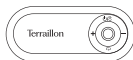
- Se si supera il tempo di utilizzo raccomandato, potrebbe verificarsi affaticamento muscolare.
- Interrompere l'uso e consultare il medico in caso di reazioni avverse.

Suesto dispositivo può essere utilizzato solo per l'uso previsto descritto in questo manuale. Il produttore non può essere ritenuto responsabile per eventuali danni accidentali, consequenziali o speciali causati da un uso improprio o un abuso.

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE



Cintura
x1



Telecomando
x1



Prolunga
x1



Cavo USB-C
x1



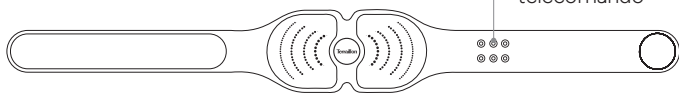
Manuale di istruzioni
x1



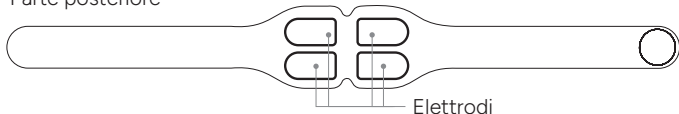
Guida rapida
x1

SCHEMA DEL PRODOTTO

Parte anteriore

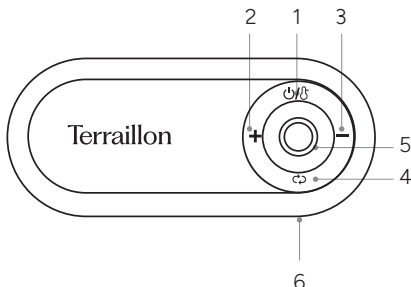


Parte posteriore



Terraillon®

Telecomando



1. Interruttore di accensione/spengimento e selezione del livello di calore
2. Aumento dell'intensità
3. Diminuzione dell'intensità
4. Selettore della modalità
5. Spia di carica e funzionamento
6. Porta di ricarica USB-C

PREPARAZIONE PRIMA DELL'USO

1. RICARICA DEL PRODOTTO

Prima del primo utilizzo, caricare il dispositivo alla massima capacità. Collegare il cavo USB-C alla sua porta e collegare l'altra estremità a un adattatore.

Durante la ricarica, il telecomando lampeggia con una luce arancione. Quando la batteria è completamente carica (circa 2-3 ore), la luce arancione diventa fissa. È possibile scollegare il cavo USB e utilizzare il dispositivo. Quando la batteria è scarica, il dispositivo emette tre segnali acustici.

Il dispositivo completamente carico può durare circa 3-4 giorni con un utilizzo di 30 minuti al giorno. Se la batteria rimane inutilizzata per un lungo periodo, la sua durata potrebbe ridursi. Per mantenere le prestazioni, si consiglia di caricare completamente la batteria almeno una volta al mese.

2. INSTALLAZIONE DELLA CINTURA SLIM CARE

Prima di iniziare, assicurati che l'addome o la parte bassa della schiena siano puliti e leggermente umidi, in modo da garantire un buon contatto degli elettrodi. Una pelle troppo secca può ridurre l'efficacia di questo contatto.

Posiziona la cintura comodamente intorno alla vita, assicurandoti che gli elettrodi tocchino bene la pelle. Regola il velcro per una tenuta ottimale.

Terraillon®

e utilizza la fascia di estensione se necessario. Gli elettrodi possono essere posizionati sull'addome o sulla parte bassa della schiena, a seconda delle tue esigenze.

È possibile selezionare il programma prima di fissare il telecomando nella sua posizione oppure fissare prima il telecomando e poi scegliere il programma. Per il primo utilizzo, iniziare con un'intensità bassa e aumentarla gradualmente man mano che ci si abitua.

La cintura può essere indossata durante le attività quotidiane o durante esercizi fisici leggeri. È progettata per integrarsi facilmente nella routine quotidiana.

3. ISTRUZIONI PER L'USO

- 1. Accendere** il telecomando premendo il pulsante di accensione .
Un breve segnale acustico confermerà l'attivazione e la spia luminosa rimarrà bianca. Il dispositivo si avvia con le impostazioni predefinite: intensità a 0, livello di riscaldamento a 1 e timer impostato su 15 minuti.
- 2. Selezionare una modalità** premendo il pulsante Mode  per scorrere le opzioni da 1 a 6. Un segnale acustico indicherà la modalità selezionata:
 - 1 segnale acustico per la modalità 1
 - 2 segnali acustici per la modalità 2
 - 3 segnali acustici per la modalità 3 e così via.
- 3. Regolare l'intensità** utilizzando i pulsanti "+" o "-". Sono disponibili 16 livelli di intensità. Iniziare con un livello basso e aumentarlo gradualmente per garantire il massimo comfort.
- 4. Attivare il riscaldamento** premendo il pulsante di riscaldamento  per scorrere le impostazioni: Basso, Medio, Alto e Spento. Ogni pressione modifica il livello e il cicalino confermerà:
 - 1 segnale acustico per Basso: circa 38 °C
 - 2 segnali acustici per Medio: da circa 39 °C a 41 °C
 - 3 segnali acustici per Alto: da circa 42 °C a 45 °C
 - Segnale acustico prolungato quando si spegne il riscaldamento.

Il nastro si spegnerà automaticamente dopo 15 minuti. Per interrompere l'attività prima, tenere premuto il pulsante  di accensione.

Per ottenere risultati ottimali, utilizzare una o due volte al giorno, per un massimo di 30 minuti al giorno per EMS/TENS e riscaldamento combinati.

Per aiutarti nel tuo percorso, abbiamo selezionato una serie di programmi standard. Si tratta di linee guida generali, che puoi personalizzare o creare in base alle tue esigenze e al tuo livello di comfort. Se sei un principiante, inizia sempre con un'intensità bassa.

È possibile regolare l'intensità in base alla propria esperienza con l'elettrostimolazione e al proprio livello di comfort. I livelli di intensità sono definiti come segue per tutti i programmi, ma è possibile personalizzarli in base alla propria esperienza personale :

- Molto basso: da 1 a 4
- Basso: da 5 a 7
- Medio: da 8 a 11
- Alto: da 12 a 16

Programmi	Combinazioni di modalità	Intensità	Durata/giorno
Principianti	Settimana 1/2: Modalità 3	Molto bassa → Bassa	15 min
	Settimana 3/4: Modalità 5	Bassa	15–30 min
	Settimana 6: Modalità 1	Bassa	30 min
Tonificante	Settimana 1/2: Modalità 4	Bassa	15 min
	Settimana 3/4: Modalità 3	Media	30 min
	Settimana 5/6: Modalità 2	Media → Alta	30 min
Sport dolce	Settimana 1/2: Modalità 4	Bassa	30 min
	Settimana 3/4: Modalità 5	Media	
	Settimana 5/6: Modalità 2	Media	
Sport attivo	Settimana 1/2: Modalità 4	Media	30 min
	Settimana 3/4: Modalità 6	Media	
	Settimana 5/6: Modalità 2	Alta	
Riscaldamento	Settimana 1/2: Modalità 4	Media	15 min
	Settimana 3/4: Modalità 5	Alta	
	Settimana 5/6: Modalità 6	Alta	
Massaggio delicato & relax	Usa la modalità 1, 3 o 5 singolarmente o alternandole nei giorni.	Bassa, opzionale con funzione riscaldante.	30 min
Massaggio energico & relax	Usa la modalità 3, 6 o 2 singolarmente o alternandole nei giorni.	Bassa a media, opzionale con funzione riscaldante.	30 min

Se utilizzi sia programmi di fitness che di rilassamento nello stesso giorno, non superare i 30 minuti, poiché ciò potrebbe causare effetti negativi.

La funzione di riscaldamento può essere inclusa nei programmi di rilassamento e può essere attivata in base alle proprie esigenze e al proprio comfort. EMS/TENS e riscaldamento possono essere utilizzati indipendentemente, consentendo di utilizzare la cintura per un massimo di 1 ora (30 minuti EMS/TENS e 30 minuti di riscaldamento).

DOMANDE FREQUENTI

Le donne che hanno partorito possono usare questo dispositivo?

Sì, può usare il dispositivo dopo il parto (circa 6 settimane), ma deve prima consultare un medico per valutare la sua condizione specifica. In caso di taglio cesareo, l'uso è consentito solo dopo aver ottenuto l'approvazione del medico (circa 3 mesi) durante il periodo di recupero.

Sento una leggera irritazione. Come posso rimediare?

1. Controllare che la cintura sia stata indossata correttamente e, se necessario, regolare la posizione degli elettrodi, dopo averla tolta.
2. Se necessario, applicare una piccola quantità d'acqua sulla superficie dei cerotti per lenire la zona. Si prega di notare che è necessario scollegare l'alimentazione e non spruzzare acqua sul telecomando.
3. Se la pelle è troppo secca, utilizzare la funzione riscaldante per 5-10 minuti, quindi utilizzare i programmi di elettrostimolazione.

La mia pelle è diventata rossa dopo aver usato l'apparecchio, è normale?

Si tratta di una reazione normale. La stimolazione a bassa frequenza aumenta il flusso sanguigno, che può causare arrossamenti cutanei. Inoltre, stringere la cintura in vita può lasciare segni temporanei sulla pelle. Non preoccuparti, questi segni scompariranno gradualmente.

Se i segni sono troppo evidenti, allenta la cintura e seleziona un livello di intensità inferiore. Se l'irritazione persiste, interrompi l'uso e consulta un medico.

L'uso di SLIM CARE provoca dolori muscolari?

Come per tutti gli sport, l'uso dell'apparecchio può causare indolenzimenti più o meno intensi. Si tratta di un fenomeno normale che scomparirà dopo uno o due giorni. Adattate la frequenza d'uso alla vostra situazione personale.

PROBLEMI

PROBLEMA	POSSIBILE CAUSA	POSSIBILE SOLUZIONE
Il telecomando non si accende	La batteria è scarica.	Ricaricare il telecomando con il cavo USB-C.
	Problema di ricarica.	Assicurarsi che la fonte di alimentazione fornisca 5 V; la spia luminosa deve lampeggiare durante la ricarica.
Impossibile caricare o nessun indicatore di carica	Il cavo USB-C non è collegato correttamente.	Verificare che entrambe le estremità del cavo siano inserite correttamente.
	Potenza di ricarica insufficiente.	Verificare che la potenza di uscita sia normale.
Display normale, ma nessuna risposta o sensazione	Gli elettrodi non sono a contatto diretto con la pelle.	Assicurarsi che gli elettrodi tocchino direttamente la pelle.
	Indumenti tra elettrodi e pelle.	Rimuovere gli indumenti o posizionare la cintura sotto gli indumenti.
	Intensità non regolata.	L'impostazione predefinita è intensità 0. Regolare lentamente l'intensità, poiché la sensazione può variare a seconda dell'utente. Se non si avverte nulla, toccare entrambi gli elettrodi con due dita. Se ancora non si avverte nulla, contattare l'assistenza clienti.
Sensazione di formicolio	Gli elettrodi non sono correttamente a contatto con la pelle.	Pulire la pelle con un panno umido e assicurarsi che gli elettrodi siano ben aderenti, quindi regolare l'intensità.
	Durata d'uso troppo lunga.	Limitare l'uso a massimo 30 minuti al giorno.
	Intensità troppo alta.	Ridurre l'intensità a un livello confortevole.
	Sensibilità della pelle.	In caso di allergie, consultare il medico.
	Freddo / pelle secca.	Pulire pelle ed elettrodi con un panno umido.
	Uso dopo una notte con poche ore di sonno.	Utilizzare il dispositivo il giorno successivo se i livelli di elettroliti sono bassi.
Irritazione cutanea	Gli elettrodi non sono a contatto diretto con la pelle.	Assicurare un contatto corretto e regolare l'intensità.
	Elettrodi sporchi.	Pulire le superfici degli elettrodi.
	Batteria scarica.	Utilizzare una fonte di alimentazione esterna se necessario.
Compaiono punti rossi dopo l'uso	Forte sensazione di formicolio durante l'uso.	Smettere di usare il dispositivo; i sintomi scompaiono generalmente in 3-5 giorni.

MANUTENZIONE E CURA

PULIZIA

1. Quando il tessuto della cintura massaggiante si sporca, pulirlo con un panno morbido asciutto o un asciugamano asciutto.
2. Dopo ogni utilizzo, pulire gli elettrodi. È possibile utilizzare un panno morbido o un asciugamano leggermente inumidito con acqua per pulirli. Quando la parte conduttiva è particolarmente sporca, è possibile utilizzare un panno morbido leggermente inumidito con alcool medico (concentrazione al 75%) per pulirla o disinfettarla.

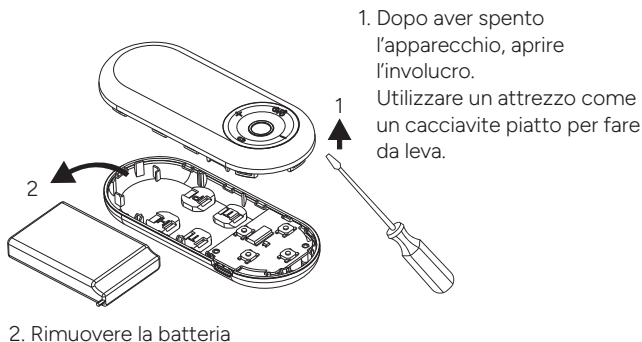
DEPOSITO

1. Non conservare questo dispositivo alla luce diretta del sole, a temperature elevate o in luoghi umidi.
2. Conservarlo in un luogo asciutto e ben ventilato.
3. Non smontare, riparare o modificare questo dispositivo senza autorizzazione, poiché ciò potrebbe causare incidenti o malfunzionamenti, ad eccezione dello smaltimento della batteria come indicato di seguito.
4. Conservarlo in un luogo fuori dalla portata dei bambini.

SMALTIMENTO

Per motivi di tutela ambientale, non smaltire il SLIM CARE o i suoi accessori con i rifiuti domestici. Se il prodotto non può più essere utilizzato, rimuovere la batteria e riciclarli in conformità alle normative ambientali locali.

- Le batterie al litio contengono sostanze che possono inquinare l'ambiente. Prima di smaltire il prodotto, è necessario rimuovere la batteria al litio integrata.
- Spegnerne sempre l'apparecchio o scollegare l'alimentazione prima di smontarlo e rimuovere la batteria al litio.
- Se il dispositivo è danneggiato o presenta perdite, non tentare di aprirlo. Contattare il servizio clienti per ulteriori informazioni.
- Per rimuovere la batteria al litio, procedere come indicato nel diagramma sottostante e smontare il prodotto seguendo i passaggi indicati.



CARATTERISTICHE TECNICHE

Modello	SLIM CARE
Impulso	Frequenza di ripetizione degli impulsi: 1 Hz - 1000 Hz; Frequenza di modulazione degli impulsi: 4 kHz - 10 kHz Larghezza degli impulsi: 20 μ s - 400 μ s; Impedenza di carico nominale: 500 Ω , deviazione consentita $\pm 10\%$
Durata	Fino a 30 minuti
Funzione riscaldante	3 livelli: tra 38 °C e 45 °C (in un ambiente a 23 °C $\pm$ 2 °C)
Dimensioni	Confezione: 29,8 x 13,3 x 4,9 cm Cintura: 96,5 x 6/11,8 x 0,01 cm Estensione cintura: 33 cm x 6 cm Telecomando: 10 x 1,5 cm
Peso	Circa 150 g
Fonte di alimentazione	Alimentazione del dispositivo: 5 V DC 1A (USB-C) Tempo di ricarica: circa 2-3 ore Potenza in ingresso: 5 W Batteria al litio: 3,7 V CC 2000 mAh Durata della batteria: circa 500 cicli di carica e scarica, pari a circa 3 anni

Ambiente di funzionamento	Temperatura ambiente: +5 °C-+40 °C; Umidità relativa: ≤80%; Pressione atmosferica: 86 kPa -106 kPa
Condizioni di conservazione e trasporto	Temperatura ambiente: da -20 °C a +55 °C; Umidità relativa: < ≤93%; Pressione atmosferica: da 50 kPa a 106 kPa

SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI

I seguenti simboli possono comparire nelle istruzioni per l'uso, sulla confezione o sul prodotto:



Non lavare



Non lavare a secco



Non lavare in lavatrice



Non usare candeggina



Non stirare



Leggere le istruzioni



Questo prodotto è conforme alle direttive europee e nazionali vigenti



Smaltimento conforme alla direttiva europea RAEE (Rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche)

GARANZIA E PROTEZIONE AMBIENTALE

Questo dispositivo è garantito per 2 anni contro difetti di materiale e di fabbricazione. Durante questo periodo, il prodotto verrà sostituito gratuitamente (è necessario presentare una prova d'acquisto se il prodotto è ancora in garanzia). Questa garanzia non copre danni derivanti da incidenti, uso improprio o negligenza. Se avete un reclamo, rivolgetevi prima al negozio in cui avete acquistato il prodotto.

I rifiuti di prodotti elettrici non devono essere gettati con i rifiuti domestici.

Riciclateli nelle strutture apposite.

Contattare l'amministrazione locale o il rivenditore per consigli sul riciclaggio.

Estimado cliente:

Gracias por adquirir este producto. Para disfrutar de una plena satisfacción con el producto, le recomendamos que lea atentamente este manual de usuario.

Si tiene algún problema o necesita más información, puede visitar nuestro centro de ayuda escaneando con su smartphone el código QR que se encuentra en el otro lado. Si no encuentra la respuesta a su pregunta, también puede ponerse en contacto con nuestro servicio de posventa: support.es@terraillon.com



¿POR QUÉ ELEGIR SLIM CARE?

El cinturón SLIM CARE combina EMS (estimulación muscular eléctrica) y TENS (estimulación nerviosa eléctrica transcutánea) con calor relajante para proporcionar comodidad y una tonificación eficaz. Fabricado con licra agradable para la piel, el cinturón es ultrafino, transpirable y se adapta discretamente debajo de la ropa. Su diseño elástico se adapta a la mayoría de los tamaños de cintura y se puede llevar en la zona abdominal o lumbar.

Ideal para apoyar el fitness o mejorar el entrenamiento, el cinturón utiliza ondas de frecuencia media y baja para estimular los músculos y aliviar la tensión. La función de calor integrada añade una relajación adicional, que se puede utilizar sola o con programas de electroestimulación.

Este manual proporciona orientación sobre los modos de programa, la intensidad y la duración, que se pueden ajustar para su comodidad.

Estimulación muscular eléctrica (EMS)

La estimulación muscular eléctrica utiliza impulsos eléctricos controlados para hacer que los músculos se contraigan y luego se relajen, igual que durante la actividad física. Estas contracciones musculares repetidas ayudan a fortalecer y tonificar los músculos, mejorar la forma corporal y apoyar los objetivos de adelgazamiento. Al imitar el ejercicio, la EMS ofrece una forma de entrenamiento pasivo que puede complementar el entrenamiento o ayudar a la recuperación. También ayuda a estimular la circulación, lo que favorece la salud muscular y una recuperación más rápida.

Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS)

La TENS envía impulsos eléctricos suaves a través de la piel para estimular delicadamente las terminaciones nerviosas. Este proceso ayuda a reducir la tensión muscular, aliviar el dolor y promover una relajación profunda al estimular la liberación natural de endorfinas. La TENS es ideal para reducir la tensión muscular, favorecer la recuperación después de la actividad física y mejorar el bienestar y la comodidad general.

Calor relajante

Para mejorar el efecto de la electroestimulación, o como función independiente, la función de calor proporciona un calor relajante que ayuda a relajar los músculos y aliviar las molestias. La terapia de calor también favorece el proceso natural de recuperación del cuerpo después del ejercicio físico, lo que la convierte en un complemento ideal para su rutina de fitness.

Diseñado para el uso diario

SLIM CARE presenta un perfil delgado único y un tejido suave y cómodo, lo que facilita su uso en cualquier momento y durante la mayoría de sus actividades diarias. Su diseño moderno y discreto le permite llevarlo debajo de la ropa o utilizarlo durante el ejercicio físico sin comprometer la comodidad ni el estilo.

CONTRAINDICATIONES

Antes de utilizar SLIM CARE, también denominado «el dispositivo» en este manual de instrucciones, deben tenerse en cuenta las siguientes contraindicaciones. Lea atentamente las instrucciones de uso y guárdelas para futuras consultas. Si cede este dispositivo a otras personas, facilítele también este manual.

SLIM CARE está destinado a adultos sanos de entre 18 y 60 años. Si tiene alguna duda o pregunta relacionada con la salud, consulte a su médico antes de utilizarlo.

NO UTILICE ESTE DISPOSITIVO SI:

- Tiene un marcapasos cardíaco, un desfibrilador implantado o cualquier otro dispositivo metálico o electrónico implantado.
- Se encuentra en presencia de equipos de monitorización electrónica (por ejemplo, monitores cardíacos, alarmas de ECG).

- Se encuentra cerca de instrumentos que emiten ondas cortas o microondas.
- Tiene antecedentes de uso prolongado de drogas o inyecciones.
- Tiene hemorragia gastrointestinal, cirrosis hepática o enfermedades que afectan al bazo.
- Está experimentando una hemorragia durante la fase aguda o inestable. Para cualquier efecto residual o secuela, utilícelo solo bajo supervisión médica.
- Tiene afecciones cardiovasculares o cerebrovasculares agudas.
- Tiene heridas abiertas, erupciones cutáneas, zonas inflamadas, infectadas o inflamadas, o lesiones cancerosas.
- Tienen alergias cutáneas, enfermedades cardíacas, hipertensión, tumores malignos, enfermedades cerebrovasculares graves, cáncer, epilepsia u otros trastornos funcionales.
- Tienen fiebre, ya que la función de calentamiento puede aumentar la temperatura corporal.
- Es insensible al calor, debe tener cuidado al utilizar el aparato, ya que dispone de una función calefactora.
- Planean utilizar el dispositivo en la cabeza, el pecho, el corazón o cualquier parte del cuerpo no especificada en este manual.

CONSULTE A SU MÉDICO ANTES DE USARLO SI:

- Ha estado embarazada o ha dado a luz recientemente.
- Sufre dolor abdominal o padece una enfermedad grave o crónica.
- Se ha sometido recientemente a una intervención quirúrgica, padece diabetes o tiene una lesión muscular.
- Tiene previsto utilizar el dispositivo con fines de recuperación de la salud.

NO UTILIZAR EN LAS SIGUIENTES PERSONAS:

- Mujeres embarazadas
- Niños o bebés

NO UTILICE DURANTE ESTAS ACTIVIDADES:

- Bañarse, ducharse o estar cerca de fuentes de agua.
- Dormir.
- Conducir, manejar maquinaria pesada o realizar cualquier actividad en la que la estimulación eléctrica pueda aumentar el riesgo de lesiones.

PRECAUTIONES

INFORMACIÓN GENERAL

- Se desconocen los efectos a largo plazo de la estimulación eléctrica.
- La eficacia depende del usuario.
- No debe utilizarse junto con otros productos.
- Manténgalo fuera del alcance de los niños (contiene piezas pequeñas que pueden provocar asfixia o ser ingeridas).
- Evite el uso indebido de los cables de conexión para evitar accidentes por estrangulamiento.

SEGURIDAD DEL PRODUCTO:

- No modifique, repare ni desmonte el dispositivo o el mando a distancia sin la autorización del fabricante.
- Compruebe que el dispositivo y el mando a distancia no presenten daños antes de utilizarlos.
- Limpie el dispositivo con un paño seco y suave (el polvo y las pelusas pueden afectar al rendimiento).

PRECAUCIONES DE USO:

- Deje de utilizarlo inmediatamente si el dispositivo funciona mal o si siente molestias, mareos o palpitaciones.
- Si es la primera vez que lo utiliza, comience con una intensidad de estimulación baja y ajuste el modo para evitar molestias.
- No mueva ni cambie la posición del dispositivo durante su uso (riesgo de irritación fuerte).
- No lo utilice durante más de 30 minutos al día para las funciones de electroestimulación y calentamiento.
- Retire cualquier piercing o joya del abdomen cerca de la zona de uso antes de utilizarlo.
- Utilice únicamente el mando a distancia aprobado por el fabricante. El uso de un mando a distancia no aprobado puede dañar el dispositivo o causar lesiones a los usuarios.
- Si el cinturón del dispositivo está mojado, déjelo secar antes de utilizarlo.

POSIBLES REACCIONES ADVERSAS:

- Este producto dispone de una función calefactora y el uso continuo prolongado (más de 30 minutos) puede causar quemaduras por baja temperatura o irritación cutánea.

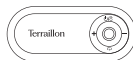
- Si se excede el tiempo de uso recomendado, puede producirse fatiga muscular.
- Deje de utilizar el dispositivo y consulte a su médico si se producen reacciones adversas.

Este dispositivo solo puede utilizarse para el uso previsto descrito en este manual. El fabricante no se hace responsable de ningún daño incidental, consecuente o especial causado por un uso indebido o un mal uso.

CONTENIDO DEL PAQUETE



Cinturón
x1



Mando a distancia
x1



Extensión
x1



Cable USB-C
x1



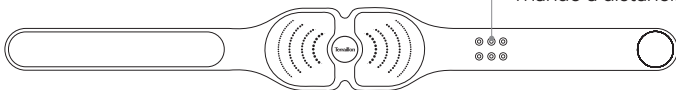
Manual de instrucciones
x1



Guía de inicio rápido
x1

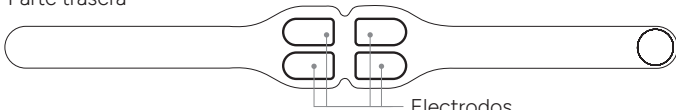
DIAGRAMA DEL PRODUCTO

Parte frontal



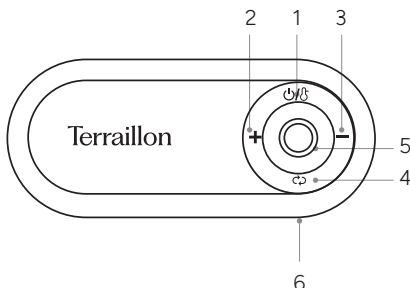
Ubicación del
mando a distancia

Parte trasera



Electrodos

Mando a distancia



1. Interruptor de encendido/apagado y selección del nivel de calor
2. Aumento de la intensidad
3. Disminución de la intensidad
4. Selector de modo
5. Indicador de carga y funcionamiento
6. Puerto de carga USB-C

PREPARACIÓN ANTES DEL USO

1. CARGA DEL PRODUCTO

Antes del primer uso, cargue el dispositivo hasta su capacidad máxima. Conecta el cable USB-C a su puerto y conecta el otro extremo a un adaptador.

Durante la carga, el mando a distancia parpadea en color naranja. Cuando la batería está completamente cargada (aproximadamente entre 2 y 3 horas), la luz naranja permanece fija. Se puede desconectar el cable USB y utilizar el dispositivo. Cuando la batería está baja, el dispositivo emite tres pitidos.

Un dispositivo completamente cargado puede durar entre 3 y 4 días con un uso de 30 minutos al día. Si la batería permanece sin usar durante mucho tiempo, su vida útil puede acortarse. Para mantener el rendimiento, se recomienda cargar completamente la batería al menos una vez al mes.

2. INSTALACIÓN DEL CINTURÓN SLIM CARE

Antes de comenzar, asegúrese de que su abdomen o la parte baja de la espalda estén limpios y ligeramente húmedos, para garantizar un buen contacto de los electrodos. Una piel demasiado seca puede reducir la eficacia de este contacto.

Coloque el cinturón cómodamente alrededor de su cintura, asegurándose de que los electrodos estén en contacto con la piel.

Terraillon®

Ajuste la banda de velcro para una sujeción óptima y utilice la banda de extensión si es necesario. Los electrodos se pueden colocar en el abdomen o en la zona lumbar, según sus necesidades.

Puede seleccionar su programa antes de fijar el mando a distancia en su lugar o fijar primero el mando a distancia y luego elegir su programa. Para un primer uso, comience con una intensidad baja y aumentela gradualmente a medida que se acostumbre.

El cinturón se puede llevar durante sus actividades diarias o mientras realiza ejercicios físicos ligeros. Está diseñado para integrarse fácilmente en su rutina.

3. INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

1. **Encienda** el mando a distancia pulsando el botón de encendido . Un breve sonido confirmará la activación y el indicador luminoso permanecerá en blanco. El dispositivo se inicia con la configuración predeterminada: intensidad en 0, nivel de calentamiento en 1 y un temporizador ajustado a 15 minutos.
2. **Seleccione un modo** pulsando el botón Mode  para alternar entre las opciones 1 a 6. Un zumbido indicará el modo seleccionado:
 - 1 pitido para el modo 1
 - 2 pitidos para el modo 2
 - 3 pitidos para el modo 3, y así sucesivamente.
3. **Ajuste la intensidad** con los botones «+» o «-». Hay 16 niveles de intensidad disponibles. Comience con un nivel bajo y aumentelo gradualmente para mayor comodidad.
4. **Active la calefacción** pulsando el botón de calefacción  para alternar entre: Baja, Media, Alta y Apagada. Cada vez que se pulsa, cambia el nivel y el zumbador lo confirma:
 - 1 pitido para Baja: alrededor de 38 °C.
 - 2 pitidos para Media: alrededor de 39 °C a 41 °C.
 - 3 pitidos para Alta: alrededor de 42 °C a 45 °C.
 - Pitido largo al apagar la calefacción.

La cinta se apagará automáticamente después de 15 minutos. Para detenerla antes, mantenga pulsado el botón de encendido .

Para obtener los mejores resultados, utilícelo una o dos veces al día, con un máximo de 30 minutos al día para EMS/TENS y calor combinados.

Para ayudarte en tu camino, hemos seleccionado una serie de programas estándar. Se trata de pautas generales, y puedes personalizarlas o crear las tuyas propias en función de tus necesidades y tu nivel de comodidad. Si eres nuevo en esto, empieza siempre con una intensidad baja.

Puede ajustar la intensidad en función de su experiencia con la electroestimulación y su nivel de comodidad. Los niveles de intensidad se definen de la siguiente manera para todos los programas, siéntase libre de personalizarlos en función de su experiencia personal:

- Muy baja: 1 a 4
- Baja: 5 a 7
- Media: 8 a 11
- Alta: 12 a 16

Programas	Combinaciones de modos	Intensidad	Duración/día
Principiantes	Semana 1/2: Modo 3	Muy baja → Baja	15 min
	Semana 3/4: Modo 5	Baja	15–30 min
	Semana 6: Modo 1	Baja	30 min
Tonificante	Semana 1/2: Modo 4	Baja	15 min
	Semana 3/4: Modo 3	Media	30 min
	Semana 5/6: Modo 2	Media → Alta	30 min
Deporte suave	Semana 1/2: Modo 4	Baja	30 min
	Semana 3/4: Modo 5	Media	
	Semana 5/6: Modo 2	Media	
Deporte activo	Semana 1/2: Modo 4	Media	30 min
	Semana 3/4: Modo 6	Media	
	Semana 5/6: Modo 2	Alta	
Calentamiento	Semana 1/2: Modo 4	Media	15 min
	Semana 3/4: Modo 5	Alta	
	Semana 5/6: Modo 6	Alta	
Masaje suave & relajación	Usa el modo 1, 3 o 5 individualmente o alternándolos varios días.	Baja, opcional con función calefactora.	30 min
Masaje energético & relajación	Usa el modo 3, 6 o 2 individualmente o alternándolos varios días.	Baja a media, opcional con función calefactora.	30 min

Si utiliza programas de fitness y relajación el mismo día, no exceda los 30 minutos, ya que esto podría causar efectos adversos.

La función de calefacción se puede incluir en los programas de relajación y se puede activar según sus necesidades y comodidad. EMS/TENS y la calefacción se pueden utilizar de forma independiente, lo que le permite utilizar el cinturón durante un máximo de 1 hora (30 minutos de EMS/TENS y 30 minutos de calefacción).

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Pueden utilizar este aparato las mujeres que han dado a luz?

Sí, puede utilizar el dispositivo después del parto (alrededor de 6 semanas), pero primero debe consultar a un médico para que evalúe su estado específico. En el caso de una cesárea, solo se permite su uso después de obtener la aprobación del médico más adelante (alrededor de 3 meses) durante el período de recuperación.

Noto una ligera irritación. ¿Cómo puedo remediarlo?

1. Compruebe si el cinturón se ha colocado correctamente y ajuste la colocación de los electrodos si es necesario, con el cinturón quitado.
2. Si es necesario, aplique una pequeña cantidad de agua sobre la superficie de los parches para calmar la zona. Tenga en cuenta que es necesario desconectar la alimentación y no rociar agua sobre el mando a distancia.
3. Si tu piel está demasiado seca, utiliza la función de calor durante 5 a 10 minutos y, a continuación, utiliza los programas de electroestimulación.

Mi piel se ha enrojecido después de usar el aparato, ¿es normal?

Es una reacción normal. La estimulación de baja frecuencia aumenta el flujo sanguíneo, lo que puede provocar que la piel se enrojezca. Además, apretar el cinturón puede dejar marcas temporales en la piel. No se preocupe, estas marcas desaparecerán gradualmente.

Si las marcas son demasiado pronunciadas, afloje el cinturón y seleccione un nivel de intensidad más bajo. Si la irritación persiste, deje de utilizarlo y consulte a un médico.

¿El uso de SLIM CARE puede provocar dolores musculares?

Al igual que con cualquier deporte, el uso del aparato puede provocar agujetas más o menos intensas. Se trata de un fenómeno normal que desaparecerá al cabo de uno o dos días. Adapte la frecuencia de uso a su situación personal.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	CAUSA POSIBLE	POSIBLE SOLUCIÓN
El mando no se enciende	La batería está baja.	Recargue el mando con el cable USB-C.
	Problema de carga.	Asegúrese de que la fuente de alimentación proporcione 5 V; la luz debe parpadear durante la carga.
Imposible cargar o sin indicador de carga	El cable USB-C está mal conectado.	Verifique que ambos extremos del cable estén bien insertados.
	Potencia de carga insuficiente.	Verifique que la potencia de salida sea normal.
Pantalla normal, pero sin respuesta ni sensación	Los electrodos no están en contacto directo con la piel.	Asegúrese de que los electrodos toquen directamente la piel.
	Hay ropa entre los electrodos y la piel.	Retire la ropa o coloque el cinturón debajo de la ropa.
	Intensidad no ajustada.	La configuración predeterminada es intensidad 0. Ajuste lentamente la intensidad, ya que la sensación puede variar según el usuario. Si aún no siente nada, toque ambos electrodos con dos dedos. Si aún no siente nada, contacte con el servicio posventa.
Sensación de hormigueo	Los electrodos no están correctamente en contacto con la piel.	Limpie la piel con una toalla húmeda y asegúrese de que los electrodos estén bien ajustados, luego ajuste la intensidad.
	La duración de uso es demasiado larga.	Limite el uso a un máximo de 30 minutos por día.
	Intensidad demasiado alta.	Reduzca la intensidad a un nivel cómodo.
	Sensibilidad de la piel.	En caso de alergias, consulte a su médico.
	Frío / piel seca.	Limpie la piel y los electrodos con una toalla húmeda.
	Uso después de una noche con pocas horas de sueño.	Use el dispositivo al día siguiente si los niveles de electrolitos son bajos.
Irritación cutánea	Los electrodos no están en contacto directo con la piel.	Asegure un contacto correcto y ajuste la intensidad.
	Electrodos sucios.	Limpie las superficies de los electrodos.
	Batería baja.	Use una fuente de alimentación externa si es necesario.
Aparecen puntos rojos después del uso	Fuerte sensación de hormigueo durante el uso.	Deje de usar el dispositivo; los síntomas desaparecen generalmente en 3–5 días.

MANTENIMIENTO Y CONSERVACIÓN

LIMPIEZA

1. Cuando la tela del cinturón de masaje se ensucie, utilice un paño suave seco o una toalla seca para limpiarla.
2. Después de cada uso, limpie los electrodos. Puede utilizar un paño suave o una toalla ligeramente humedecida con agua para limpiarlos. Cuando la pieza conductora esté especialmente sucia, puede utilizar un paño suave ligeramente humedecido con alcohol médico (concentración del 75 %) para limpiarla o desinfectarla.

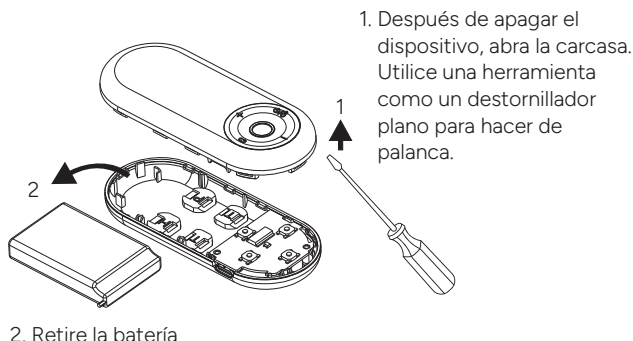
ALMACENAMIENTO

1. No guarde este dispositivo bajo la luz solar directa, en lugares con temperaturas elevadas o en lugares húmedos.
2. Guárdelo en un lugar seco y bien ventilado.
3. No desmonte, repare ni modifique este dispositivo sin autorización, ya que podría provocar accidentes o fallos de funcionamiento, excepto en el caso del desecho de la batería, tal y como se indica a continuación.
4. Guárdelo en un lugar fuera del alcance de los niños.

DISPOSICIÓN

Para preservar el medio ambiente, no deseche el SLIM CARE ni sus accesorios con los residuos domésticos. Si el producto ya no puede utilizarse, retire la batería y recíclelos conforme a las normativas ambientales locales.

- Las baterías de litio contienen sustancias que pueden contaminar el medio ambiente. Antes de desechar el producto, es necesario retirar la batería de litio integrada en él.
- Apague siempre el dispositivo o desconecte la fuente de alimentación antes de desmontar el dispositivo y retirar la batería de litio.
- Si el dispositivo está dañado o presenta fugas, no intente abrirlo. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para obtener más información.
- Para retirar la batería de litio, siga las instrucciones del siguiente diagrama y desmonte el producto siguiendo los pasos que se indican a continuación.



CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Modelo	SLIM CARE
Impulso	Frecuencia de repetición de impulsos: 1 Hz - 1000 Hz; Frecuencia de modulación de impulsos: 4 kHz - 10 kHz Ancho de impulso: 20 μ s - 400 μ s; Impedancia de carga nominal: 500 Ω , desviación permitida de ± 10 %
Duración	Hasta 30 minutos
Función de calefacción	3 niveles: entre 38 °C y 45 °C (en un entorno de 23 °C $\pm$ 2 °C)
Dimensiones	Estuche: 29,8 x 13,3 x 4,9 cm. Cinturón: 96,5 x 6/11,8 x 0,01 cm. Extensión del cinturón: 33 cm x 6 cm. Mando a distancia: 10 x 1,5 cm
Peso	Aproximadamente 150 g
Fuente de alimentación	Alimentación del dispositivo: 5 V DC 1A (USB-C) Tiempo de carga: aproximadamente 2 a 3 horas. Potencia de entrada: 5 W. Batería de litio: 3,7 V CC 2000 mAh. Vida útil de la batería: aproximadamente 500 ciclos de carga y descarga, es decir, unos 3 años.

Entorno de funcionamiento	Temperatura ambiente: +5 °C a +40 °C; Humedad relativa: ≤ 80 %; Presión atmosférica: 86 kPa a 106 kPa
Condiciones de almacenamiento y transporte	Temperatura ambiente: -20 °C a +55 °C; Humedad relativa: < ≤ 93 %; Presión atmosférica: 50 kPa a 106 kPa

EXPLICACIÓN DE LOS SÍMBOLOS

Los siguientes símbolos pueden aparecer en las instrucciones de uso, en el embalaje o en el producto:



No lavar



No limpiar en seco



No lavar a máquina



No usar lejía



No planchar



Leer las instrucciones



Este producto cumple con las directivas europeas y nacionales vigentes



Eliminación conforme a la directiva europea RAEE (Residuos de aparatos eléctricos y electrónicos)

GARANTÍA Y PROTECCIÓN MEDIOAMBIENTAL

Este dispositivo tiene una garantía de 2 años contra defectos materiales y de fabricación. Durante este período, el producto será reemplazado gratuitamente (se debe presentar un comprobante de compra si el producto está en garantía). Esta garantía no cubre daños por accidentes, mal uso o negligencia. Si tiene una reclamación, diríjase primero a la tienda donde compró el producto.

Los desechos de productos eléctricos no deben ser tirados con la basura doméstica.

Recíclelos en las instalaciones destinadas a tal fin.

Póngase en contacto con la administración local o el minorista para obtener consejos sobre reciclaje

Bästa kund,

Tack för att du har köpt den här produkten. För att du ska vara helt nöjd med din produkt rekommenderar vi att du läser den här bruksanvisningen noggrant.

Om du har problem eller behöver mer information, skanna QR-koden på motsatt sida med din smartphone för att komma till vårt hjälpcenter. Om du inte hittar svaret på din fråga kan du även kontakta vår eftermarknadsservice: support.se@terraillon.com



VARFÖR VÄLJA SLIM CARE?

SLIM CARE-bältet kombinerar EMS (elektrisk muskelstimulering) och TENS (transkutan elektrisk nervstimulering) med lugnande värme för komfort och effektiv toning. Bältet är tillverkat av hudvänlig lycra, är ultratunt, andas och passar diskret under kläderna. Den elastiska designen anpassar sig till de flesta midjemått och kan bäras på buken eller ländryggen.

Bältet är idealiskt för fitnessstöd eller träning och använder medel- och lågfrekventa vågor för att stimulera musklerna och lindra spänningar. Den integrerade värmefunktionen ger extra avkoppling och kan användas ensam eller tillsammans med elektrostimuleringsprogram.

Denna manual ger vägledning om programlägen, intensitet och varaktighet, som kan justeras efter dina behov.

Elektrisk muskelstimulering (EMS)

Elektrisk muskelstimulering använder kontrollerade elektriska impulser för att få musklerna att dra ihop sig och sedan slappna av, precis som under fysisk aktivitet. Dessa upprepade muskelsammandragningar hjälper till att stärka och tonera musklerna, förbättra kroppsformen och stödja viktnedskningsmål. Genom att efterlikna träning erbjuder EMS en form av passiv träning som kan komplettera träningen eller underlätta återhämtningen. Det hjälper också till att öka cirkulationen, vilket främjar muskelhälsan och snabbare återhämtning.

Transkutan elektrisk nervstimulering (TENS)

TENS levererar milda elektriska impulser genom huden för att försiktigt stimulera nervändarna. Denna process hjälper till att minska muskelspänningar, lindra ömhet och främja djup avslappning genom att stimulera naturlig endorfinfrisättning. TENS är idealisk för att minska stress i musklerna, stödja återhämtning efter fysisk aktivitet och förbättra den allmänna komforten och välbefinnandet.

Lugnande värme

För att förstärka effekten av elektrostimulering, eller som en fristående funktion, ger värmefunktionen en lugnande värme som hjälper till att slappna av musklerna och lindra obehag. Värmeterapi stöder också kroppens naturliga återhämtningsprocess efter fysisk träning, vilket gör den till ett perfekt komplement till din träningsrutin.

Utformad för daglig användning

SLIM CARE har en unik smal profil och ett mjukt, bekvämt tyg, vilket gör den lätt att bära när som helst och under de flesta av dina dagliga aktiviteter. Den moderna men diskreta designen gör att du kan bära den under kläderna eller använda den under fysisk träning utan att kompromissa med komfort eller stil.

KONTRAINDIKATIONER

Följande kontraindikationer måste beaktas innan SLIM CARE, även kallad enheten i denna bruksanvisning, används. Läs bruksanvisningen noggrant och spara den för framtida bruk. Om du lämnar vidare enheten till någon annan, vänligen bifoga även denna bruksanvisning.

SLIM CARE är avsedd för friska vuxna mellan 18 och 60 år. Om du har några funderingar eller hälsorelaterade frågor, rådfråga din läkare före användning.

ANVÄND INTE DENNA ENHET OM DU:

- Har en pacemaker, implanterad defibrillator eller någon annan implanterad metallisk eller elektronisk enhet.
- Befinner dig i närheten av elektronisk övervakningsutrustning (t.ex. hjärtmonitörer, EKG-larm).

- Befinner dig i närheten av instrument som avger kortvåg eller mikrovågor.
- Har en historia av långvarig droganvändning eller injektioner.
- Har gastrointestinal blödning, levercirros eller sjukdomar som påverkar mjälten.
- Upplever blödning under den akuta eller instabila fasen. För eventuella kvarstående effekter eller följsjukdomar, använd endast under medicinsk övervakning.
- Har akuta kardiovaskulära eller cerebrovaskulära tillstånd.
- Har öppna sår, utslag, svullna, infekterade eller inflammerade områden eller cancerösa lesioner.
- Har hudallergier, hjärtsjukdom, högt blodtryck, maligna tumörer, allvarliga cerebrovaskulära sjukdomar, cancer, epilepsi eller andra funktionsstörningar.
- Har feber, eftersom uppvärmningsfunktionen kan höja kroppstemperaturen.
- Är okänslig för värme måste du vara försiktig vid användning av apparaten, eftersom den har en värmefunktion.
- Planerar att använda enheten på huvudet, bröstet, hjärtat eller någon annan kroppsdel som inte anges i denna bruksanvisning.

KONSULTERA DIN LÄKARE INNAN ANVÄNDNING OM DU:

- Har varit gravid eller nyligen fött barn.
- Har buksmärter eller lider av en allvarlig sjukdom eller kronisk sjukdom.
- Nyligen har genomgått en operation, lider av diabetes eller har en muskelskada.
- Planerar att använda enheten för hälsoåterhämtning.

ANVÄND INTE PÅ FÖLJANDE PERSONER:

- Gravida kvinnor
- Barn eller spädbarn

ANVÄND INTE UNDER FÖLJANDE AKTIVITETER:

- Bad, dusch eller nära vattenkällor.
- Sova.
- Köra bil, använda tunga maskiner eller utföra andra aktiviteter där elektrisk stimulering kan öka risken för skador.

FORSIKTIGHETSÅTGÄRDER

ALLMÄN INFORMATION

- Långtidseffekterna av elektrisk stimulering är okända.
- Effektiviteten beror på användaren.
- Produkten ska inte användas tillsammans med andra produkter.
- Förvaras utom räckhåll för barn (innehåller små delar som kan orsaka kvävning eller sväljas).
- Förhindra felaktig användning av anslutningskablar för att undvika strykningsolyckor.

PRODUKTSÄKERHET:

- Modifiera, reparera eller demontera inte enheten eller fjärrkontrollen utan tillverkarens tillstånd.
- Kontrollera enheten och fjärrkontrollen för skador före användning.
- Rengör enheten med en torr, mjuk trasa (damm och ludd kan påverka prestandan).

ANVÄNDNINGSANVISNINGAR:

- Sluta använda omedelbart om enheten inte fungerar som den ska eller om du känner obehag, yrsel eller hjärtklappning.
- För första gången användare, börja med låg stimuleringsintensitet och justera läget för att undvika obehag.
- Flytta inte eller ändra enhetens position under användning (risk för stark irritation).
- Använd inte mer än 30 minuter per dag för elektrostimulering och uppvärmningsfunktioner.
- Ta bort eventuella navelpiercingar eller smycken nära användningsområdet före användning.
- Använd endast den fjärrkontroll som godkänts av tillverkaren. Användning av icke godkänd fjärrkontroll kan skada enheten eller skada användaren.
- Om enhetens bälte är vått, låt det torka före användning.

MÖJLIGA BIVERKNINGAR:

- Denna produkt har en värmefunktion, och långvarig kontinuerlig användning (mer än 30 minuter) kan orsaka lågtemperaturbrännskador eller hudirritation.
- Muskelutmattning kan uppstå om den rekommenderade användningstiden överskrids.

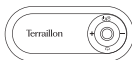
- Sluta använda produkten och konsultera din läkare om biverkningar uppstår.

Denna enhet får endast användas för det avsedda ändamål som beskrivs i denna manual. Tillverkaren kan inte hållas ansvarig för några tillfälliga, följd- eller särskilda skador som orsakas av felaktig användning eller missbruk.

INNEHÅLL I FÖRPACKNINGEN



Bälte
x1



Fjärrkontroll
x1



Förlängningssladd
x1



USB-C-kabel
x1



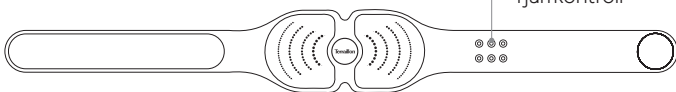
Bruksanvisning
x1



Snabbstartsguide
x1

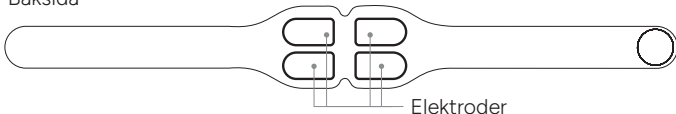
PRODUKTDIAGRAM

Framsida



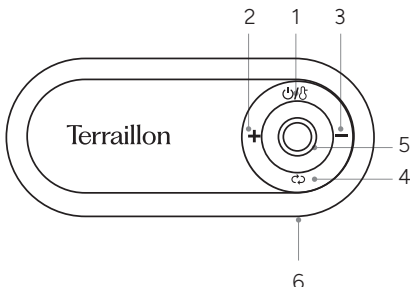
Placering av
fjärrkontroll

Baksida



Elektroder

Fjärrkontroll



1. På/av-knapp och val av värmenivå
2. Öka intensiteten
3. Minska intensiteten
4. Lägesväljare
5. Laddnings- och driftsindikator
6. USB-C-laddningsport

FÖRBEDELSE FÖRE ANVÄNDNING

1. LADDNING AV PRODUKTEN

Ladda enheten till maximal kapacitet före första användningen.

Anslut USB-C-kabeln till dess port och anslut den andra änden till en adapter.

När fjärrkontrollen laddas blinkar den orange. När batteriet är fulladdat (efter cirka 2 till 3 timmar) lyser den orange lampan med fast sken. USB-kabeln kan kopplas bort och enheten kan användas. När batteriet är svagt avger enheten tre pip.

En fulladdad enhet håller i cirka 3 till 4 dagar vid 30 minuters användning per dag. Om batteriet inte används under en längre tid kan dess livslängd förkortas. För att bibehålla prestandan rekommenderas att batteriet laddas fullt minst en gång i månaden.

2. INSTALLATION AV SLIM CARE-BÄLTET

Innan du börjar, se till att din mage eller nedre del av ryggen är ren och lätt fuktig för att säkerställa god kontakt med elektroderna. För torr hud kan minska effektiviteten av denna kontakt.

Placera bältet bekvämt runt midjan och se till att elektroderna har god kontakt med huden. Justera kardborrebandet för optimal passform och använd förlängningsbandet om det behövs. Elektroderna kan placeras på buken eller nedre delen av ryggen, beroende på dina behov.

Du kan antingen välja ditt program innan du fäster fjärrkontrollen på sin plats, eller fästa fjärrkontrollen först och sedan välja ditt program. Vid första användningen bör du börja med en låg intensitet och öka den gradvis när du vänjer dig.

Bältet kan bäras under dina dagliga aktiviteter eller vid lätt fysisk träning. Det är utformat för att enkelt passa in i din rutin.

3. DRIFTSANVISNING

1. **Slå på** fjärrkontrollen genom att trycka på strömbrytaren . Ett kort ljud bekräftar aktiveringen och indikatorlampan lyser vitt. Enheten startar med standardinställningarna: intensitet på 0, värmnivå på 1 och en timer inställd på 15 minuter.
2. **Välj ett läge** genom att trycka på Mode-knappen  för att bläddra mellan alternativen 1 till 6. En summer indikerar det valda läget:
 - 1 pip för läge 1
 - 2 pip för läge 2
 - 3 pip för läge 3, och så vidare.
3. **Justera intensiteten** med knapparna "+" eller "-". Det finns 16 intensitetsnivåer att välja mellan. Börja på en låg nivå och öka gradvis för att uppnå optimal komfort.
4. **Aktivera uppvärmningen** genom att trycka på uppvärmningsknappen  för att växla mellan: Låg, Medium, Hög och Av. Varje tryckning ändrar nivån och summern bekräftar:
 - 1 pip för Låg: cirka 38 °C
 - 2 pip för Medium: cirka 39 °C till 41 °C
 - 3 pip för Hög: cirka 42 °C till 45 °C
 - Långt pip när uppvärmningen stängs av.

Bältet stängs automatiskt av efter 15 minuter. För att stänga av det tidigare , håll in strömbrytaren.

För bästa resultat, använd en eller två gånger dagligen, med maximalt 30 minuter per dag för EMS/TENS och värme i kombination.

För att stödja din resa har vi sammanställt ett urval av standardprogram. Dessa är allmänna riktlinjer, och du kan anpassa dem eller skapa egna utifrån dina behov och din komfortnivå. För första gången användare, börja alltid med låg intensitet.

Du kan justera intensiteten utifrån din erfarenhet av elektrostimulering och din komfortnivå. Intensitetsnivåerna definieras enligt följande för alla program, men du kan gärna anpassa dem utifrån din personliga erfarenhet:

- Mycket låg: 1 till 4
- Låg: 5 till 7
- Medel: 8 till 11
- Hög: 12 till 16

Program	Kombinationer av träningsformer	Intensitet	Varaktighet/dag
Nybörjare	Vecka 1/2: Läge 3	Mycket låg → Låg	15 min
	Vecka 3/4: Läge 5	Låg	15–30 min
	Vecka 6: Läge 1	Låg	30 min
Tonande	Vecka 1/2: Läge 4	Låg	15 min
	Vecka 3/4: Läge 3	Medel	30 min
	Vecka 5/6: Läge 2	Medel → Hög	30 min
Lätt sport	Vecka 1/2: Läge 4	Låg	30 min
	Vecka 3/4: Läge 5	Medel	
	Vecka 5/6: Läge 2	Medel	
Aktiv sport	Vecka 1/2: Läge 4	Medel	30 min
	Vecka 3/4: Läge 6	Medel	
	Vecka 5/6: Läge 2	Hög	
Uppvärmning	Vecka 1/2: Läge 4	Medel	15 min
	Vecka 3/4: Läge 5	Hög	
	Vecka 5/6: Läge 6	Hög	
Mjukt massage & avslappning	Använd läge 1, 3 eller 5 separat eller växla mellan dem under flera dagar.	Låg, valfritt med värmefunktion.	30 min
Energisk massage & avslappning	Använd läge 3, 6 eller 2 separat eller växla mellan dem under flera dagar.	Låg till medel, valfritt med värmefunktion.	30 min

Om du använder både fitness- och avslappningsprogram samma dag, överskrid inte 30 minuter, eftersom detta kan orsaka negativa effekter.

Värmefunktionen kan inkluderas i avslappningsprogrammen, och du kan aktivera den efter dina behov och för din komfort. EMS/TENS och värme kan användas separat, vilket gör att du kan använda bältet i upp till 1 timme (30 minuter EMS/TENS och 30 minuter värme).

VANLIGA FRÅGOR

Kan kvinnor som har fött barn använda denna apparat?

Ja, hon kan använda enheten efter förlossningen (cirka 6 veckor), men måste först konsultera en läkare för att bedöma hennes specifika tillstånd. Vid kejsarsnitt är användning endast tillåten efter att läkarens godkännande har erhållits senare (cirka 3 månader) under återhämtningsperioden.

Jag känner en lätt irritation. Hur kan jag åtgärda det?

1. Kontrollera att bältet har använts korrekt och justera elektrodernas placering vid behov, med bältet avtaget.
2. Om det behövs, applicera en liten mängd vatten på plåstrenas yta för att lugna området. Observera att det är nödvändigt att stänga av strömmen och inte spruta vatten på fjärrkontrollen.
3. Om din hud är för torr, använd värmefunktionen i 5 till 10 minuter och använd sedan elektrostimuleringsprogrammen.

Min hud blev röd efter att jag använt apparaten, är det normalt?

Detta är en normal reaktion. Lågfrekvent stimulering ökar blodflödet, vilket kan göra att huden blir röd. Dessutom kan åtdragning av midjebältet lämna tillfälliga märken på huden. Oroa dig inte, dessa märken kommer gradvis att blekna.

Om märkena är för tydliga, lossa bältet och välj en lägre intensitetsnivå. Om irritationen kvarstår, sluta använda produkten och konsultera en läkare.

Kan användning av SLIM CARE orsaka muskelsmärter?

Som vid alla sporter kan användningen av apparaten orsaka mer eller mindre kraftiga muskelvärk. Detta är ett normalt fenomen som försvinner efter ett eller två dagar. Anpassa användningsfrekvensen efter din personliga situation.

FELSÖKNING

PROBLEM	MÖJLIG ORSAK	MÖJLIG LÖSNING
Fjärrkontrollen startar inte	Batteriet är svagt.	Ladda fjärrkontrollen med USB-C-kabeln.
	Laddningsproblem.	Se till att strömkällan ger 5 V; indikatorlampan ska blinka under laddning.
Omöjligt att ladda eller ingen laddningsindikator	USB-C-kabeln är felaktigt ansluten.	Kontrollera att båda ändarna av kabeln är korrekt anslutna.
	Otillräcklig laddningskraft.	Kontrollera att uteffekten är normal.
Normal display, men ingen respons eller känsla	Elektroden har ingen direkt hudkontakt.	Se till att elektroden rör huden direkt.
	Kläder mellan elektroder och hud.	Ta bort kläderna eller placera bältet under kläderna.
	Intensiteten är inte justerad.	Standardinställningen är intensitet 0. Justera intensiteten långsamt, eftersom känslan kan variera beroende på användare. Om du fortfarande inte känner något, rör båda elektroderna med två fingrar. Om du fortfarande inte känner något, kontakta kundservice.
Stickande känsla	Elektroden har inte korrekt hudkontakt.	Torka huden med en fuktig handduk och se till att elektroderna sitter ordentligt, justera sedan intensiteten.
	Användningstiden är för lång.	Begränsa användningen till högst 30 minuter per dag.
	Intensiteten är för hög.	Minska intensiteten till en bekväm nivå.
	Hudkänslighet.	Vid allergier, rådfråga din läkare.
	Kallt väder / torr hud.	Torka huden och elektroderna med en fuktig handduk.
Hudirritation	Användning efter en natt med lite sömn.	Använd enheten nästa dag om elektrolytnivåerna är låga.
	Elektroden har ingen direkt hudkontakt.	Säkerställ korrekt kontakt och justera intensiteten.
	Smutsiga elektroder.	Rengör elektrodytorna.
	Svagt batteri.	Använd en extern strömkälla vid behov.
Röda prickar efter användning	Stark stickande känsla under användning.	Sluta använda enheten; symptomen försvinner vanligtvis inom 3–5 dagar.

UNDERHÅLL OCH SKÖTSEL

RENGÖRING

1. När massagebältets tyg blir smutsigt, använd en torr mjuk trasa eller torr handduk för att rengöra det.
2. Rengör elektroderna efter varje användning. Du kan använda en mjuk trasa eller handduk som är lätt fuktad med vatten för att rengöra dem. Om den ledande delen är särskilt smutsig kan du använda en mjuk trasa som är lätt fuktad med medicinsk alkohol (75 % koncentration) för att rengöra eller desinficera den.

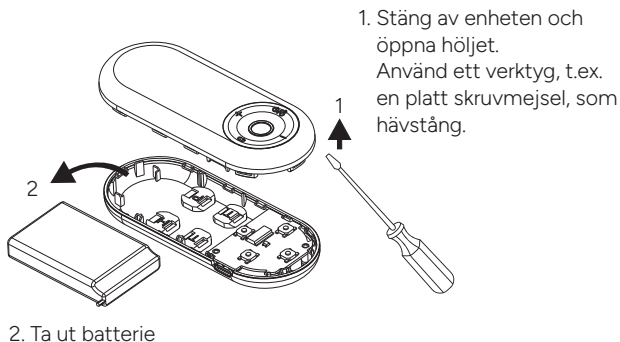
LAGRING

1. Förvara inte denna apparat i direkt solljus, i höga temperaturer eller på fuktiga platser.
2. Förvara den på en torr och väl ventilerad plats.
3. Demontera, reparera eller modifiera inte denna enhet utan tillstånd, eftersom det kan leda till olyckor eller funktionsfel, med undantag för kassering av batteriet enligt nedan.
4. Förvara den på en plats som är utom räckhåll för barn.

AVFALLSHANTERING

För att skydda miljön, kassera inte Slim care eller dess tillbehör med hushållsavfall. Om produkten inte längre kan användas, ta bort batteriet och återvinn dem enligt lokala miljöföreskrifter.

- Litiumbatterier innehåller ämnen som kan förorena miljön. Innan du kasserar produkten måste du ta bort det inbyggda litiumbatteriet.
- Stäng alltid av enheten eller koppla bort strömförsörjningen innan du demonterar enheten och tar bort litiumbatteriet.
- Om enheten är skadad eller läcker, försök inte öppna den. Kontakta kundtjänst för mer information.
- För att ta bort litiumbatteriet, följ anvisningarna i diagrammet nedan och demontera produkten enligt följande steg.



TEKNISKA EGENSKAPER

Modell	SLIM CARE
Impuls	Pulsrepetitionsfrekvens: 1 Hz–1000 Hz; Pulsmodulationsfrekvens: 4 kHz–10 kHz Pulsbredd: 20 µs–400 µs; Nominell belastningsimpedans: 500 Ω, tillåten avvikelse ±10 %
Varaktighet	Upp till 30 minuter
Värmefunktion	3 nivåer: mellan 38 °C och 45 °C (i en miljö med 23 °C ± 2 °C)
Mått	Förpackning: 29,8 x 13,3 x 4,9 cm Bälte: 96,5 x 6/11,8 x 0,01 cm Bältesförlängning: 33 cm x 6 cm Fjärrkontroll: 10 x 1,5 cm
Vikt	Cirka 150 g
Strömkälla	Strömförsörjning: 5 V DC 1A (USB-C) Laddningstid: cirka 2 till 3 timmar Ingångseffekt: 5 W Litiumbatteri: 3,7 V DC 2000 mAh Batteriets livslängd: cirka 500 laddnings- och urladdningscykler, motsvarande cirka 3 år

Driftmiljö	Omgivningstemperatur: +5 °C—+40 °C; Relativ luftfuktighet: ≤80 %; Atmosfärstryck: 86 kPa—106 kPa
Förvarings- och transportförhållanden	Omgivningstemperatur: -20 °C till +55 °C; Relativ luftfuktighet: <≤93 %; Atmosfärstryck: 50 kPa till 106 kPa

FÖRKLARING AV SYMBOLER

Följande symboler kan förekomma i bruksanvisningen, på förpackningen eller på produkten:



Tvätta inte



Kemtvätta inte



Tvätta inte i tvättmaskin



Använd inte blekmedel



Stryk inte



Läs instruktionerna



Denna produkt uppfyller gällande europeiska och nationella direktiv



Avfallshantering i enlighet med EU-direktivet WEEE (avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter)

GARANTI OCH MILJÖSKYDD

Denna enhet har 2 års garanti mot material- och tillverkningsfel. Under denna period kommer produkten att ersättas kostnadsfritt (ett inköpsbevis måste uppvisas om produkten är under garanti). Denna garanti täcker inte skador orsakade av olyckor, felaktig användning eller försummelse. Om du har ett klagomål, kontakta först butiken där du köpte produkten.

Elektroniskt avfall får inte slängas med hushållssoporna.

Återvinn det på de anläggningar som är avsedda för detta ändamål.

Kontakta den lokala myndigheten eller återförsäljaren för återvinningsråd.

Terraillon SAS France & Headquarters

1, rue Ernest Gouin
78290 Croissy-sur-Seine – France
Service Consommateurs : 0 826 88 1789
serviceconsommateurs@terraillon.fr

Terraillon Asia Pacific Ltd

4/F, Eastern Centre
1065 King's Road
Quarry Bay – Hong Kong
Tel: +852 (0)2960 7200
customerservice@terraillon-asia.com

Terraillon Corp USA

contact@terraillon.fr

Terraillon UK

support.uk@terraillon.com

Terraillon®

www.terraillon.com

DÉMARRAGE RAPIDE – QUICK START

SLIM CARE



FR Scannez le QR Code pour accéder au guide vidéo d'installation et d'aide à l'utilisation de votre SLIM CARE.

EN Scan the QR Code to access the SLIM CARE installation and operation video guide.

DE Scannen Sie den QR-Code, um auf die Videoanleitung zur Installation und Hilfe bei der Benutzung Ihrer SLIM CARE zuzugreifen.



NL Scan de QR-code om toegang te krijgen tot de videohandleiding voor het installeren en gebruiken van je SLIM CARE.

IT Scansionare il codice QR per accedere alla video guida per l'installazione e l'utilizzo di SLIM CARE.

ES Escanea el código QR para acceder a la guía en vídeo para instalar y utilizar tu SLIM CARE.

SV Skanna QR-koden för att få tillgång till videoguiden för installation och användning av din SLIM CARE.

Terraillon®

www.terraillon.com