

# Ceinture **SLIMFORM**

Electrostimulation abdominale  
Muscler, tonifier, raffermir  
ses abdos pour un ventre plat  
sans contraintes.



Manuel d'utilisation



# Ceinture **SLIMFORM**

## **Touche ON / OFF et PAUSE**

- Pour mettre l'appareil en marche, appuyer sur la touche jusqu'à ce que l'appareil s'allume et appuyer sur la touche pendant 3 secondes pour éteindre l'appareil.
- Une fois l'appareil allumé, appuyer brièvement sur la touche pour faire une pause et appuyer à nouveau brièvement pour remettre l'appareil en marche.

## **Touche Programme et Verrouillage**

- Appuyer sur la touche pour changer de programme.
- Appuyer sur la touche et la maintenir enfoncée pendant 3 secondes pour tout verrouiller sauf la touche ON/OFF.



## **Touche Intensité**

- Appuyer sur la touche avec la flèche pointant vers le haut pour augmenter l'intensité.
- Appuyer sur la touche avec la flèche pointant vers le bas pour diminuer l'intensité.

## **Compartiment Piles**

- On y accède en faisant glisser le capot vers le bas. 3 piles de 1,5 V doivent être placées à cet endroit.



## **Ecran**

- Affiche les différentes informations lorsque l'appareil est en marche.

# Ceinture **SLIMFORM**

Merci d'avoir choisi le **SLIMFORM**, votre ceinture personnelle de tonification abdominale. Votre appareil a été spécialement conçu pour vous aider à tonifier facilement votre sangle abdominale dans l'intimité et le confort de votre foyer.

Le **SLIMFORM** est extrêmement simple d'utilisation grâce à son automatisme, des touches simples et un écran qui vous livre tous les détails de l'exercice en cours. Les 5 programmes spécifiquement développés vous entraînent automatiquement vers les différents niveaux de l'exercice, qui sont optimisés pour vous donner un ventre solide et ferme et tonifier vos abdominaux facilement et efficacement.

## **COMMENT FONCTIONNE LE SLIMFORM ?**

La ceinture **SLIMFORM** fonctionne sur le principe de l'EMS (Stimulation Electrique Musculaire). L'appareil délivre des impulsions électriques légères et sans danger qui sont transmises à travers la peau grâce à des électrodes placées à l'intérieur de la ceinture. Ces impulsions électriques activent les nerfs qui contrôlent les muscles, ce qui engendre la contraction et la relaxation du muscle de la même façon qu'un exercice classique.

Les courants délivrés ont été établis de façon à imiter les contractions musculaires naturelles. Les programmes envoient les impulsions électriques à intervalles réguliers afin de contracter et relâcher les abdominaux comme les exercices de redressement classique.

## **QUE RESSENT-ON ?**

Au début les impulsions électriques provoquent une légère sensation de picotement et lorsque l'intensité augmente vous commencez à ressentir les contractions musculaires juste autour et sous les électrodes. Les contractions musculaires sont régulières et chacune d'entre elles débute par une hausse progressive de la contraction, puis se maintient contractée pendant quelques secondes, puis se relâche doucement.



## POUR COMMENCER

### DETACHER L'APPAREIL DE SON SUPPORT

Dès que vous aurez sorti la ceinture **SLIMFORM** de son emballage, vous trouverez la partie principale de l'appareil dans le support de la ceinture. Pour détacher cette partie de son support, repoussez fermement le haut de l'appareil du support. Dès que l'appareil est libéré des contacteurs magnétiques, faites simplement glisser l'appareil hors de son support.



### INSERER LES PILES

Pour accéder au compartiment des piles, faites glisser vers le bas le capot des piles sur l'appareil. Insérer 3 piles de 1,5 V AAA Alkaline dans le compartiment. Les piles doivent être placées en respectant la polarité comme indiqué dans le compartiment. Vous pourriez endommager l'appareil si vous placiez les piles dans le mauvais sens.



### PORT DE LA CEINTURE

La ceinture **SLIMFORM** est conçue pour convenir au plus grand nombre de tours de taille. La matière spéciale dans laquelle elle est fabriquée la rend facilement étirable et la ceinture se positionne confortablement et discrètement autour de la taille.

Posez la ceinture à plat avec les électrodes noires placées à l'intérieur de la ceinture faces à vous. Humectez légèrement avec de l'eau les électrodes noires et votre peau sur toute la surface du ventre. Assurez-vous que l'eau est répartie uniformément sur les électrodes.

Attachez maintenant la ceinture autour de votre taille avec les électrodes posées directement sur vos abdominaux. La ceinture doit être bien serrée de manière à ce que le contact avec les électrodes soit optimal.

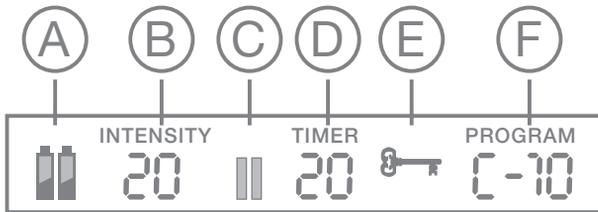


## REPLACER L'APPAREIL SUR SON SUPPORT

Dès que vous avez correctement attaché la ceinture, installez l'appareil sur le support de la ceinture. Les boutons de l'appareil doivent se trouver à l'extérieur et l'écran tourné vers le haut, de sorte qu'il soit visible pour vous. Dès que l'appareil est bien inséré dans son support, il doit émettre un "clic".

Vous êtes désormais prêt à utiliser votre tonificateur musculaire **SLIMFORM**.

## L'ECRAN DU SLIMFORM



Le **SLIMFORM** est équipé d'un écran qui vous informe du programme en cours, des niveaux d'intensité, d'un indicateur de batterie faible, d'un indicateur de pause et du temps restant et de verrouillage.

### A. Avertisseur de batterie faible :

Le symbole de batterie disparaît au fur et à mesure que la puissance des piles diminue.

### B. Niveau d'intensité :

L'intensité est affichée de 0 à 40.

### C. Indicateur de Pause :

Le signal de pause disparaît lorsque le programme est momentanément interrompu.

### D. Timer :

Indique le temps restant dans le programme en cours.

### E. Indicateur de Verrouillage :

Indique que le pavé numérique est verrouillé et que le niveau d'intensité ne peut être ni augmenté ni diminué.

### F. Programme :

Le programme en cours d'utilisation est affiché.

### F. Control Memory System :

L'écran affiche le nombre de fois où le programme a été utilisé.

# GUIDE D'UTILISATION

## RAPIDE ET FACILE

Une fois les piles installées et la ceinture attachée autour de votre taille, suivez le guide d'utilisation du **SLIMFORM** pour commencer votre séance d'exercices.

Appuyez brièvement sur la touche ON/OFF pour mettre l'appareil en marche. Vous entendrez un bip et l'écran s'allumera.

Le programme A-01 apparaîtra à l'écran si l'appareil est utilisé pour la première fois. Il est recommandé de débiter avec ce programme. Cependant, si vous souhaitez passer à un autre programme, il vous suffit d'appuyer sur la touche Programme "P".

Vous pouvez maintenant appuyer sur la touche Intensité avec la flèche pointant vers le haut. Cela augmentera l'intensité et vous commencerez à ressentir une sensation de picotement et en augmentant l'intensité un peu plus, les muscles se contracteront. Le niveau d'intensité doit être augmenté jusqu'au maximum que vous pouvez supporter et vous devez sentir vos muscles travailler. Il y a 40 niveaux d'intensité et vous pouvez augmenter ou diminuer l'intensité à tout moment. A n'importe quel moment, vous avez la possibilité d'éteindre l'appareil en tenant enfoncée la touche ON/OFF pendant 2 secondes.

## QUE FAIRE EN CAS DE SENSATION DESAGREABLE ?

Si vous ressentez plus les picotements que les contractions musculaires, arrêtez le programme en cours et suivez les instructions ci-après :

- Enlevez la ceinture et assurez-vous que la surface sous les électrodes est humide.
- Vérifiez que les électrodes ne sont pas endommagées.
- Lorsque vous attachez la ceinture, assurez-vous que les électrodes sont bien en contact avec votre peau et que la ceinture est fermement placée autour du ventre puis augmentez l'intensité.

## RECOMMANDATIONS IMPORTANTES

Toujours vous assurer que l'électrode conductrice a été humidifiée avant utilisation.

- Si votre peau rougit ou si vous avez la peau irritée, arrêtez d'utiliser la ceinture pendant un petit moment, jusqu'à ce que les irritations disparaissent. Cela est souvent dû à l'évaporation de l'eau sous les électrodes.
- Parfois lorsque la peau est grasse (excès de sébum), cela peut diminuer la conduction des impulsions électriques. Nettoyer la peau avec un linge chaud et humide avant chaque utilisation de la ceinture est une bonne solution à ce problème.
- Respectez toujours une période de repos d'au moins 5 heures entre deux séances.

## FAIRE UNE PAUSE DANS UN PROGRAMME

A tout moment vous pouvez décider de marquer une pause dans un programme, il vous suffit simplement d'appuyer brièvement sur la touche ON/OFF. Un bip se fera entendre et le symbole de pause clignotera sur l'écran. Pour reprendre la séance, appuyez à nouveau brièvement sur ON/OFF, vous entendrez un autre bip et le programme recommencera là où vous l'aviez arrêté.

# GUIDE DES SEANCES D'ENTRAINEMENT DU SLIMFORM

## GUIDE DES PROGRAMMES

Le **SLIMFORM** possède 5 programmes spécialement conçus pour vous amener à un niveau d'exercices de plus en plus efficace, au fur et à mesure que vous avancez d'un programme à l'autre. La séance et les contractions musculaires deviennent de plus en plus longues et fortes à mesure que vous progressez du programme A au programme E.

Chaque programme est conçu pour durer un temps bien spécifique et chaque programme se répète pendant un certain nombre de séances avant de vous entraîner vers le programme suivant. Par exemple, lorsque vous débutez avec le programme A- 01, il va durer tout le temps indiqué sur l'écran et ensuite l'appareil s'éteindra automatiquement.

Lorsque le programme A-01 est complètement terminé, quand l'appareil est à nouveau ral-lumé, le programme A-02 s'affichera sur l'écran. Si vous n'avez pas effectué un programme entièrement, c'est ce programme qui recommencera au moment où vous mettez l'appareil en marche.

## POWER MEMORY SYSTEM

Tous les programmes du **SLIMFORM** ont été conçus avec une phase d'échauffement avant la séance à proprement parler et une phase de relaxation avant de terminer le programme. La phase d'échauffement, qui dure 2 minutes, permet à vos muscles de s'adapter au nouveau programme et la phase de relaxation de 2 minutes permet à vos muscles de se détendre avant de terminer la séance.

A tout moment, si vous sentez que vous êtes prêt pour passer au niveau suivant, vous pouvez le faire en utilisant la touche "P". Si vous changez de programme pendant un programme en cours, l'intensité descendra à 0, y restera pendant 2 secondes, puis augmentera à nouveau progressivement jusqu'au niveau d'intensité que vous aviez atteint dans le programme précédent. Si vous désirez stopper l'augmentation progressive de l'intensité, il vous suffit d'appuyer sur la touche Intensité, flèche vers le bas.

Il est recommandé d'augmenter l'intensité modérément après les deux premières minutes de la phase d'échauffement de manière à ce que vous tiriez le maximum de bénéfices de la séance réelle.

## GUIDE D'EXERCICES

l'appareil une fois par jour pendant une semaine. Cela permettra à vos muscles de s'adapter à l'exercice en cours. Par la suite, vous pouvez utiliser l'appareil deux fois par jour en vous assurant que l'intervalle entre deux séances est d'au moins 5 heures.

Les exercices peuvent être adaptés à votre propre niveau, en maintenant un seuil confortable. Il est également recommandé de suivre au fur et à mesure tous les programmes puisqu'ils ont été conçus pour donner suffisamment de temps à vos muscles de s'habituer aux séances qui deviennent de plus en plus difficiles. Un régime sain et équilibré et des exercices réguliers alliés aux bienfaits du **SLIMFORM** sont nécessaires pour obtenir de bons résultats.

## **FONCTIONS AUTOMATIQUES DU SLIMFORM**

### **COUPURE AUTOMATIQUE**

Si l'appareil est allumé, si le niveau d'intensité de dépasse pas 0 et s'il n'est pas utilisé pendant 5 minutes, l'appareil s'éteindra automatiquement.

### **CONTROLE DE CONTACT**

Si les électrodes ne sont pas en contact avec la peau, le niveau d'intensité descend automatiquement à 0. Par conséquent, l'appareil peut être allumé mais si la ceinture n'est pas correctement attachée autour de votre taille, l'intensité ne peut être augmentée et reste à 0. De même, si la ceinture est enlevée pendant l'utilisation, l'intensité descend automatiquement à 0. Il s'agit d'une mesure de sécurité qui évite à l'utilisateur d'éprouver une sensation désagréable si les électrodes adhèrent mal à la peau.

### **BATTERIE FAIBLE**

Lorsque la puissance des piles est faible, l'indicateur de batterie faible disparaît de l'écran et les piles ont besoin d'être remplacées.

### **FAIRE UNE PAUSE DANS UN PROGRAMME**

L'appareil garde en mémoire le dernier programme utilisé. Si le programme est complètement terminé, l'appareil passe au suivant quand l'appareil est rallumé. La fonction Mémoire redémarre au premier programme quand les piles de l'appareil sont changées.

## **FONCTIONS SPECIALES DU SLIMFORM**

### **VERROUILLAGE DES TOUCHES**

Dès que vous avez atteint un niveau d'intensité confortable pour vous, vous avez la possibilité de bloquer les touches pour éviter qu'elles soient accidentellement activées.

Maintenez la touche Programme enfoncée pendant 3 secondes, un bip se fera entendre et le symbole Verrouillage apparaîtra sur l'écran. L'intensité ne peut être augmentée ni diminuée et le programme ne peut être changé lorsque les touches sont verrouillées.

Pour déverrouiller ces touches, il suffit simplement de maintenir enfoncée la touche Programme pendant 3 secondes. Après l'émission du bip, le symbole Verrouillage disparaît de l'écran et les touches peuvent être utilisées.

### **PROGRAMME REPOS**

Chaque programme se compose de temps de contraction et d'un temps de repos, qui permet aux muscles de se relâcher. Les temps de contraction et de repos durent plusieurs secondes et sont répétés plusieurs fois tout au long du programme.

Par mesure de sécurité, pendant la période de repos, l'intensité ne peut pas être augmentée, mais seulement diminuée. Le mot INTENSITY clignote sur l'écran pendant cette phase de repos.

## PRECAUTIONS GENERALES

Précautions à prendre pour votre **SLIMFORM** :

- Ne jamais laver votre ceinture à la machine, la laver à la main à l'eau chaude.
- Ne pas utiliser d'assouplissant ou de détergent pour laver la ceinture.
- Ne jamais immerger l'appareil dans l'eau.
- Enlever les piles de l'appareil si vous ne l'utilisez pas pendant une longue période.
- Toujours utiliser des piles 1,5 V AAA, LR03 et s'assurer que les piles sont placées correctement, comme indiqué dans le compartiment Piles.

## ATTENTION

Lire attentivement les instructions ci-après avant toute utilisation de l'appareil.

Ne pas utiliser le SLIMFORM si :

- vous êtes porteur d'un pacemaker ou souffrez d'un problème cardiaque.
- vous êtes atteint d'un cancer ou souffrez d'épilepsie.
- vous êtes enceinte.

Ne pas positionner les électrodes :

- sur le sinus carotidien placé sur le cou (devant).
- sur la tête ou autour du crâne.
- sur la poitrine ou près du cœur.
- sur une plaie ouverte, des zones infectées ou des parties du corps sur lesquelles vous n'obtenez pas la sensation normale.

Dans de très rares cas, des irritations de la peau apparaissent autour de l'électrode.

## GARANTIE

Votre appareil **SLIMFORM** est garanti pendant 1 an à partir de la date d'achat. Si l'appareil présente un problème durant cette période, merci de le retourner à notre Service Après-Vente : DJO France - SAV - 3 rue de Bethar - 64990 Mouguerre.

La garantie ne s'applique pas si l'appareil a été endommagé par une mauvaise utilisation ou un accident ou si des réparations ont été effectuées par des personnes non autorisées par TYECE ou l'un de ses distributeurs.

# CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

## DETAIL DES PROGRAMMES

PROGRAMME	DUREE	Progression Nombre de séances par programme
A	22 minutes	4
B	22 minutes	4
C	22 minutes	8
D	31 minutes	16
E	31 minutes	continu

## PUISSANCE DE SORTIE

<b>Tension de sortie</b>	70 V crête à crête mesuré à 500 Ohms
<b>Courant de sortie</b>	140 m A crête à crête mesuré à 500 Ohms
<b>Fréquence de sortie</b>	30 - 80Hz
<b>Largeur d'impulsion</b>	200µs par phase
<b>Type de courant</b>	Courant biphasique rectangulaire symétrique
<b>Alimentation</b>	3 x 1.5V AAA batteries - Type LR03

Conditions d'utilisation : 0 - 40°C  
20 - 65% RH

Conditions de stockage : 0 - 55°C  
10 - 90% RH



Mode d'emploi avant d'utiliser le stimulateur.



Partie patient BF Body Floating.

Cet appareil est conforme aux exigences de la Directive Médicale 93/42 EEC

**Fabriqué par TYECE** - Unit 801 Block A - PO Lung Centre  
11 Wang Chiu Road - Kowloon Bay - HONG KONG

**pour DJO France**- Centre Européen de Fret  
3 rue de Béthar - 64 990 MOUGUERRE

Tél. : 05 59 52 80 96 - compex@djoglobal.com

**CE** 0197

Ceinture   
**SLIMFORM**

Electrostimulation abdominale  
Muscler, tonifier, raffermir  
ses abdos pour un ventre plat  
sans contraintes.

**DJO France** | **Sport**

Centre Européen de Fret

3 rue de Bethar

64990 Mouguerre

Tél : 05 59 52 80 96

Fax : 05 59 52 62 99

[compex@DJOglobal.com](mailto:compex@DJOglobal.com)