

# SLENDERTONE®

Abs)5

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



Or call your local Customer Care Line:

United Kingdom: 0345 070 77 77

Republic of Ireland: 1890 92 33 88

France: 0810 34 74 50

Deutschland: 0800 100 2832

España: 900 994 467

International: +353 94 902 9936



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

Designed by & Manufactured for:

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

Copyright © 2015 Bio-Medical Research Ltd.  
All rights reserved. SLENDERTONE is a registered trade mark of BMR Ltd.

Part No.: 2400-9104 Rev.: 2 Issue Date: 9/15

# SLENDERTONE®

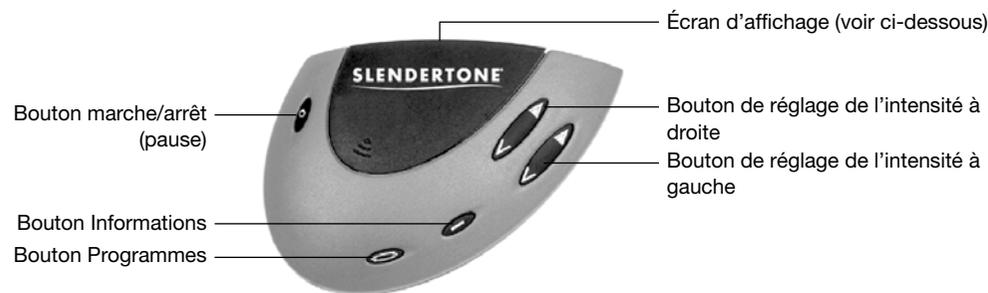
Abs)5



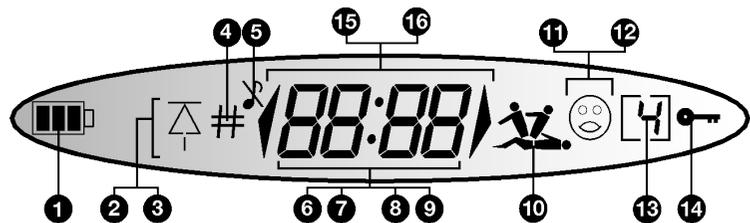
Instruction Manual  
Mode D'emploi  
Bedienungsanleitung  
Instrucciones de Uso  
Gebruiksaanwijzingen

Istruzioni per l'Uso  
Instruções Para a Utilização

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



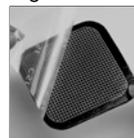
ÉCRAN D'AFFICHAGE SLENDERTONE



- |                                                                |                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  Niveau d'usure des piles.                                   | 10  Contraction/relâchement des muscles.                                                                                                            |
| 2  Niveau d'intensité le plus élevé atteint à ce jour.         | 11  Progrès de l'utilisateur.                                                                                                                       |
| 3  Problème de contact au niveau des électrodes (voir page 9). | 12  Appareil éteint avant la fin de la séance.                                                                                                      |
| 4  Nombre de séances effectuées.                               | 13  Numéro du programme.                                                                                                                            |
| 5  Fonction musique/Fonction silence.                          | 14  Verrouillage des touches activé.                                                                                                                |
| 6  Temps restant pour la séance en cours / messages d'erreur.  | 15  Nombre de séries (à gauche) et d'exercices (à droite) réalisés avec le programme 9.                                                             |
| 7  Pause programme.                                            | 16  Nombre de séries (à gauche) et d'exercices (à droite) réalisés avec le programme 10. Les flèches gauche/droite indiquent quel côté est stimulé. |
| 8  Niveau d'intensité à gauche.                                |                                                                                                                                                     |
| 9  Niveau d'intensité à droite.                                |                                                                                                                                                     |

GUIDE DE DÉMARRAGE ÉTAPE PAR ÉTAPE

Fig. a



Si vous utilisez le système de musculation abdominale SLENDERTONE ABS5 pour la première fois, lisez le reste de ce manuel avant de commencer. Par la suite, ce guide constituera un aide-mémoire pour l'utilisation de votre appareil SLENDERTONE ABS5.

1 Retirez le film protecteur du **côté strié** de la grande électrode (Fig. a). Placez l'électrode sur la vis métallique entre les lignes parallèles sur la face intérieure de la ceinture (Fig. b).

Fig. b



2 Retirez les films protecteurs du **côté strié** des petites électrodes. Placez-les de chaque côté de la grande électrode en utilisant les marques de positionnement correspondant le mieux à votre silhouette (Fig. c).

3 Assurez-vous que chaque électrode recouvre la vis métallique qui lui correspond et appuyez sur les bords de chaque électrode afin qu'elles adhèrent fermement à la ceinture. Ne jetez pas les films protecteurs : vous en aurez besoin ultérieurement.

Fig. c



**Insertion des piles**

4 Pour ouvrir le compartiment des piles, appuyez sur la flèche en relief et faites glisser le couvercle vers l'extérieur. L'appareil face à vous, placez la première pile dans l'espace à droite (Fig. d) en commençant par l'extrémité plate (pôle négatif), puis poussez le pôle positif pour mettre la pile en place. Placez ensuite la deuxième pile dans l'espace à gauche (Fig. e), en commençant également par l'extrémité plate. Enfin, insérez la troisième pile dans l'espace central (Fig. f), en insérant le côté plat en dernier, puis remettez le couvercle du compartiment en place. Pour retirer les piles, soulevez le pôle négatif de la pile centrale et retirez-la. Retirez ensuite les piles de gauche et de droite.

Fig. d



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

5 Faites glisser l'appareil dans son support jusqu'à ce que vous entendiez un clic.

Fig. e



6 Retirez les films protecteurs du **côté noire** des électrodes. Ne jetez pas ces films protecteurs car vous en aurez besoin à la fin de la séance d'exercices.

7 Serrez la ceinture autour de votre taille en veillant à ce que la grande électrode soit centrée sur votre nombril, et que les deux petites électrodes se trouvent exactement entre vos hanches et vos côtes, de chaque côté de votre taille.

Fig. f



8 Appuyez sur le bouton Marche/Arrêt et maintenez-le enfoncé pour allumer votre appareil (Fig. g). L'appareil est programmé pour commencer au Programme 1. Après un certain nombre de séances dans chaque programme, l'appareil vous fera automatiquement passer au programme suivant (voir page 4).

9 Augmentez l'intensité jusqu'à un niveau qui vous semble confortable (Fig. h). L'appareil augmentera automatiquement l'intensité de droite ou de gauche de sorte qu'aucune ne soit supérieure à l'autre de plus de 10 unités.

Fig. g



10 Si vous souhaitez suspendre un programme avant qu'il soit terminé, appuyez brièvement sur le bouton marche/arrêt. Pour redémarrer le programme, appuyez de nouveau brièvement sur le bouton marche/arrêt.

11 Lorsque la séance est terminée, l'appareil s'arrête automatiquement. Appuyez sur le bouton marche/arrêt et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes pour éteindre l'appareil. Si vous oubliez de le faire, l'appareil s'éteindra automatiquement deux minutes après la fin de la séance. Remplacez les films protecteurs sur la **côté noire** des électrodes et rangez votre appareil jusqu'à la séance suivante.

Fig. h



12 Pour les silhouettes plus fines, il est possible de réduire la longueur de la ceinture avant de la mettre. Il suffit de replier le crochet noir/bleu marine et l'extrémité en crochet et boucle et d'utiliser le crochet et le crochet et boucle de l'extrémité de couleur pour fixer la ceinture. Une rallonge est disponible pour les plus grandes tailles.

**Importante:**

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

**Remarques sur les Programmes :**

- Votre appareil SLENDERTONE a été configuré pour réaliser un certain nombre de séances avec chaque programme avant de passer au niveau supérieur. Lorsque vous passerez d'un programme au suivant, le symbole ☺ apparaîtra et le numéro du programme clignotera trois fois.
- Certains programmes doivent être sélectionnés manuellement et continuent indéfiniment à moins d'être changés (programmes 7 à 10).
- Sélectionnez le programme désiré en utilisant le bouton programmes.
- Vous pouvez passer à un autre programme à n'importe quel moment, mais l'intensité reviendra à zéro et vous devrez à nouveau l'augmenter.
- A l'exception des programmes Ab Crunch, tous les programmes comprennent des phases d'échauffement et d'étirement

**Les programmes SLENDERTONE ABS5 :**

Programme	Durée (minutes)	Nombre de séances	Intensité (maximum)
1 Introduction	20	3	99
2 Intermédiaire	25	10	99
3 Avancé	30	20	99
4 Expert	30	20	99
5 Professionnel	30	20	120
6 Spécialiste 2	30	Indéfini	120
7 Sports Pro 1	35	Indéfini	130
8 Sports Pro 2	40	Indéfini	130
9 Ab Crunch 1	6	Indéfini	130
10 Ab Crunch 2	9	Indéfini	130

**Les Programmes Ab Crunch :**

Les programmes Ab Crunch 1 et 2 ont été conçus pour être utilisés en même temps que des exercices abdominaux, afin d'améliorer vos résultats.

- Le programme Ab Crunch 1 fait travailler le rectus abdominis, qui se trouve au centre de votre abdomen.
- Le programme Ab Crunch 2 fait travailler vos muscles obliques, qui se trouvent de chaque côté de votre abdomen.

Voir le tableau ci-dessous pour le détail des programmes :

**Détails du Programme Ab Crunch**

Programme	Exercice	Nbre de séries	Répétitions par série	Repos entre les séries*	Repos entre les répétitions
Ab Crunch 1	Exercice débutant	3	10	20 secondes	3 secondes
	Exercice standard	3	10	20 secondes	3 secondes
Ab Crunch 2	Exercice latéral	3	20	20 secondes	2 secondes

\* Vous pouvez passer la période de repos prévue entre les séries dans les programmes Ab Crunch 1 et 2 en appuyant deux fois brièvement sur le bouton marche/arrêt lorsque la période de repos commence.

**Programme SLENDERTONE Ab Crunch: Conseils.**

Lorsque vous faites vos exercices abdominaux :

- (a) évitez les tensions au niveau de votre cou en plaçant toujours vos mains sur les côtés de votre tête et non pas derrière votre cou.
- (b) utilisez toujours une surface plate et molle, comme par exemple un tapis de gymnastique.
- (c) arrêtez immédiatement les exercices si vous ressentez une douleur quelle qu'elle soit.

**Ce qu'il faut faire et ne pas faire avec les programmes SLENDERTONE Ab Crunch.**

- Ne faites jamais d'exercices abdominaux si vous avez mal au cou ou aux lombaires.
- Ne travaillez jamais au-delà de votre propre niveau de confort - si vous avez des doutes ou si vous ressentez un mal de dos, **consultez votre médecin** avant de commencer de tels exercices.
- Nous vous signalons que ces programmes sont UNIQUEMENT conçus pour être utilisés avec les exercices abdominaux spécifiés. Vous ne devez pas effectuer une autre forme d'exercice avec ces programmes.

**Ab Crunch : Comment commencer.**

Les deux programmes Ab Crunch commencent dans la position de départ (Fig. a) : Une fois la ceinture en place, allongez-vous sur le dos. Pliez vos genoux à environ 90°. Placez vos mains de chaque côté de votre tête. Vos pieds doivent être à plat par terre, les épaules bien écartées et vos muscles abdominaux parfaitement relâchés. Allumez votre appareil et augmentez l'intensité.

**Ab Crunch 1 : Instructions.**

Ab Crunch 1 peut être utilisé avec un Exercice débutant ou standard. Il est préférable pour les utilisateurs qui ne connaissent pas les exercices Ab Crunch de commencer par un exercice débutant. Passez à un exercice standard lorsque vous avez amélioré votre résistance abdominale.

**1(a) Exercice débutant (Fig. a) :**

Lorsque la stimulation commence, poussez doucement le bas de votre dos sur le sol et contractez vos muscles abdominaux aussi fort que possible dans la limite du confortable. Ne levez pas la tête du sol et gardez vos muscles cervicaux aussi souples que possible.

Fig. a



Fig. b



Fig. c



**1(b) Exercice standard (Fig. b) :**

Lorsque la stimulation commence, enrroulez doucement vos épaules vers l'avant, en vous assurant que le bas de votre dos reste sur le sol. Faites attention à ne pas redresser violemment votre tête. Lorsque vous soulevez la tête, évitez les tensions au niveau de votre cou en maintenant un espace de la taille de votre poing entre votre cou et votre poitrine.

2 Maintenez chaque contraction pendant trois secondes puis reprenez la position de départ et détendez-vous complètement - la stimulation s'arrête.

3 Après une période de relâchement de trois secondes, la stimulation recommence. Recommencez l'étape 1(a) ou 1(b) et l'étape 2 selon le type d'exercice que vous faites.

**Ab Crunch 2 : Instructions.**

N'essayez pas ce programme avant d'avoir atteint un exercice standard en réalisant le programme Ab Crunch 1.

**1 Exercice latéral (Fig. c) :**

Lorsque la stimulation commence, enrroulez doucement une épaule vers le haut et vers le centre/la ligne médiane de votre corps. Votre épaule devrait au final se trouver à 8-10 cm du sol. Maintenez le bas de votre dos sur le sol.

**Important:**

Enroulez votre épaule droite vers le haut et vers le centre lorsque la partie gauche de votre abdomen est stimulée. Enroulez votre épaule gauche vers l'avant et vers le centre lorsque la partie droite de votre abdomen est stimulée. Gardez toujours le bas de votre dos sur le sol et ne faites jamais tourner excessivement le haut de votre corps.

2 Maintenez chaque contraction pendant deux secondes, puis reprenez la position de départ et détendez-vous complètement - la stimulation s'arrêtera.

3 Après une période de relâchement de deux secondes, la stimulation recommencera. Répétez les étapes 1 et 2.

## LE BOUTON INFORMATIONS (i)

Votre appareil SLENDERTONE garde en mémoire des informations sur vos séances en cours et vos séances précédentes. Vous pouvez consulter ces informations en appuyant sur le bouton Informations. Vous pouvez accéder à ces informations en cours de programme. Les informations restent affichées pendant trois secondes, puis la minuterie du programme réapparaît.

- Niveau d'intensité actuel - Gauche (Fig. a) :**  
Appuyez une fois sur le bouton Informations pour que le niveau d'intensité du côté gauche de la ceinture s'affiche.
- Niveau d'intensité actuel - Droite (Fig. b) :**  
Appuyez deux fois sur le bouton pour que le niveau d'intensité du côté droit de la ceinture s'affiche.
- Niveau d'intensité moyen - Gauche (Fig. c) :**  
Appuyez trois fois sur le bouton pour afficher le niveau d'intensité moyen utilisé sur le côté gauche de votre ceinture au cours des trois dernières séances.
- Niveau d'intensité moyen - Droite (Fig. d) :**  
Appuyez quatre fois sur le bouton pour afficher le niveau d'intensité moyen utilisé sur le côté droit de votre ceinture au cours des trois dernières séances.
- Niveau d'intensité maximum - Gauche (Fig. e) :**  
Appuyez cinq fois sur le bouton pour afficher le niveau d'intensité maximum que vous avez atteint sur le côté gauche de la ceinture.
- Niveau d'intensité maximum - Droite (Fig. f) :**  
Appuyez six fois sur le bouton pour afficher le niveau d'intensité maximum que vous avez atteint sur le côté droit de la ceinture.
- Nombre de séances dans le programme en cours (Fig. g) :**  
Appuyez sept fois sur le bouton pour afficher le nombre de séances effectuées dans le programme en cours. Vous pouvez ainsi connaître le nombre de séances restantes avant le passage au programme supérieur.
- Nombre de séances à ce jour (Fig. h) :**  
Appuyez huit fois sur le bouton pour afficher le nombre de séances effectuées à ce jour, tous programmes confondus. Vous pouvez ainsi suivre les progrès que vous avez réalisés.
- Sélection musicale (Fig. i) :**  
Appuyez neuf fois sur le bouton pour afficher le duo de mélodies actuellement programmées en début et fin de séance.



## GARANTIE PRODUIT

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

- a été utilisé pour l'usage prévu et de la façon décrite dans ce guide d'utilisation.
- n'a pas été connecté à une source d'alimentation non appropriée.
- a été correctement utilisé et entretenu.
- n'a pas été modifié ou réparé par toute personne autre qu'un agent agréé SLENDERTONE.

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

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

## CARACTÉRISTIQUES AVANCÉES DE L'APPAREIL

### 1 Verrouillage de l'Intensité

Si, au cours d'un exercice, vous atteignez un niveau d'intensité qui vous paraît très confortable, vous pouvez verrouiller les boutons de réglage de l'intensité de façon à empêcher toute augmentation ou diminution accident-elle de l'intensité. Pour ce faire, appuyez simultanément sur les moitiés supérieures et inférieures du bouton de réglage de l'intensité de gauche (Fig. A). Le bouton Programme est également verrouillé. Pour désactiver le verrouillage et pouvoir de nouveau changer le niveau d'intensité, il vous suffit de renouveler la manipulation. *Il est recommandé d'utiliser cette fonction durant les programmes Crunch afin d'éviter toute activation des boutons d'intensité par inadvertance.*

### 2 Fonction de Discrétion

Vous pouvez utiliser la fonction silence pour désactiver les effets sonores de votre unité. Pour ce faire, il vous suffit d'appuyer simultanément sur le bouton Inform-ations et le bouton Programme (Fig. B). La fonction silence reste activée tant que ce paramètre n'est pas modifié manuellement. Pour réactiver les effets sonores, il suffit d'appuyer une nouvelle fois sur ces mêmes boutons.

### 3 Messages d'Erreur

Dans l'éventualité où votre appareil rencontrerait un problème, un message d'erreur s'afficherait à la place du minuteur sur votre écran (Fig. C) et le signal s'arrêterait. Si le message d'erreur est E002, vous devez éteindre votre appareil puis le remettre en marche. Votre appareil devrait maintenant fonctionner correctement. Cependant, si le message persiste, contactez le Service client. Si les messages E003 ou E004 apparaissent, votre appareil indique un dysfonctionnement interne. Contactez le Service client pour obtenir des conseils.

### 4 Fonction Musique

Si vous voulez personnaliser votre appareil, choisissez un ensemble de deux mélodies dans la gamme suivante en appuyant sur les moitiés supérieures et inférieures du bouton d'intensité droit jusqu'à trouver les deux mélodies qui vous plaisent (Fig. C). Les mélodies disponibles sont Wles suivantes :

#### paire 01:

Début de séance : Ouverture de séance  
Fin de séance : Fin de séance

#### paire 02:

Début de séance : Reidy's Opus  
Fin de séance : That's It!

#### paire 03:

Début de séance : William Tell Overture  
Fin de séance : Mexican Hat

#### paire 04:

Début de séance : Jingle Bells  
Fin de séance : We Wish You A Merry Christmas

### 5 Augmentation Rapide de l'Intensité

Si vous voulez augmenter rapidement votre niveau d'intensité, appuyez sur le bouton Informations ainsi que sur les moitiés supérieures des deux boutons d'intensité (Fig. D). Cette fonction est uniquement disponible pour les programmes 5 à 10.

## ENTRETIEN DE LA CEINTURE

Votre appareil ne doit jamais prendre l'eau, mais vous pouvez le nettoyer de temps à autre avec un chiffon légèrement humide. La ceinture est lavable. Prenez soin cependant de retirer l'appareil et les électrodes avant de la laver. Respectez toujours les consignes de nettoyage figurant sur l'étiquette de votre ceinture.



Ne jamais nettoyer votre ceinture dans une machine à laver car cela pourrait endommager le câblage interne. Il vous faut toujours la laver à la main à l'eau tiède. Même en la lavant à la main, prenez-en soin et ne l'essorez jamais.



N'utilisez pas d'eau de Javel pour laver votre ceinture.



Ne la faites pas nettoyer à sec.



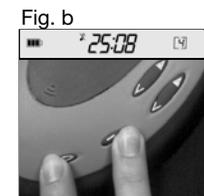
Ne la passez pas non plus au sèche-linge. Faites-la toujours sécher sur une surface plane. Ne la laissez pas sécher sur une surface chaude (un radiateur, par exemple), car elle contient des éléments en plastique. Assurez-vous qu'elle est parfaitement sèche avant de l'utiliser.



Ne repassez pas votre ceinture.



Verrouillage de l'Intensité



Fonction de Discrétion



Fonction Musique



Augmentation Rapide de l'Intensité

## GUIDE DE RÉOLUTION DES PROBLÈMES

Problèmes	Causes possibles	Solutions
L'affichage ne s'allume pas et l'appareil n'émet aucun signal	Les piles n'ont pas été mises en place correctement	Remettez les piles en place en suivant les instructions de la page 3
	Les piles sont usées	Changez les piles
	Les piles sont de mauvaise qualité	Utilisez uniquement des piles de qualité supérieure
L'écran est allumé mais l'appareil n'émet aucun signal	La séance a été interrompue	Appuyez brièvement sur le bouton marche/arrêt
Le symbole de pile clignote	La tension des piles est faible	Changez les piles
Les contractions sont très faibles même lorsque l'intensité est à un niveau élevé	La tension des piles est faible	Changez les piles
	Les électrodes sont usées	Visitez <a href="http://www.slendertone.com">www.slendertone.com</a> ou contactez le service clientèle pour acheter des électrodes
	Les électrodes sont mal placées	Placez correctement les électrodes et la ceinture en suivant les instructions de la page 3
	Les électrodes ne recouvrent pas les picots	Repositionnez les électrodes
Je ressens des sensations désagréables au niveau des électrodes	Les piles sont de mauvaise qualité	Utilisez exclusivement des piles de qualité supérieure
	Les électrodes sont usées	Visitez <a href="http://www.slendertone.com">www.slendertone.com</a> ou contactez le service clientèle pour acheter des électrodes
	Accumulation de gel sur les pastilles métalliques	Nettoyez les pastilles métalliques avec un chiffon propre et sec
	Les électrodes ne recouvrent pas les picots	Repositionnez les électrodes
	Trop de séances consécutives	Prévoyez un intervalle d'au moins six heures entre deux séances
	Les électrodes ne sont pas en contact avec la peau	Remettez la ceinture en place
Le symbole $\triangle$ apparaît à l'écran*	Les électrodes ne recouvrent pas les picots métalliques	Repositionnez les électrodes
	Les électrodes sont usées	Visitez <a href="http://www.slendertone.com">www.slendertone.com</a> ou contactez le service clientèle pour acheter des électrodes
	Accumulation de gel sur les pastilles métalliques	Nettoyez les pastilles métalliques avec un chiffon propre et sec
	Les électrodes sont placées à l'envers	Vérifiez que le côté noir des électrodes se trouve face à vous
	Les films protecteurs sont encore sur les électrodes	Vérifiez que vous avez retiré les films protecteurs des deux côtés des électrodes
	L'appareil n'est pas entièrement inséré dans son support	Remettez l'appareil dans son support, voir page 3 pour de plus amples informations
	La ceinture est ouverte ou trop lâche	Attachez la ceinture, voir page 3 pour de plus amples informations
E002/E003/E004 apparaît à l'écran	Message d'erreur indiquant un lème au niveau de l'appareil	Voir page 7 pour de plus amples informations
Changement de programme non intentionnel au cours d'un programme Ab Crunch	Actionnement accidentel des touches	Activez le verrouillage des boutons d'intensité. Voir page 7 pour de plus amples informations

\* Le symbole  $\triangle$  apparaît toujours accompagné des flèches gauche/droite. Si la flèche gauche apparaît, il y a un problème avec l'électrode gauche. La flèche droite indique un problème avec l'électrode droite. Si les deux flèches apparaissent, il y a un problème soit avec l'électrode centrale, soit avec les trois électrodes.

## QUESTIONS ET RÉPONSES

- Q Puis-je utiliser le SLENDERTONE ABS5 pour me remuscler après un accouchement ?**
- R** Oui, mais vous devez attendre un minimum de six semaines après l'accouchement et consulter votre médecin au préalable. Si vous avez subi une césarienne au cours des trois derniers mois, consultez votre médecin avant d'utiliser le SLENDERTONE ABS5.
- Q Ma peau est rouge après une séance. Pourquoi ?**
- R** Il est tout à fait normal que quelques rougeurs apparaissent après une séance. Ceci est principalement dû à une augmentation du flux sanguin et elles devraient disparaître peu de temps après l'exercice. Ceci peut également provenir de la ceinture : elle est peut-être trop serrée. Portez uniquement la ceinture pendant les séances. Si ces rougeurs sont importantes, vous avez peut-être sélectionné une intensité trop élevée. Si le problème persiste, il est préférable d'éteindre la télécommande.
- Q Est-ce que la ceinture peut provoquer des courbatures ?**
- R** Comme pour tous les exercices physiques, on peut avoir des courbatures. Si c'est le cas, diminuez l'intensité de stimulation utilisée et espacez les séances.
- Q Je sens des picotements dans les jambes au cours de la séance. Que dois-je faire ?**
- R** Les électrodes latérales sont trop basses, remontez-les.
- Q Je peux sentir mes muscles sur les côtés travailler mais pas les muscles au centre des abdominaux.**
- R** C'est normal, les concentrations nerveuses se situent sur les obliques et accentuent la sensation de contraction. Il se peut aussi que l'électrode centrale soit mal positionnée, si c'est le cas mettez le programme en pause et repositionnez-la légèrement plus bas.
- Q Je sens mes muscles de l'abdomen travailler mais pas mes muscles de la taille.**
- R** Mettez le programme en pause et repositionnez légèrement l'électrode centrale plus haut sur votre estomac. Si cela n'aide pas, déplacez si cela n'aide pas déplacez les 2 autres électrodes.
- Q Puis-je utiliser la ceinture SLENDERTONE ABS5 pour tonifier les muscles après un manque d'exercice ou une blessure ?**
- R** Votre ceinture SLENDERTONE ABS5 peut en effet être utile pour compenser une perte musculaire. Consultez votre médecin ou kinésithérapeute pour mettre en place un programme de rééducation à l'aide de la ceinture SLENDERTONE ABS5. Elle vous permettra d'augmenter votre force musculaire et de tonifier vos abdominaux.
- Q Les électrodes n'adhèrent pas à la ceinture alors qu'elles sont relativement neuves. Pourquoi ?**
- R** Vérifiez que c'est bien la face à dessin de chaque électrode qui se trouve en contact avec la ceinture. La face noire doit être en contact avec la peau. Appuyez très fermement sur le pourtour des électrodes pour les faire adhérer à la ceinture, avant et après chaque séance.
- Q Comment savoir quand remplacer les électrodes ?**
- R** Un affaiblissement du signal alors que les piles ne sont pas usées indique qu'il est temps de changer les électrodes. Pour vérifier que c'est bien le cas, remplacez les piles ou réglez la ceinture de manière à assurer un positionnement correct. Le symbole ( $\triangle$ ) s'affiche si les électrodes sont usées. Vous pouvez vous procurer des électrodes de rechange auprès de votre revendeur SLENDERTONE le plus proche, sur le site [Web.slendertone.com](http://Web.slendertone.com) ou en appelant le service clients.

## CE QU'IL FAUT FAIRE ET NE PAS FAIRE AVEC VOTRE SLENDERTONE ABS5

Les appareils SLENDERTONE sont à utiliser par des adultes sans problème de santé particulier. Toutefois, et comme c'est le cas avec d'autres sports, il convient de prendre quelques précautions. Nous vous demandons donc de toujours suivre les points suivants et de lire nos recommandations avant de commencer à utiliser l'appareil. Certains des points suivants sont en fonction du sexe de l'utilisateur.

### Ne l'utilisez pas si :

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

### Veillez attendre avant d'utiliser votre SLENDERTONE :

- Au moins six semaines après la naissance de votre bébé (vous devez consulter un médecin au préalable).
- Un mois après l'implantation d'un dispositif intra-utérin de contraception (par ex. stérilet).
- Au moins trois mois après une césarienne (vous devez consulter un médecin au préalable).
- La fin des premiers jours de vos menstruations.

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

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

### Lorsque vous mettez les électrodes et la ceinture, n'oubliez jamais de :

- Placer les électrodes et ceinture COMME INDIQUÉ dans le présent manuel.
- Éviter tout contact des électrodes ou ceinture sur l'avant ou de part et d'autre du cou ou du cœur (une électrode sur la poitrine et une autre dans le dos, par ex.), avec les parties génitales ou la tête (toute une gamme d'appareils de tonification est disponible pour stimuler d'autres parties du corps - détails sur [www.slendertone.fr](http://www.slendertone.fr) ou auprès de votre distributeur local).
- L'application des électrodes près du thorax peut accroître le risque de fibrillation cardiaque.
- Éviter le contact avec les cicatrices récentes, une inflammation ou une écorchure de la peau, des zones infectieuses ou à tendance acnéique, une thrombose ou un autre problème vasculaire (varices, par ex.) et de manière générale toutes les zones du corps où les sensations sont limitées.
- Éviter les zones de blessure ou de mouvement réduit (fractures ou foulures, par ex.).
- Éviter de placer les électrodes directement sur des implants en métal. Essayez plutôt de les placer sur le muscle le plus proche.

### Effets indésirables éventuels :

- Un nombre réduit de personnes a souffert de réactions cutanées isolées suite à l'utilisation d'appareils de stimulation : allergies, rougeurs persistantes et acné.

- Très rarement, les utilisateurs qui utilisent pour la première fois l'EMS ont rapporté des malaises ou des évanouissements. Nous vous recommandons d'utiliser ce produit assis tant que vous n'êtes pas habitué aux sensations.

### Pour modifier la position des électrodes au cours d'une séance :

- Mettez toujours le programme en pause si vous êtes en train d'utiliser l'appareil ; détachez la ceinture puis rattachiez-la lorsque les électrodes sont bien en place.

### Après une séance énergique ou en cas de fatigue :

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

### Contactez SLENDERTONE ou un distributeur autorisé si :

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

### Remarque :

- Un traitement efficace ne devrait causer aucune gêne particulière.

### Important :

- Conservez votre appareil hors de portée des enfants.
- La télécommande, les accessoires et les électrodes ne doivent pas être branchés ou en contact avec d'autres objets que ceux prévus.
- N'utilisez jamais votre appareil en même temps qu'un autre appareil transférant un courant électrique dans le corps (autre stimulateur musculaire, par ex.).
- Arrêtez votre appareil si vous sentez des défaillances ou faiblesses. Si le cas se présente, consultez votre médecin.
- Ne touchez jamais les électrodes ou les pastilles métalliques si l'appareil est allumé.
- Évitez de l'utiliser en conduisant, en faisant du jogging en zone urbaine, en faisant fonctionner des machines ou en faisant du vélo.
- Pour les nouveaux utilisateurs, la stimulation musculaire peut procurer une sensation inhabituelle. Nous vous recommandons de commencer avec de faibles intensités afin de vous familiariser avec cette sensation, avant de progresser vers des stimulations d'intensités plus fortes.
- Pour raisons d'hygiène, il est préférable de ne pas prêter sa ceinture.
- Ménagez-vous pendant les exercices de stimulation musculaire. Adaptez les séances à vos possibilités.
- N'essayez pas de boire ou de manger pendant l'utilisation de votre ceinture SLENDERTONE ABS5.
- SLENDERTONE décline toute responsabilité en cas de non respect des indications et instructions fournies avec l'appareil.
- Bien qu'il soit conforme aux exigences CEM, cet appareil peut malgré tout interférer avec un équipement plus sensible. Le cas échéant, déplacez-le ou éteignez-le.
- Assurez-vous que le chargeur/l'alimentation sont en permanence placés de manière à pouvoir les débrancher facilement de la prise.
- Pour isoler cet équipement du secteur, la fiche du chargeur/de l'alimentation doit être retirée de la prise.

**N.B. : Si vous avez le moindre doute concernant l'utilisation de votre ceinture SLENDERTONE, veuillez consulter votre médecin avant de l'utiliser.**

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

### Entretien de l'appareil

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

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

Si votre unité de contrôle est endommagée, vous ne devriez pas l'utiliser, cela dit vous devriez contacter avec le Service client pour obtenir des conseils. Les réparations, les interventions et les modifications ne doivent être réalisées que par le personnel qualifié et agréé SLENDERTONE.

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

### Que faire des piles et des électrodes usées ?

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

Lorsque le symbole  clignote, la stimulation est nettement réduite.

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

### Accessoires

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

#### • Électrodes adhésives SLENDERTONE :

- 1 grande électrode adhésive Type 732
- 2 petites électrodes adhésives Type 733

### Usage prévu : stimulateur musculaire

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

### Caractéristiques environnementales

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

### Description des symboles de l'appareil :

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

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

 L'appareil et la ceinture sont fabriqués pour BMR Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlande.

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

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

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

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



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



Ce symbole signifie que le matériel est de type BF.



Ce symbole présent sur votre appareil SLENDERTONE sert à indiquer que l'appareil répond aux exigences de la directive européenne relative aux appareils médicaux (93/42/CEE). 0086 correspond au numéro de l'organisme notifié (BSI). Le marquage CE indique également que cet équipement est conforme aux exigences de la directive ROHS (2011/65/UE) pour la Restriction des Substances dangereuses dans des équipements électriques et électroniques.

SN correspond au "numéro de série". Le numéro de série de l'appareil est indiqué à l'intérieur du coffret, au dos de l'appareil. La lettre précédant le nombre désigne l'année de fabrication, "T" correspondant à 2014, "U" à 2015, etc.

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

**Remarques :** Selon les lois établies à l'intérieur de chaque état membre, les tests de sécurité de l'appareil doivent être effectués tous les deux ans. Selon la loi allemande, les tests de sécurité doivent être effectués tous les deux ans par un service de test agréé.

### Intensité/tension nominales de sortie :

Type de produit : 517

Paramètre	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Sortie RMSV	7.1V	10.7V	12.2V
Sortie RMSA	14.2mA	10.7mA	8.1mA
Fréquence de sortie	55-99Hz.	55-99Hz.	55-99Hz.
Composant c.c. : Approx.	0 C	0 C	0 C
Largeur d'impulsion positive :	200-350µs	200-350µs	200-350µs
Largeur d'impulsion négative :	200-350µs	200-350µs	200-350µs
Intervalle d'interphase :	100µs	100µs	100µs



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

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

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