

SLENDERTONE
ACTIVE



SLENDERTONE®



United Kingdom 0845 070 77 77
Republic of Ireland 1890 92 33 88
France 0810 347 450
España: 900994467
International: +353 1 844 1016



info@slendertone.com



Designed by & Manufactured for:

Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.
Copyright: © 2005, Bio-Medical Research Ltd. All Rights Reserved
Part No: 2400-5301 Rev.: 10 Date of Issue: 11/05

Instructions for Use

Mode D'emploi
Bedienungsanleitung
Instrucciones de Uso

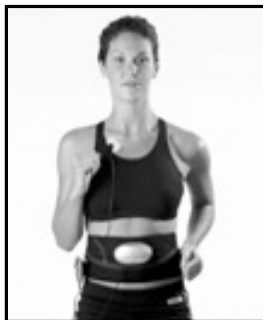
Gebruiksaanwijzingen
Istruzioni per l'Uso
Instruções Para a Utilização

www.slendertone.com

If this is your first ACTIVE session, you must read the rest of this manual before you begin.

WHAT IS SLENDERTONE ACTIVE?

SLENDERTONE ACTIVE is a breakthrough in personalised health and fitness technology, which tracks your heart rate to ensure you exercise at the best pace to burn fat and improve fitness. As you exercise, ACTIVE delivers a specially designed muscle toning treatment, using an abdominal belt, which strengthens, firms and flattens your whole abdominal area while you exercise.



THE SLENDERTONE ACTIVE THEORY

We all need exercise in order to stay fit and healthy. However, how do you know whether or not you are exercising at the right level? One tried and tested method is to measure your heart rate and this is exactly what SLENDERTONE ACTIVE does for you. It monitors your heart rate as you exercise. You can then check your display to see what your heart rate is and you'll know whether you are exercising below, above or at your optimum level.

Using this technique, ACTIVE ensures that you always exercise at peak efficiency. The reason for this is simple. When you exercise with your heart rate at its optimum range (your "Training Zone"), your fitness improves.

QUICK GUIDE TO USING SLENDERTONE ACTIVE

As an example; if you wish to use the Walk and Tone plan (P1), just follow the steps below.

(a) SET-UP

1. Setup and switch on your ACTIVE unit (see page 6).
2. Increase the intensity from the belt to a level you find comfortable.

(b) GO

3. Go! Walk as the unit tones your abs.
4. Complete your session, checking your heart rate on the display from time to time. Make sure you are exercising at the correct level – see the heart rate table. e.g. if you are aged 45 keep your heart rate between 106 and 141.

(c) STOP

5. Once your session is over, complete the training diary with your ACTIVE points score for that session. The ACTIVE points table tells you how many points to fill in.

(d) FOLLOW THE PLAN

6. Reach your recommended weekly points target and feel the results! In the example below the target is 20 ACTIVE points. We recommend this target for beginners.

SLENDERTONE ACTIVE							
Diary/ Journal/ Trainingsplan/ Diario/ Dagboek							
Day/ Jour/ Tag/ Día/ Dag/ Giorno							
1	2	3	4	5	6	7	20★
4/30/06	4	6/30/06	6	8/30/06	6	9/30/06	4
							20★

Replacement SLENDERTONE ACTIVE diaries are available on www.slendertone.com.

Age	Walk & Tone
20 - 29	114 - 152 ♥
30 - 39	110 - 147 ♥
40 - 49	106 - 141 ♥
50 - 59	102 - 136 ♥
60 - 69	98 - 130 ♥

HEART RATE TABLE

Time	Walk & Tone
15:00	2 ☆
30:00	4 ☆
45:00	6 ☆
60:00	8 ☆

ACTIVE POINTS TABLE
(FOR WALK & TONE)

DETERMINE YOUR READINESS FOR PHYSICAL ACTIVITY

As with any exercise, before starting a SLENDERTONE ACTIVE training plan you must first ensure you are physically ready for exercise. If you are in any doubt, please check the contra-indications on page 11 and if necessary, consult your doctor before beginning.

Please answer the questions below.

1. Has your doctor ever warned you of a heart condition or said that you should only do exercises recommended by a doctor? Yes / No
2. Do you feel chest pains when you exercise? Yes/ No
3. In the past month, have you experienced any chest pain while you were not participating in any physical activity? Yes/ No
4. Do you lose your balance because of dizziness or do you ever lose consciousness? Yes/ No
5. Do you have any bone or joint problems which could be made worse by a change in your level of physical activity? Yes/ No
6. Are you currently taking medication for blood pressure or for an underlying heart condition? Yes/ No
7. Do you know of any other reason why you should not participate in physical activity? Yes/ No

If you answer yes to one or more of the above questions, you should consult your doctor before starting a SLENDERTONE ACTIVE training plan. SLENDERTONE recommends that you consult your doctor before undertaking the physical exercises mentioned in this manual. As with any new exercise, remember to always begin slowly and gradually build-up the level of exercise.

YOUR SLENDERTONE ACTIVE PACK

1. Active Belt (fits waist 25" – 40"):

With the three SLENDERTONE pads (1a) positioned on the belt (page 6), fasten the belt securely but comfortably around your waist.

2. Base Unit:

Open the battery cover on the base unit and insert the batteries. Then close the cover and slide the base unit into the holster on the belt until it clicks into place.

3. Heart Rate Pads:

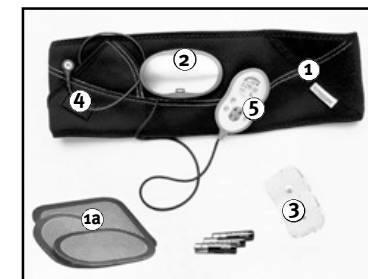
There are 2 heart rate pads, but you only need to use one at a time. The third pad in the pack is for use with the male unit only. The heart rate pad measures and keeps track your heart rate during each SLENDERTONE ACTIVE session.

4. Heart Rate Lead:

This lead is used to connect the belt to the heart rate pad.

5. Control Unit:

This is the brain of your SLENDERTONE ACTIVE unit. It controls all of the functions described overleaf.



SLENDERTONE ACTIVE CONTROL UNIT

ON/ Off Button (⏻):

Press for 2 seconds to switch your unit on or off. Press briefly during a session to pause the session and press briefly again to restart it.

Personalisation Button (⚙️):

Press this button to activate the personalisation screen. Use either intensity button to scroll to the **code** which best corresponds to you and then press the personalisation button again to enter.

Example:

If Jane is 44 years old (read line across from 40-49) and weighs 65 Kg (read down from 60-69), you can determine, using this chart, that Jane's **code** is 9. Now determine your **code** from the chart.

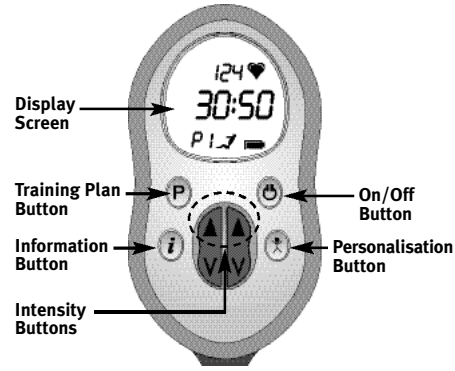
Code Table:

		Weight (Kg)				
		50 - 59	60 - 69	70 - 79	80 - 89	90 +
Age	20 - 29	15	15	14	13	13
	30 - 39	12	12	11	10	10
	40 - 49	9	9	8	8	7
	50 - 59	6	5	5	4	4
	60 - 65	3	3	2	2	1

Personalising gives extra heart rate feedback and improves the accuracy of your calorie counter.

NOTE:

Calorie feedback is an estimate and is based on keeping your heart rate within your Training Zone.



Information Button (i):

Press this button to check your average heart rate, calories burned, ACTIVE points, intensity levels and total number of sessions (see page 7).

Training Plan Button (P):

Select one of the three Training Plans using this button (see page 5).

Intensity Buttons (▲/▼):

Press the up/down arrows to increase/decrease the muscle training intensity.

SLENDERTONE ACTIVE DISPLAY

The display on your SLENDERTONE ACTIVE control unit supplies you with all the information you need to exercise at your ideal pace. This will let you keep track of your progress.

- Graphical heart rate indicator.
- Heart rate Training Zone.
- Your current heart rate.
- Average heart rate in current session.
- Time remaining/ elapsed in current session.
- Intensity on your left side.
- Intensity on your right side.
- Highest intensity for current/ last session.

- Number of calories burned in the current session.
- ACTIVE points scored in current session.
- Programme is paused.
- Keylock function activated.
- Mute function activated.
- Battery power remaining.
- Number of sessions to date.
- Poor pad contact.

SLENDERTONE ACTIVE TRAINING PLANS

SLENDERTONE ACTIVE offers you a choice of three training plans. Each plan will benefit you in a different way. For example, if you want to improve your health and fitness, you can use either Plan 1 or Plan 2, depending on your current level of fitness. On the other hand, if you want to just tone your abdominal muscles, you can use Plan 3.

Each plan has a weekly points target. When you use your SLENDERTONE ACTIVE you earn ACTIVE points. The table below shows you the weekly targets for each of the 3 training plans.

NOTE:

SLENDERTONE ACTIVE may also be used with a treadmill or a stationary exercise bike.

Plan	Description	What to do	Weekly target
P1	Walk & Tone	Go for a brisk walk while using the SLENDERTONE ACTIVE belt 3-5 times per week.	20 ★
P2	Jog & Tone	Go jogging while using the SLENDERTONE ACTIVE belt 2-4 times per week.	18 ★
P3	Tone	Use the SLENDERTONE ACTIVE belt at work or in the comfort of your home 5 times per week for 30 minutes.	5 ★

SLENDERTONE ACTIVE POINTS

The **ACTIVE Points Table** below shows you how many points you get for each of your SLENDERTONE ACTIVE Training Plans. You will also receive more points by exercising for longer within the individual plans. As you can see from the table below, 30 minutes of Walk & Tone earns you 4 points, whereas 45 minutes of Walk & Tone earns you 6 points. Feel free to go over your weekly target if you wish to get even more from your SLENDERTONE ACTIVE unit.

When exercising, you must keep your heart rate at the correct level. The **Heart Rate Table** below shows you what your heart rate should be when using the Walk & Tone and Jog & Tone plans, depending on your age. This is called your Training Zone. This is necessary to train at the best pace to burn fat. For best results, use the highest muscle training intensity you can.

ACTIVE POINTS TABLE (★)




MINUTES EXERCISED	WALK & TONE	JOG & TONE	STONE
15:00	2 ★	3 ★	1/2 ★
30:00	4 ★	6 ★	1 ★
45:00	6 ★	9 ★	- ★
60:00	8 ★	12 ★	- ★
1 ★ ≈ 50 kcal.			

HEART RATE TABLE (♥)

Age	Walk & Tone	Jog & Tone
20 - 29	114 - 152 ♥	143 - 168 ♥
30 - 39	110 - 147 ♥	138 - 161 ♥
40 - 49	106 - 141 ♥	132 - 155 ♥
50 - 59	102 - 136 ♥	127 - 149 ♥
60 - 69	98 - 130 ♥	122 - 143 ♥

USING YOUR ACTIVE UNIT

- Remove the cover from the **patterned** side of the large adhesive pad (Fig. a). Place the pad between the parallel lines in the centre of the belt. Ensure the pad completely covers the metal stud.
- Remove the covers from the **patterned** side of the 2 smaller pads. Position these either side of the large pad within the markings best suited to your figure (Fig. b). Make sure the studs are fully covered by the pads.

-  63.5cm - 76cm / 25-30"
-  79cm - 89cm / 31-35"
-  91.5cm - 102cm / 36-40"

- Remove the covers from the **black** side of the 3 pads. Position the belt with the large pad over your belly-button and the small pads between your hip-bones and ribs and fasten the belt securely but comfortably around your waist.

NOTES:

Do not throw any of the covers away, as you will need them later. Ensure you position the belt the right way up.

- Open the battery cover on the base unit and insert 3 AAA batteries, as indicated in the base of the compartment (Fig. c). Push the base unit into the holder until the guidelines are correctly aligned. This may require some force (Fig. d).

- Attach one end of the heart rate lead to the heart rate pad (Fig. e).

- Remove the cover from the adhesive side of the heart rate pad (Fig. f) and position the pad on the upper-right side of your chest bone (Fig. g). Do not throw any of the covers away. You may need to try this a couple of times in order to get the correct position for a strong heart rate signal.

- Press the on/ off button for 2 seconds to switch your unit on.

- Select your required training plan using the training plan button (P) and then increase the intensity until you feel your abs being exercised.

Note:

You do not have to reach the same intensity on both sides of your body.

PAUSING THE SESSION:

Press the on/ off button briefly if you wish to pause the session. Press it briefly a second time to restart.

- At the end of a session, the control unit's display will alternate between Fig. h and Fig. i. You can use this information to record your average heart rate for that session, the number of calories you have burned and the ACTIVE points earned. You can also check your heart rate at the end of the session and whether or not you were exercising within your training zone.

Fig. a

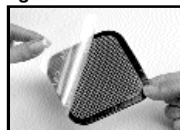


Fig. b



Fig. c



Fig. d



Fig. e



Fig. f



Fig. g



Fig. h

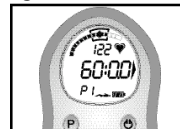
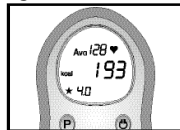


Fig. i



THE INFORMATION BUTTON (i)

YOUR SLENDERTONE ACTIVE unit stores information about current and previous sessions which can be accessed by using the information button. You can access this information while a programme is running.

Press the information button once to see (Fig. a):

- Your average heart rate for the current session.
- The number of calories you've burnt during the current session.
- Your ACTIVE points score for the current session.

Press the information button twice to see (Fig. b):

- The total number of sessions you have completed (returns to zero after 199).
- The highest intensity you have reached in the current session.


Press the information button a third time to return to the default display.

OTHER FUNCTIONS

Intensity Keylock Function

If you find a comfortable intensity level, press the training plan button and then press the information button within 3 seconds to activate the keylock function. Do the same again to deactivate this function.

Mute Function

If you want to switch off your unit's sound effects, press the personalisation button for 2 seconds. The  symbol will appear on the display. Do the same again to deactivate the mute function.

ADDITIONAL INFORMATION

THE BELT CLIP

YOUR SLENDERTONE ACTIVE unit is supplied with a magnetic belt clip. Simply press the rounded side of the clip onto the back of control unit (Fig. c) and then attach the belt clip to your SLENDERTONE ACTIVE belt or another item of clothing.

Fig. a

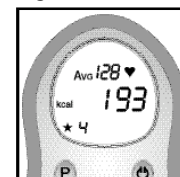


Fig. b

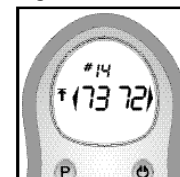




Fig. c





CARING FOR YOUR BELT


You should not let your unit get wet, but you may wipe it clean with a lightly dampened cloth. The belt can be washed, but you must first remove the unit and pads. Always follow the instructions on the label when washing the belt.

 Never machine wash your belt. Always hand wash it in lukewarm water. This protects the internal wiring from damage in the washing machine. You should take care even when hand washing and never wring the belt to remove water.

 Do not use any bleach when washing your belt.

 Do not dry clean your belt.

 Do not tumble dry your belt. Dry the belt on a flat surface, but not on anything hot (e.g. a radiator) as the belt contains plastic parts. Ensure the belt is completely dry before use.

 The belt must not be ironed.

QUESTIONS AND ANSWERS

How does ACTIVE train the abdominal muscles?

- (i) ACTIVE sends gentle signals between the pads on the belt.
- (ii) These signals travel into the muscle and switch on the nerves in that area.
- (iii) The nerves, in turn, switch on the muscles and the muscles contract.

NOTE: We do not recommend more than 60 minutes of abdominal muscle training per day.

Will the product cause muscle soreness?

As with all exercise some muscle soreness can be expected. Use a low toning intensity on your Active if you are experiencing muscle soreness.

Can I use ACTIVE for post natal exercise?

Yes, but you must wait a minimum of six weeks after childbirth and consult your doctor first. If you have had a Caesarean in the past three months, consult your doctor before using ACTIVE.

The stimulation is uncomfortable. How can I improve this?

Ensure the pads are correctly positioned and pressed firmly against your skin. Tighten the belt around your waist. Remember to switch off your unit before repositioning the belt.

How do I know when to replace the pads?

If the signal is weakening, even though the batteries are still OK, it usually indicates that the pads are worn and need replacing. Check this by inserting new batteries and/or adjusting the belt to ensure correct positioning. **Replacement pads can be purchased from your nearest SLENDERTONE stockist, from www.slendertone.com or by calling your local SLENDERTONE Careline.**

What if the heart rate reading is erratic or totally absent?

Check that the heart rate pad is securely fastened and correctly positioned. If the heart rate pad has slipped, pause your unit and adjust it. Tighten the belt around your waist. Use a cotton shirt instead of a synthetic shirt. Use a tighter shirt to avoid fluttering of the material. Make sure you are not standing too close to any electrical equipment which may interfere with the signal. Check the batteries and replace them if necessary.

QUESTIONS AND ANSWERS

What if the heart rate reading becomes extremely high (e.g. above 180)?

Your ACTIVE unit is a very sensitive piece of equipment and may be temporarily affected by strong electro-magnetic signals. This may cause erratic and often elevated heart rate displays. Stop exercising and wait 30 seconds to see if the heart rate returns to a stable level. It is also recommended that you continuously monitor your heart rate on the display. If you are exercising too far over your recommended maximum heart rate, you should stop exercising and rest until your heart rate drops to a more normal level.

Your Maximum Heart rate = 220 minus your age!

The pads won't stick to the belt even though they are fairly new. Why is this?

Ensure the *patterned* side of each pad is placed on the belt. The *black* side of the pads goes onto your skin. Press the edges of each pad very firmly onto the belt before and after each session.

My skin is red after a session. Why?

Some skin redness after a session is natural. It is partly due to an increase in blood-flow and should fade after the treatment. It can also occur due to the pressure of the stretched belt. You should not be concerned about this, but should only wear the belt during a session. If it is excessive, you may have the intensity too high. If the problem persists, you should stop using the unit.

SLENDERTONE RECOMMENDATIONS

- We recommend that you pause the stimulator while walking up steps or over uneven ground.
- For first time users, muscle stimulation can be an unusual sensation. We recommend that you familiarise yourself with muscle stimulation at rest before progressing to muscle stimulation while walking.
- For hygiene reasons this device is for single person use only. Do not share your belt with anyone else.
- Take care while reading the display or adjusting the product while moving. These actions can result in you being less aware of your surrounding environment.
- Do not connect the units to any other device, for example portable music systems.
- Do not over-exert yourself during exercise / muscle stimulation. Any workout should be at a level that is comfortable for you.
- You should leave at least six hours between sessions.

Can I use ACTIVE to treat muscles weakened from lack of use due to injury?

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

I can feel a tingling in my legs during a session. What should I do?

Move the two small pads upward and inward on your waist (i.e. towards the centre of your body).

My waist muscles are exercising but not my stomach muscles. Why?

Move the large pad down slightly. If this doesn't help, move the small pads to a smaller figure setting and/ or increase the intensity.

What should I do if I see EooX on the display?

E002 or E006 appears on the display:

- The batteries are dead.
- Replace the batteries.
- If the problem persists with new batteries return your unit to SLENDERTONE

E001, E003, E004 or E005 appears on the display:

- Internal fault.
- Return your unit to SLENDERTONE for repair.

TROUBLE-SHOOTING GUIDE

PROBLEM	POSSIBLE CAUSE	SOLUTION
The display doesn't come on & there is no signal from the unit	The batteries are inserted incorrectly The batteries are dead Low-quality batteries used	Reposition the batteries as described on page 3 Replace the batteries Use only high-quality batteries
The display is on but there's no signal	The unit has been paused No intensity set	Press the on/off button briefly Increase the intensity
The battery symbol is flashing	The batteries are low	Replace the batteries
Unpleasant feeling beneath the pads	Pads not covering the studs The pads are worn Too many consecutive sessions Pads not in contact with skin	Reposition the pads Contact your local stockist for new SLENDERTONE pads You should leave at least six hours between sessions See page 6 for correct positioning of the pads & belt
The Δ symbol has appeared on the display *	Unit is not fully inserted in holster Pads not covering the studs The pads are worn The pads are on the wrong way around The covers are still on the pads Belt is loose or open on body	Push the unit fully into the holster Reposition the pads Contact your local stockist for new SLENDERTONE pads Ensure the black surface of each pads is placed on your skin Ensure the covers are removed from both sides of the pads Refasten the belt properly
The contractions are very weak even when the intensity is high	The batteries are low The pads are worn Poor pad positioning Pads not covering the studs Low quality batteries used	Replace the batteries Contact your local stockist for new SLENDERTONE pads Reposition the pads Reposition the pads Use only high-quality batteries
The unit is on but there is no heart rate reading	Heart rate lead not connected properly	Ensure the heart rate lead is connected to the heart rate pad

* The Δ symbol always appears in conjunction with the left/right arrows. If the left arrow appears, there is a problem with the left pad, the right arrow indicates a problem with the right pad and if both arrows appear, there is a problem with either the middle pad, all three pads or the unit is not properly inserted into the holster.

CONTRA-INDICATIONS

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

Please do not use if:

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

Please wait before using your SLENDERTONE ACTIVE until:

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

Please get your doctor's or physio's permission before using this product if:

- If you're feeling light headed/faint please slow down or stop and pause your stimulation until you feel ready to begin again. Consult your doctor if this happens.
- You wish to use a SLENDERTONE belt and have a bad back. You should also ensure the intensity is kept low.
- You have any serious illness or injury not mentioned in this guide.
- You have recently had an operation.
- You take insulin for diabetes.
- You want to use it on a young child.
- You suffer from muscle or joint problems.
- Using the device as part of a rehabilitation programme.

When applying the pads, belt and chest strap always remember to:

- Place the pads and belt ONLY as indicated in this manual.
- Avoid placing the pads or belt on the front or sides of the neck, across or through the heart (i.e. one pad on the front of the chest and one on the back), in the genital region or on the head. (Other SLENDERTONE units are available for other areas of the body - details are available from your stockist)
- Avoid any recent scars, broken or inflamed skin, areas of infection or susceptibility to acne, thrombosis or other vascular problems (e.g. varicose veins), or any parts of the body where feeling is limited.

- Avoid areas of injury or restricted movement (e.g. fractures or sprains).
- Avoid placing the pads directly over metal implants. They may be placed on the nearest muscle.

Possible adverse reactions:

- A small number of isolated skin reactions have been reported by people using muscle stimulation devices, including allergies, a prolonged reddening of the skin and acne.

To reposition pads during a session:

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

After strenuous exercise or exertion:

- Always use a lower intensity to avoid muscle fatigue.

Contact SLENDERTONE or an authorised distributor if:

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

NOTE:

- An effective treatment should not cause undue discomfort.

Important:

- The heart rate is an estimate and does not provide diagnostic information. Consult your doctor if in doubt.
- Rain may interfere with this device while using it outdoors. Ensure that this device is kept dry at all times.
- Keep your unit out of the reach of children.
- The studs, leads and pads must not be connected to other objects.
- Do not use your unit at the same time as any other device which transfers an electrical current into the body (e.g. another muscle stimulator).
- Do not touch the pads or metal studs while the unit is switched on.
- Avoid using while driving, crossing in traffic, operating machinery or cycling
- Your SLENDERTONE ACTIVE unit should not be used with a garment from any other SLENDERTONE product. Doing so may result in an unbalanced stimulation and an inefficient toning session.
- SLENDERTONE will not accept responsibility if the guidelines and instructions supplied with this unit are not followed.

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

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Caring for your unit

Your unit should not be left in excessive sunlight. Do not allow the interior of your unit to become wet. Do not use detergents, alcohol, spray aerosols or strong solvents on your unit.

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

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

NOTE: Using leak-proof batteries is advised. You should never leave the batteries inside your unit if you do not intend to use it for a long period of time. If you do, the batteries may leak and damage your unit. You should be aware that some batteries sold as 'leak-proof' can still release corrosive substances, which may damage your unit. Under no circumstance should anything other than the correct type of batteries 1.5V (LR03 / AAA) be used with your unit. You must only insert the batteries in the manner specified in this manual.

Disposing of the pads and batteries

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

⚠ The battery compartment must be closed when the unit is on.

When the ⚠ symbol appears the stimulus is significantly reduced.

The signal gradually increases to a peak intensity level at the start of a contraction phase (i.e. ramp up) and gradually decreases to nothing at start of a relaxation phase (i.e. ramp down).

Accessories

When ordering new pads, you should only use those carrying the SLENDERTONE brand. Others may not be compatible with your unit and could degrade the minimum safety levels.

SLENDERTONE Adhesive Pads:

- 1 large adhesive pad Type 706 or 709
- 2 small adhesive pads Type 707 or 710
- 3 heart rate pads Type 711 x 1; 712 x 2

Batteries (3 x 1.5V AAA)

SLENDERTONE ACTIVE Belt

Chest Strap

SLENDERTONE Belt Extension

Intended use: Muscle stimulator/ Heart Rate Monitor

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

Environmental Specifications


Operating: Temperature Range: 0 to 35°C
Humidity: 20 to 65 % RH

Storage: Temperature Range: 0 to 55°C
Humidity: 10 to 90 % RH

Description of your unit's symbols:

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

Inside the battery compartment '+' indicates positive polarity and '-' indicates negative polarity. The batteries' position is also shown by 3 embossed outlines in the base of the compartment.

The unit requires three 1.5 volt (LR03 /AAA) DC batteries. DC is indicated by the symbol: 


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


The Output Frequency indicates the number of pulses per second transmitted by the unit. This is measured in hertz ('Hz').

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


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

⚠ This symbol means 'Attention, consult the accompanying documents'.

 This symbol means type BF equipment.

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

Inside the box, on the back of the unit is the serial number specific to this unit. The letter preceding the number indicates the year of manufacture, where 'A' denotes 1995, 'G' denotes 2001, 'H' denotes 2002 etc.

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

Product Type: 550

Parameter	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Output RMSV	5.8V	9.0V	11.1V
Output RMSA	11.7mA	9.0mA	7.4mA
Output Frequency	50-60Hz.	50-60Hz.	50-60Hz.
DC Component: Approx.	0 C	0 C	0 C
Positive Pulse Width:	250-300 μs	250-300 μs	250-300 μs
Negative Pulse Width:	250-300 μs	250-300 μs	250-300 μs
Interphase Interval:	100 μs	100 μs	100 μs

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

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


BELT MATERIALS

Outer material: 100% Nylon

Binding: 82% Nylon, 18% Elastane

Hook & Loop: 100% Nylon

Foam: 100% Polychloroprene

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

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

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

DIARY

Fill in your diary after every session to reach your weekly target. Replacement SLENDERTONE ACTIVE diaries are available on www.slendertone.com.

Sample	<u>4/10/06</u> 4	___/___/___	<u>6/10/06</u> 6	___/___/___	<u>8/10/06</u> 6	<u>9/10/06</u> 4	___/___/___	=	20 ★
Day	1	2	3	4	5	6	7		
Week	1	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	=	___ ★
	2	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	=	___ ★
	3	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	=	___ ★
	4	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	=	___ ★
	5	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	=	___ ★
	6	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	=	___ ★
	7	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	=	___ ★
	8	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	=	___ ★
	9	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	=	___ ★
	10	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	=	___ ★

PRODUCT GUARANTEE

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

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

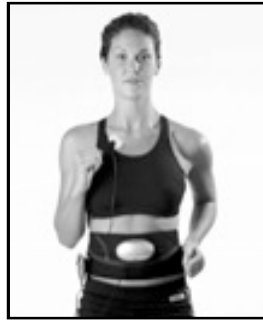
This guarantee complements existing national guarantee obligations and does not affect your statutory rights as a consumer.

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

Si l's'agit de votre première séance ACTIVE, lisez l'ensemble de ce manuel avant de commencer.

QU'EST-CE QUE LE SLENDERTONE ACTIVE ?

Le SLENDERTONE ACTIVE représente une avancée considérable dans le domaine de la santé et du fitness personnalisés. Il suit votre rythme cardiaque pour veiller à ce que vous fassiez de l'exercice à la cadence qui vous convient le mieux pour brûler des calories et améliorer votre forme physique. Grâce à sa ceinture abdominale, ACTIVE offre un traitement de raffermissement des muscles spécialement conçu pour renforcer, tonifier et affiner toute la zone abdominale tout au long de l'exercice physique.



LA THEORIE SLENDERTONE ACTIVE

Nous avons tous besoin de faire de l'exercice pour garder la ligne et rester en bonne santé. Mais êtes-vous certain de pratiquer à votre niveau ? Une des méthodes testées consiste à mesurer votre rythme cardiaque et c'est justement ce que fait SLENDERTONE ACTIVE. Il surveille votre rythme cardiaque au cours de l'exercice. Il vous suffit de regarder l'affichage pour lire vos pulsations et savoir si vous êtes en sous-effort, en sur-effort ou à votre niveau optimal.

Par le biais de cette technique, ACTIVE vous permet d'être certain de pratiquer à votre juste niveau. La logique est simple : lorsque vous faites de l'exercice à votre rythme cardiaque optimal (votre « Zone d'Entraînement »), vous êtes alors en train d'améliorer votre condition physique.

UN PETIT GUIDE RAPIDE POUR SAVOIR COMMENT UTILISER SLENDERTONE ACTIVE

(a) PREPARATION

1. Préparez puis branchez votre unité ACTIVE (voir page 6).
2. Augmentez l'intensité de la ceinture pour atteindre le niveau auquel vous vous sentez le plus à l'aise.

(b) EN AVANT

3. Allez-y ! Il ne vous reste plus qu'à marcher ou courir, l'unité se chargera de tonifier vos abdominaux.
4. Terminez la séance puis vérifiez de temps à autre votre rythme cardiaque sur l'affichage. Vérifiez que vous vous trouvez bien au bon niveau. Pour cela, consultez le tableau des rythmes cardiaques : si vous êtes âgé de 45 ans, par exemple, votre rythme cardiaque doit se maintenir entre 106 et 141 pulsations.

(c) STOP

5. Une fois votre séance terminée, remplissez votre journal d'entraînement en indiquant vos points ACTIVE obtenus. Le tableau de points vous indique le nombre de points correspondant à votre score.

(d) SUIVRE LE PROGRAMME

6. Obtenez tous les points recommandés par semaine et sentez le résultat ! Dans l'exemple ci-dessous, l'objectif est de 20 points ACTIVE. Nous recommandons cet objectif pour les néophytes.

Age	Marche + Raffermissement
20 - 29	114 - 152 ♥
30 - 39	110 - 147 ♥
40 - 49	106 - 141 ♥
50 - 59	102 - 136 ♥
60 - 69	98 - 130 ♥

TABLEAU DES RYTHMES

Durée	Marche + Raffermissement
15:00	2 ☆
30:00	4 ☆
45:00	6 ☆
60:00	8 ☆

TABLEAU DE POINTS ACTIVE
(pour Marche + Raffermissement)

SLENDERTONE ACTIVE						
Diary / Journal / Trainingsplan / Diario / Dagboek						
Day / Jour / Tag / Día / Dag / Giorno						
1	2	3	4	5	6	7
4/30/06		6		6	4	
= 20 ☆						

Des journaux de remplacement de SLENDERTONE ACTIVE sont disponibles sur www.slendertone.com.

DETERMINER VOTRE CONDITION POUR UNE ACTIVITE PHYSIQUE

Comme dans tout autre sport, vous devez tout d'abord déterminer votre forme physique avant de commencer votre programme d'entraînement avec le SLENDERTONE ACTIVE. Si vous avez un quelconque doute, consultez les contre-indications en page 11. Vous pouvez également consulter votre médecin avant de commencer.

Veillez répondre aux questions suivantes.

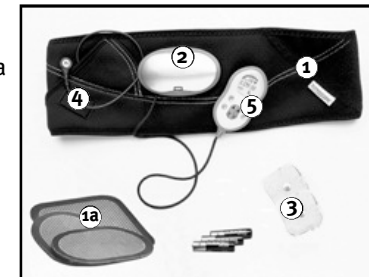
1. Votre médecin vous a-t-il déjà averti d'un problème cardiaque ou vous a-t-il dit que vous ne devriez pratiquer que les sports recommandés par un médecin ? Oui / Non
2. Ressentez-vous des douleurs de poitrine lorsque vous faites de l'exercice ? Oui / Non
3. Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti une quelconque douleur de poitrine au cours d'une activité physique de n'importe quel type ? Oui / Non
4. Perdez-vous parfois l'équilibre (vertiges) ou la conscience ? Oui / Non
5. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires pouvant empirer si vous modifiez votre condition physique ? Oui / Non
6. Prenez-vous actuellement des médicaments pour la pression sanguine ou un problème cardiaque sous-jacent ? Oui / Non
7. Pensez-vous à un quelconque motif qui vous pousserait à ne participer à aucune activité physique ? Oui / Non

Si vous avez répondu par l'affirmative à une ou plusieurs questions, nous vous conseillons de consulter votre médecin avant d'entamer un programme d'entraînement avec le SLENDERTONE ACTIVE. SLENDERTONE vous recommande de consulter votre médecin avant de commencer les exercices physiques mentionnés dans ce manuel. Comme dans tout sport, rappelez-vous de toujours commencer doucement puis d'augmenter petit à petit le degré de difficulté de l'exercice.

VOTRE KIT SLENDERTONE ACTIVE

1. Ceinture Active (taille 63,5 – 102 cm) :

Utilisez les trois électrodes adhésifs SLENDERTONE (1a) situés sur la ceinture (voir page 6) pour attacher la ceinture. Veillez à ce qu'elle soit serrée tout en vous sentant à l'aise.



2. Unité de base :

Ouvrez le couvercle des piles de l'unité principale et insérez les piles. Refermez ensuite le couvercle puis glissez l'unité dans le fourreau de la ceinture jusqu'à entendre un « clic ».

3. Electrodes du rythme cardiaques :

Vous disposez de deux électrodes du rythme cardiaques mais ne devez en utiliser qu'un à la fois. Le troisième électrode est destiné à l'unité pour homme uniquement. L'électrode du rythme cardiaque mesure et maintient votre rythme cardiaque au cours de chaque séance de SLENDERTONE ACTIVE.

4. Fil de rythme cardiaque :

Ce fil permet de relier la ceinture à l'électrode du rythme cardiaque.

5. Unité de contrôle :

Il s'agit là du cerveau de l'unité SLENDERTONE ACTIVE. Elle contrôle toutes les fonctions décrites dans ce manuel.

UNITÉ DE CONTRÔLE SLENDERTONE ACTIVE

Bouton Marche/Arrêt (⏻) :

Appuyez sur ce bouton pendant 2 secondes pour allumer ou éteindre l'unité. Appuyez brièvement sur ce bouton au cours d'une séance pour la mettre en pause puis une seconde fois pour reprendre.

Bouton de personnalisation (⚙) :

Appuyez sur ce bouton pour ACTIVER l'écran de personnalisation. Utilisez les boutons d'intensité pour vous déplacer entre les **codes** puis choisissez celui qui vous correspond en appuyant une nouvelle fois sur le bouton de personnalisation pour confirmer.

Exemple:

Jean a 44 ans (ligne 40-49) et pèse 65 Kg (colonne 60-69). D'après le tableau, le **code** de Jean est donc le 9. Procédez de même pour déterminer le vôtre.

Codes :	Poids (Kg)				
	50 - 59	60 - 69	70 - 79	80 - 89	90 +
Age 20 - 29	15	15	14	13	13
30 - 39	12	12	11	10	10
40 - 49	9	9	8	8	7
50 - 59	6	5	5	4	4
60 - 65	3	3	2	2	1

Grâce à la fonction de personnalisation, vous obtiendrez un meilleur retour de votre rythme cardiaque et améliorerez la précision du compteur de calories.

REMARQUE :

Le résultat en calorie est une estimation basée sur le maintien de votre rythme cardiaque en votre Zone d'Entraînement.

Bouton d'information (i) :

Appuyez sur ce bouton pour contrôler votre rythme cardiaque moyen, les calories brûlées, les points ACTIVE, les niveaux d'intensité et le nombre total de séances (voir page 7).

Bouton programme d'entraînement (P) :

Utilisez ce bouton pour sélectionner l'un des trois programmes d'entraînement (voir page 5).

Boutons d'intensité (▲/▼) :

Utilisez les flèches haut/bas pour augmenter/diminuer le niveau d'entraînement musculaire.

AFFICHAGE DU SLENDERTONE ACTIVE

L'affichage de l'unité de contrôle du SLENDERTONE ACTIVE vous offre toutes les informations dont vous avez besoin pour faire de l'exercice à votre meilleur niveau. Vous pourrez ainsi facilement suivre vos progrès.



Indicateur graphique de rythme cardiaque.



Plage d'entraînement du rythme cardiaque.

123 ♥

Votre rythme cardiaque actuel.

Avg 123 ♥

La moyenne de votre rythme cardiaque au cours de la séance.

10:08

Durée restante/écoulée de la séance.

150

Intensité côté gauche.

45

Intensité côté droit.

T

Intensité maximale atteinte au cours de la séance passée/actuelle.

kcal 123

Nombre de calories brûlées au cours de la séance actuelle.

★4.5

Cumul de points ACTIVE pour la séance actuelle.

||

Programme en pause.

🔒

Verrouillage clavier activé.

🔇

Fonction sourdine activée.

🔋

Témoin de charge des piles.

#

Nombre de séances jusqu'à aujourd'hui.

△

Mauvais contact avec l'électrode.

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT DU SLENDERTONE ACTIVE

Le SLENDERTONE ACTIVE vous propose trois programmes d'entraînement. Chaque programme vous sera utile. Par exemple, si vous souhaitez améliorer votre santé et votre condition physique, utilisez le Programme 1 ou le Programme 2, en fonction de votre niveau actuel. Mais si vous souhaitez juste tonifier vos muscles abdominaux, utilisez le Programme 3.

Chaque programme dispose d'un objectif hebdomadaire en points. Vous remportez des points ACTIVE chaque fois que vous utilisez votre SLENDERTONE ACTIVE. Le tableau ci-dessous reprend les objectifs hebdomadaires pour chacun des trois programmes d'entraînement.

REMARQUE :

Vous pouvez combiner le SLENDERTONE ACTIVE avec un tapis roulant ou un vélo d'appartement.

Progr.	Description	Que faire ?	Objectif hebdo
P1	Marche + Raffermissment	Allez marcher à bon train avec le SLENDERTONE ACTIVE 3-5 fois par semaine.	20 ★
P2	Jogging + Raffermissment	Allez faire du jogging avec le SLENDERTONE ACTIVE 2-4 fois par semaine.	18 ★
P3	Raffermissment	Utilisez la ceinture SLENDERTONE ACTIVE au travail ou à la maison pour 30 minutes 5 fois par semaine	5 ★

POINTS SLENDERTONE ACTIVE

Chacun des trois programmes d'entraînement vous octroie un certain nombre de points ACTIVE. Vous recevrez plus de points si vous faites plus d'exercice avec les programmes individuels. Comme vous pouvez le voir dans le **Tableau de Points ACTIVE**, 30 minutes de Marche + Raffermissment vous octroie 4 points, alors que 45 minutes de Marche + Raffermissment vous octroie 6 points. N'hésitez pas à dépasser votre objectif hebdomadaire si vous souhaitez tirer meilleur parti de votre SLENDERTONE ACTIVE.

TABLEAU DE POINTS ACTIVE (★)

MINUTES D'EXERCICE	MARCHE ET RAFFERMISSEMENT	JOGGING ET RAFFERMISSEMENT	RAFFERMISSEMENT
15:00	2 ★	3 ★	1/2 ★
30:00	4 ★	6 ★	1 ★
45:00	6 ★	9 ★	- ★
60:00	8 ★	12 ★	- ★
1 ★ ≈ 50 kcal.			

TABLEAU DES RYTHMES (♥)


Age	Marche et Raffermissment	Jogging et Raffermissment
20 - 29	114 - 152 ♥	143 - 168 ♥
30 - 39	110 - 147 ♥	138 - 161 ♥
40 - 49	106 - 141 ♥	132 - 155 ♥
50 - 59	102 - 136 ♥	127 - 149 ♥
60 - 69	98 - 130 ♥	122 - 143 ♥

Lorsque vous marchez/courez, vous devez vous assurer que votre rythme cardiaque se trouve à un niveau correct ; reportez-vous au **Tableau des Rythmes** pour savoir quel devrait être votre rythme cardiaque. Il s'agit de votre Zone d'Entraînement. Il est important de vous entraîner à la bonne cadence pour brûler des graisses. Vous obtiendrez les meilleurs résultats en appliquant la plus haute intensité d'entraînement que vous pouvez.


UTILISER VOTRE UNITE ACTIVE

1. Retirez la protection du côté **à dessin** de la grande électrode adhésif (Fig. a). Placez l'électrode entre les lignes parallèles au centre de la ceinture. Veillez à ce que l'électrode couvre parfaitement le plot métallique.

2. Retirez la protection du côté **à dessin** des deux petites électrodes. Placez-les de chaque côté de la grande électrode en fonction des repères correspondant à votre taille (Fig. b). Veillez à ce que les électrodes recouvrent parfaitement les plots.

 **63.5cm - 76cm / 25-30"**

 **79cm - 89cm / 31-35"**

 **91.5cm - 102cm / 36-40"**

3. Retirez la protection du côté **noir** des trois électrodes. Mettez la ceinture en plaçant la grande électrode sur votre nombril et les deux petits entre vos hanches et vos côtes. Serrez bien la ceinture tout en veillant à vous sentir à l'aise.

REMARQUES :

Ne jetez pas les protections car vous en aurez besoin plus tard. Vérifiez que vous avez bien mis la ceinture à l'endroit.

4. Ouvrez le couvercle des piles de l'unité de base et insérez 3 piles AAA, comme indiqué sur la base du compartiment (Fig. c). Enfoncez l'unité dans le fourreau jusqu'à ce que les repères soient correctement alignés. Vous devrez peut-être forcer quelque peu (Fig. d).

5. Connectez l'une des extrémités du fil du cardiofréquence mètre à l'électrode du cardiofréquence mètre (Fig. e).

6. Retirez la protection du côté adhésif de l'électrode du rythme cardiaque (Fig. f) puis placez ce dernier en haut à droite de votre cage thoracique (fig. g). Ne jetez pas la protection. N'hésitez pas à le déplacer plusieurs fois pour qu'il soit correctement positionné. Vous obtiendrez ainsi un très bon signal de votre rythme cardiaque.

7. Appuyez pendant 2 secondes sur le bouton Marche/Arrêt pour allumer l'unité.

8. A l'aide du bouton de programme d'entraînement (P), sélectionnez le programme qui vous convient le mieux puis augmentez peu à peu l'intensité jusqu'à sentir que vos abdominaux commencent à travailler.

REMARQUE :

Il n'est pas indispensable de programmer la même intensité des deux côtés du corps.

PAUSE AU COURS DE LA SÉANCE :

Appuyez brièvement sur le bouton Marche/Arrêt si vous souhaitez faire une pause au cours de la séance. Appuyez une nouvelle fois pour reprendre l'exercice.

9. A la fin de la séance, l'affichage de l'unité de contrôle indiquera alternativement ce qui apparaît en Fig. h et en Fig. i. Utilisez cette information pour enregistrer votre rythme cardiaque moyen au cours de la séance, le nombre de calories brûlées et les points ACTIVE gagnés. Vous pouvez également contrôler votre rythme cardiaque à la fin de la séance pour savoir si vous vous trouviez ou non dans votre plage d'entraînement.

Fig. a

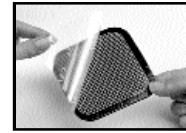


Fig. b



Fig. c



Fig. d



Fig. e



Fig. f



Fig. g



Fig. h

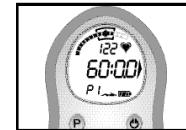
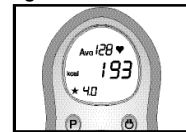


Fig. i



LE BOUTON D'INFORMATION (i)

Votre unité SLENDERTONE ACTIVE enregistre les informations relatives à votre séance actuelle et aux précédentes. Pour accéder à ces informations, utilisez le bouton d'information. Vous pouvez parfaitement accéder à ces informations au cours d'un programme.

Appuyez une fois sur le bouton d'information pour consulter (Fig. a) :

1. votre rythme cardiaque moyen au cours de la séance actuelle ;
2. le nombre de calories brûlées au cours de la séance actuelle ;
3. votre nombre de points ACTIVE au cours de la séance actuelle.

Appuyez deux fois sur le bouton d'information pour consulter (Fig. b) :

4. le nombre total de séances réalisées (retourne à 0 après 199) ;
5. l'intensité maximale atteinte au cours de la séance actuelle.


Appuyez une troisième fois sur le bouton d'information pour retourner à l'écran par défaut.

AUTRES FONCTIONS

Fonction de verrouillage de l'intensité

Si vous atteignez un niveau d'intensité confortable, appuyez sur le bouton de programme d'entraînement puis sur le bouton d'information pendant 3 secondes pour activer la fonction de verrouillage. Répétez cette procédure pour la désactiver.

Fonction silence

Si vous souhaitez éteindre les sons de votre unité, appuyez sur le bouton de personnalisation pendant 2 secondes. Le symbole  apparaît alors sur l'affichage. Répétez cette procédure pour la désactiver.

INFORMATION SUPPLEMENTAIRE

CLIP DE LA CEINTURE

Votre unité SLENDERTONE ACTIVE comporte un clip de ceinture magnétique. Faites simplement pression sur le côté rond du clip à l'arrière de l'unité de contrôle puis fixez le clip de la ceinture de votre SLENDERTONE ACTIVE ou à un vêtement (Fig. c).

Fig. a

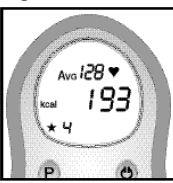


Fig. b

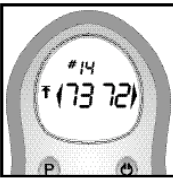




Fig. c





PRENDRE SOIN DE VOTRE CEINTURE


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

 Ne lavez jamais votre ceinture en machine, toujours à la main et à l'eau tiède. Le lavage en machine abîmerait les fils internes. Faites également attention en lavant la ceinture à la main et surtout ne la tordez jamais pour l'essorer.

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

 Ne lavez jamais votre ceinture à sec.

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

 Ne repassez jamais votre ceinture.

QUESTIONS ET REPONSES

Comment la ceinture ACTIVE entraîne-t-elle les muscles abdominaux ?

- ACTIVE envoie des signaux doux entre les électrodes et la ceinture.
- Ces signaux traversent les muscles et stimulent les nerfs de la zone.
- À leur tour, les nerfs stimulent les muscles qui se contractent alors.

REMARQUE : nous vous recommandons de ne pas pratiquer plus de 60 minutes d'entraînement abdominal par jour.

Le produit peut-il provoquer une irritation des muscles ?

Comme avec tous les exercices, on peut s'attendre à une irritation des muscles. Si vous ressentez de telles irritations, employez une intensité de tonification faible sur votre Active.

Quand saurai-je que les électrodes sont à remplacer ?

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

Puis-je utiliser ACTIVE pour des exercices postnatals ?

Oui, mais vous devez attendre un minimum de six semaines après l'accouchement et consulter votre médecin en premier lieu. Si vous avez subi une césarienne dans les trois derniers mois, consultez votre médecin avant d'utiliser ACTIVE.

La stimulation n'est pas agréable. Puis-je l'améliorer ?

Vérifiez que les électrodes sont correctement placés et appliquez-les bien contre votre peau. Serrez la ceinture autour de votre taille. N'oubliez pas d'éteindre l'unité avant de replacer la ceinture.

La lecture du rythme cardiaque est irrégulière ou totalement absente. Que dois-je faire ?

Vérifiez que l'électrode du rythme cardiaque est bien branché et correctement placé. Si l'électrode du rythme cardiaque a glissé, mettez votre unité en pause et ajustez-le. Serrez la ceinture autour de votre taille. Utilisez un maillot en coton plutôt qu'un maillot synthétique. Utilisez un maillot relativement moulant pour éviter de secouer le matériel. Veillez à ne pas vous trouver à proximité d'un appareil électrique pouvant créer des interférences. Vérifiez les piles et remplacez-les si besoin.

QUESTIONS ET REPONSES

La lecture du rythme cardiaque est extrêmement élevée (180+ pulsations). Que dois-je faire ?

Votre unité ACTIVE est extrêmement sensible et peut se voir temporairement affectée par de forts signaux électromagnétiques. Ceci pourrait entraîner une lecture irrégulière et généralement très élevée. Arrêtez l'entraînement et attendez 30 secondes afin de savoir si votre rythme cardiaque se stabilise. Nous vous conseillons également de bien suivre votre rythme cardiaque sur l'affichage. Si vous forcez trop et dépassez votre rythme cardiaque maximum recommandé, arrêtez et reposez-vous jusqu'à ce que votre pouls revienne à la normale.

Votre rythme cardiaque maximum = 220 pulsations moins votre âge !

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

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

Ma peau est rouge après une séance. Pourquoi ?

Il est tout à fait normal que quelques rougeurs apparaissent après une séance. Ceci est principalement dû à une augmentation du flux sanguin et elles devraient disparaître peu après l'exercice. Ceci peut également provenir de la ceinture : peut-être est-elle trop serrée. Ne vous inquiétez pas pour cela mais portez la ceinture pendant les séances uniquement. Si ces rougeurs sont importantes, vous avez peut-être réglé l'intensité trop fort. Si le problème persiste, vous devrez arrêter d'utiliser l'unité.

RECOMMANDATIONS DE SLENDERTONE

- Nous vous conseillons d'interrompre la stimulation des muscles lorsque vous montez des escaliers ou marchez sur un sol irrégulier.
- Pour les utilisateurs débutants, la stimulation des muscles peut procurer une sensation bizarre. Nous vous recommandons de vous y familiariser au repos avant de le faire en marchant.
- Pour des raisons d'hygiène, cet appareil doit être utilisé par une seule personne. Ne partagez votre ceinture avec personne..
- En consultant l'écran ou en réglant l'appareil, restez attentif à ce qui vous entoure, un accident est vite arrivé.
- Ne raccordez pas les unités à d'autres appareils, par exemple un baladeur.
- N'en faites pas trop pendant les séances / exercices de stimulation. Adaptez les séances à vos possibilités.
- Les séances doivent être séparées d'au moins six heures.

Les électrodes n'adhèrent pas à la ceinture, pourtant ils sont neufs. Pourquoi ?

Veillez à ce que le côté à **dessin** de chaque électrode soit orienté vers la ceinture. Le côté **noir** des électrodes doit être appliqué sur votre peau. Appuyez correctement sur les bordures des électrodes pour que ceux-ci adhèrent à la ceinture, avant et après chaque séance.

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

Déplacez les deux petites électrodes vers le haut et l'intérieur de votre taille (vers le centre de votre corps).

Puis-je utiliser ACTIVE pour tonifier les muscles après un manque d'exercice ou une blessure ?

Votre ceinture ACTIVE peut également vous être utile pour vous soulager d'une blessure ou compenser une perte musculaire. Consultez votre médecin ou kinésithérapeute pour mettre sur pied un programme de rééducation à l'aide de l'unité ACTIVE. Elle vous permettra d'améliorer votre force et de tonifier vos muscles abdominaux.

Que dois-je faire si l'écran affiche EooX ?

Eoo2 ou Eoo6 apparaissent à l'écran.

- Les piles sont usées.
- Remplacez les piles.
- Si le problème persiste avec les nouvelles piles, renvoyez votre appareil à SLENDERTONE.

Eoo1, Eoo3, Eoo4 ou Eoo5 apparaissent à l'écran.

- Erreur interne.
- Renvoyez votre appareil à SLENDERTONE pour réparation.

PROBLEME	CAUSES POSSIBLES	SOLUTIONS
L'écran n'affiche rien et l'unité n'émet aucun signal	Les piles sont mal insérées Les piles sont usées Des piles de mauvaise qualité sont utilisées	Remplacer les piles comme décrit en page 3 Remplacer les piles N'utiliser que des piles de bonne qualité utilisées
L'affichage est allumé mais il n'y a aucun signal	L'unité se trouve en pause Pas d'intensité	Appuyer brièvement sur le bouton Marche/Arrêt Augmentez l'intensité
Le symbole des piles clignote	Les piles sont faibles	Remplacer les piles
Sensation désagréable sous les électrodes	Les électrodes ne couvrent pas les plots Les électrodes sont usés Trop de séances à la suite Les électrodes ne sont pas en contact avec la peau	Remplacer les électrodes Contacter un revendeur local pour acheter des nouvelles électrodes SLENDERTONE Les séances doivent être séparées d'au moins six heures Voir la page 6 pour consulter le bon placement des électrodes et de la ceinture
Le symbole \triangle apparaît sur l'affichage *	L'unité n'est pas entièrement insérée dans son fourreau Les électrodes ne couvrent pas les plots Les électrodes sont usés Les électrodes sont à l'envers Les protections des électrodes n'ont pas été enlevées La ceinture est lâche ou détachée	Enfoncer l'unité dans le fourreau Remplacer les électrodes Contacter un revendeur local pour acheter des nouvelles électrodes SLENDERTONE Veiller à ce que la surface noire de chaque électrode soit placée sur la peau Vérifier que les protections des électrodes ont bien été enlevées (de chaque côté) Attacher correctement la ceinture
Les contractions sont très faibles même lorsque l'intensité est élevée	Les piles sont faibles Les électrodes sont usés Les électrodes sont mal positionnés Les électrodes ne couvrent pas les plots Des piles de mauvaise qualité sont utilisées	Remplacer les piles Contacter un revendeur local pour acheter des nouvelles électrodes SLENDERTONE Remplacer les électrodes Remplacer les électrodes N'utiliser que des piles de bonne qualité utilisées
L'unité est allumée mais il n'y a aucune lecture du rythme cardiaque	Fil du rythme cardiaque non branché	Vérifier que le fil est branché à l'électrode du rythme cardiaque

* Le symbole \triangle apparaît toujours avec les flèches droite et gauche. Si la flèche gauche apparaît, il y a un problème avec l'électrode gauche ; si la flèche droite apparaît, il y a un problème avec l'électrode droite et si les deux flèches apparaissent, il y a un problème avec l'électrode du milieu, avec les trois électrodes ou l'unité n'est peut-être pas correctement insérée dans le fourreau.

CONTRE-INDICATIONS

SLENDERTONE ACTIVE convient à tous les adultes en bonne santé. Toutefois, et comme c'est le cas avec d'autres sports, il convient de prendre quelques précautions. Nous vous demandons donc de toujours suivre les points suivants et de lire le kit d'assistance avant de commencer à utiliser l'appareil. Certains des points suivants sont en fonction du sexe de l'utilisateur.

Ne l'utilisez pas si :

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

Avant d'utiliser votre SLENDERTONE ACTIVE, veuillez attendre :

- Au moins six semaines après un accouchement (n'oubliez pas de consulter votre médecin au préalable).
- Un mois après l'installation d'un instrument contraceptif (un stérilet, par ex.).
- Au moins trois mois après une césarienne (n'oubliez pas de consulter votre médecin au préalable).
- La fin du pic de menstruation.

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

- Vous sentez des défaillances ou faiblesses, ralentissez puis arrêtez la stimulation jusqu'à ce que vous vous sentiez à nouveau bien. Si le cas se présente, consultez votre médecin.
- Vous souhaitez utiliser le SLENDERTONE et souffrez de mal au dos. Veillez également à ne pas trop élever l'intensité.
- Vous avez des blessures importantes ou souffrez de maladies non mentionnées dans ce manuel.
- Vous avez récemment subi une opération.
- Vous prenez de l'insuline pour le diabète.
- Vous souhaitez utiliser le produit avec un jeune enfant.
- Vous souffrez de problèmes articulaires ou musculaires.
- Vous utilisez l'appareil au sein d'un programme de rééducation.

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

- Placer les électrodes et la ceinture UNIQUEMENT comme indiqué dans ce manuel.
- Eviter de placer les électrodes ou la ceinture sur le front, autour du cou ou du cœur (une électrode sur le thorax et un autre dans le dos, par ex.), sur les parties génitales. (D'autres unités SLENDERTONE sont disponibles pour d'autres parties du corps. Votre revendeur vous fournira tous les conseils nécessaires.)
- Eviter le contact avec les cicatrices récentes, une inflammation ou une écorchure de la peau, des zones infectieuses ou à tendance acnéique, une thrombose ou

un autre problème vasculaire (varices, par ex.) ... et de manière générale toutes les zones du corps où les sensations sont limitées.

- Eviter les zones de blessure ou de mouvement réduit (fractures ou foulures, par ex.).
- Eviter de placer les électrodes directement sur des implants en métal. Essayez plutôt de les placer sur le muscle le plus proche.

Effets indésirables éventuels :

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

Pour remplacer les électrodes au cours d'une séance :

- Mettez toujours le programme en pause si vous êtes en train d'utiliser l'appareil ; détachez la ceinture puis rattachiez-la dans le dos une fois les électrodes remis 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 unité ne fonctionne pas correctement. En attendant, ne l'utilisez pas.
- Vous souffrez d'irritations, de réactions cutanées, d'hyper-sensibilité ou toute autre réaction indésirable. Notez toutefois que quelques rougeurs peuvent apparaître sous la ceinture pendant et quelques minutes après une séance.

REMARQUE :

- Un traitement efficace ne devrait causer aucune gêne particulière.

Important :

- Le rythme cardiaque n'est qu'une estimation et en aucun cas une information de diagnostic. En cas de doute, consultez votre médecin.
- La pluie pourrait troubler le bon fonctionnement de l'appareil en cas d'utilisation en extérieur. Veillez à toujours le maintenir au sec.
- Conservez votre unité hors de portée des enfants.
- Les plots, les fils et électrodes ne doivent pas être branchés à d'autres objets que ceux prévus.
- N'utilisez jamais votre unité en même temps qu'un autre appareil transférant un courant électrique dans le corps (autre stimulateur musculaire, par ex.).
- Ne touchez jamais les électrodes ou les plots si l'appareil est allumé.
- Evitez de l'utiliser en conduisant, en faisant du jogging en zone urbaine, en faisant fonctionner des machines ou en faisant du vélo.
- N'utilisez pas votre unité SLENDERTONE ACTIVE avec un vêtement d'un autre produit SLENDERTONE. Si tel est le cas, la stimulation pourrait ne pas être équilibrée et la séance de raffermissement serait alors inefficace.
- SLENDERTONE décline toute responsabilité en cas de non respect des indications et instructions fournies avec l'unité.

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

CARACTERISTIQUES 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 appareil est endommagé, cessez de l'utiliser et renvoyez-le à SLENDERTONE ou à votre distributeur le plus proche pour l'échanger ou le faire réparer. 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.

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

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 706 ou 709
- 2 petites électrodes adhésives Type 707 ou 710
- 3 électrodes du rythme cardiaques Type 711 x 1; 712 x 2

Piles (3 x 1.5V AAA)

Ceinture SLENDERTONE ACTIVE

Sangle thoracique

Extension de ceinture SLENDERTONE

Usage prévu : Stimulateur musculaire / Surveillance du rythme cardiaque

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


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


L'appareil fonctionne avec trois piles de 1,5 V c.c. (LR03/ AAA). 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). 0366 correspond au numéro de l'organisme notifié (VDE).

SN correspond au "numéro de série". Le numéro de série de l'appareil est indiqué à l'intérieur du coffret, au dos de l'appareil. La lettre précédant le nombre désigne l'année de fabrication, "A" correspondant à 1995, "G" à 2001, "H" à 2002, etc.

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

Type de produit : 550

Paramètre	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Sortie RMSV	5.8V	9.0V	11.1V
Sortie RMSA	11.7mA	9.0mA	7.4mA
Fréquence de sortie	50-60Hz	50-60Hz	50-60Hz
Composant c.c. : Approx.	0 C	0 C	0 C
Largeur d'impulsion positive :	250-300 μs	250-300 μs	250-300 μs
Largeur d'impulsion négative :	250-300 μs	250-300 μs	250-300 μs
Intervalle d'interphase :	100 μs	100 μs	100 μs

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

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

MATIERES DE LA CEINTURE

Matière externe : 100 % nylon, Coutures : 82 % nylon, 18 % élasthanne, Crochet et boucle : 100 % nylon, Mousse : 100 % polychloroprène



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.

JOURNAL

Remplissez votre journal après chaque séance pour atteindre votre objectif hebdomadaire. Des journaux de remplacement de SLENDERTONE ACTIVE sont disponibles sur www.slendertone.com.

Exemple	4/10/06	/ / /	6/10/06	/ / /	8/10/06	9/10/06	/ / /	= 20 ★	
	4		6		6	4			
Semaine	Jour							=	★
	1	2	3	4	5	6	7		
1	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	=	★
2	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	=	★
3	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	=	★
4	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	=	★
5	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	=	★
6	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	=	★
7	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	=	★
8	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	=	★
9	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	=	★
10	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	=	★

GARANTIE DU PRODUIT

Si votre unité souffre d'un défaut dans les deux ans suivant l'achat, SLENDERTONE s'engage à remplacer ou réparer l'unité ou les éléments défectueux sans frais aucun (heure de travail, matériel)*, si et seulement si :

- L'unité a été utilisée pour ce à quoi elle a été conçue et conformément aux consignes de ce manuel.
- L'unité n'a pas été branchée à une source d'alimentation inappropriée.
- L'unité n'a pas été mal utilisée ou négligemment.
- L'unité n'a pas été modifiée ou réparée par une personne autre qu'un agent SLENDERTONE agréé.

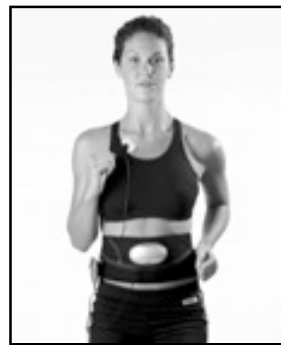
Cette garantie vient compléter les obligations de garantie nationale existantes et n'affecte en rien vos droits statutaires en tant que consommateur.

* Ceci exclut les consommables (électrodes, ceinture, etc.) lorsque ceux-ci sont sujets à une usure normale.

Wenn dies Ihre erste ACTIVE-Anwendung ist, sollten Sie diese Anleitung vor Beginn der Anwendung aufmerksam lesen.

WAS IST SLENDERTONE ACTIVE?

SLENDERTONE ACTIVE ist ein Durchbruch im Gesundheits- und Heimfitness-Bereich. Das Gerät überwacht Ihre Herzfrequenz und stellt damit sicher, dass Sie in Ihrem optimalen Pulsbereich trainieren, um Fett zu verbrennen und Ihre Fitness zu verbessern. Während Sie sich körperlich betätigen, sorgt der SLENDERTONE ACTIVE-Bauchtrainer für ein spezielles Muskeltraining, das Ihren gesamten Bauchbereich festigt, strafft und formt.



DIE FUNKTIONSWEISE VON SLENDERTONE ACTIVE

Wir alle müssen Sport treiben, um fit und gesund zu bleiben. Wie aber finden Sie heraus, ob Sie auf dem richtigen Niveau trainieren? Eine bewährte Methode ist die Messung der Herzfrequenz, und genau das macht SLENDERTONE ACTIVE für Sie. Das Gerät überwacht Ihre Herzfrequenz, während Sie sich bewegen. Sie können Ihre Herzfrequenz auf der Anzeige überprüfen und so schnell feststellen, ob Sie im optimalen Pulsbereich trainieren oder darunter bzw. darüber liegen.

Mithilfe dieser Technik stellt SLENDERTONE ACTIVE sicher, dass Sie immer so effizient wie möglich trainieren. Der Grund hierfür ist einfach. Wenn Sie mit optimaler Herzfrequenz Sport treiben (Ihr „Trainingsbereich“), verbessern Sie Ihre Fitness.

KURZANLEITUNG ZUR VERWENDUNG VON SLENDERTONE ACTIVE

(a) EINRICHTEN

1. Richten Sie das ACTIVE-Gerät ein und schalten Sie es ein (siehe Seite 6).
2. Erhöhen Sie die Reizintensität auf eine für Sie angenehme Stufe.

(b) TRAINIEREN

3. Los! Laufen Sie, während das Gerät Ihre Bauchmuskeln trainiert.
4. Überprüfen Sie während der Anwendung immer wieder Ihre Herzfrequenz auf der Anzeige. Stellen Sie sicher, dass Sie in Ihrem optimalen Bereich trainieren – siehe Herzfrequenztafel (z. B. sollte die Herzfrequenz bei einem Alter von 45 Jahren zwischen 106 und 141 liegen).

Alter	Gehen und Trainieren
20 - 29	114 - 152 ♥
30 - 39	110 - 147 ♥
40 - 49	106 - 141 ♥
50 - 59	102 - 136 ♥
60 - 69	98 - 130 ♥

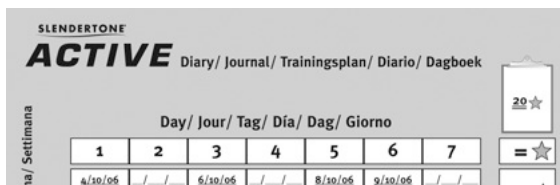
HERZFREQUENZTABELLE

(c) BEENDEN

5. Wenn Sie die Anwendung abgeschlossen haben, tragen Sie Ihre erzielten ACTIVE-Punkte in Ihren Trainingsplan ein. Die Anzahl der Punkte können Sie mithilfe der Punktetabelle ermitteln.

(d) TRAININGSPLAN EINHALTEN

6. Versuchen Sie, das empfohlene Wochenziel zu erreichen, und freuen Sie sich über sichtbare Ergebnisse! Im nachfolgenden Beispiel müssen 20 ACTIVE-Punkte erreicht werden. Wir empfehlen dieses Ziel für Anfänger.



SLENDERTONE ACTIVE-Ersatzkalender sind erhältlich bei www.slendertone.com.

WIE FIT SIND SIE?

Wie bei jedem Sport müssen Sie auch vor Beginn eines SLENDERTONE ACTIVE-Trainingsplans sicherstellen, dass Ihr Körper dem Training gewachsen ist. Wenn Sie Zweifel haben, überprüfen Sie bitte die Gegenanzeigen auf Seite 11 und ziehen Sie, falls notwendig, Ihren Arzt zu Rate, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Bitte beantworten Sie die nachfolgenden Fragen:

1. Hat Ihr Arzt Sie jemals vor einem Herzleiden gewarnt oder Ihnen gesagt, dass Sie Sport nur nach Empfehlungen eines Arztes betreiben dürfen? Ja / Nein
2. Haben Sie Schmerzen in der Brust, wenn Sie Sport treiben? Ja / Nein
3. Hatten Sie in den vergangenen Monaten Schmerzen in der Brust, auch wenn Sie keinerlei Sport getrieben haben? Ja / Nein
4. Leiden Sie an Schwindel und Gleichgewichtsproblemen oder werden Sie manchmal ohnmächtig? Ja / Nein
5. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich durch eine intensivere körperliche Betätigung verstärken könnten? Ja / Nein
6. Nehmen Sie zurzeit Blutdruck- oder Herzmedikamente ein? Ja / Nein
7. Gibt es einen Grund, weshalb Sie sich nicht körperlich betätigen sollten? Ja / Nein

Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sollten Sie Ihren Arzt zu Rate beziehen, bevor Sie mit einem SLENDERTONE ACTIVE-Trainingsplan beginnen. SLENDERTONE empfiehlt das Aufsuchen eines Arztes, bevor Sie die Übungen, die in dieser Bedienungsanleitung erwähnt werden, durchführen. Wie bei jedem neuen Training sollten Sie auch hier immer daran denken, langsam zu beginnen und das Trainingsniveau Schritt für Schritt zu steigern.

IHR SLENDERTONE ACTIVE-PAKET

1. Active-Gurt (für Taillenumfang 63,5 bis 102 cm):

Legen Sie den Gurt mit den drei SLENDERTONE-Elektroden (1a-Seite 6) so um Ihre Taille, dass er fest, aber bequem sitzt.

2. Basisgerät:

Öffnen Sie das Batteriefach im Basisgerät und legen Sie die Batterien ein. Schließen Sie dann das Batteriefach und schieben Sie das Basisgerät in die Gurthalterung, bis es einrastet.

3. Herzfrequenz-Elektroden:

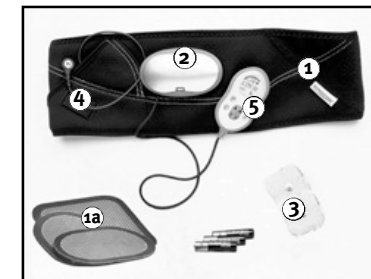
Es gibt zwei Herzfrequenz-Elektroden, allerdings benötigen Sie nur eine Elektrode gleichzeitig. Die dritte Elektrode wird ausschließlich für den Herrengurt verwendet. Die Herzfrequenz-Elektrode misst und überwacht Ihre Herzfrequenz bei jeder SLENDERTONE ACTIVE-Anwendung.

4. Elektrodenkabel:

Mit diesem Kabel wird der Gürtel mit der Herzfrequenz-Elektrode verbunden.

5. Regler:

Das Gehirn Ihres SLENDERTONE ACTIVE-Geräts. Der Regler steuert die Funktionen Ihres Trainingsgurts.



SLENDERTONEACTIVE-REGLER

Ein-/Aus-Taste (⏻):

Halten Sie die Taste zwei Sekunden lang gedrückt, um Ihr Gerät ein- oder auszuschalten. Drücken Sie im Laufe einer Anwendung kurz auf die Taste, um das Programm anzuhalten bzw. nach einer Unterbrechung wieder aufzunehmen.

Konfigurationstaste (⚙):

Drücken Sie auf diese Taste, um den Konfigurationsbildschirm zu aktivieren. Scrollen Sie mit einem der beiden Intensitätsregler zu dem **Code**, der am besten zu Ihnen passt, und drücken Sie dann zur Bestätigung noch einmal auf die Konfigurationstaste.

Beispiel:

Angenommen, Sie sind 44 Jahre alt (40 bis 49, von links nach rechts) und wiegen 65 kg (60 bis 69, von oben nach unten), so können Sie anhand dieser Tabelle ermitteln, dass der richtige **Code** für Sie „9“ ist. Bestimmen jetzt Sie Ihren **Code** mithilfe dieser Tabelle.

Code-Tabelle:

		Gewicht (Kg)				
		50 - 59	60 - 69	70 - 79	80 - 89	90 +
Alter	20 - 29	15	15	14	13	13
	30 - 39	12	12	11	10	10
	40 - 49	9	9	8	8	7
	50 - 59	6	5	5	4	4
	60 - 65	3	3	2	2	1

Durch die individuelle Konfiguration erhalten Sie zusätzliches Herzfrequenz-Feedback und erhöhen die Genauigkeit des Kalorienzählers.

HINWEIS:

Die Rückmeldung über verbrauchte Kalorien beruht auf einer Schätzung, wobei Ihr Herzfrequenz in Ihrem Trainingbereich liegt.

Informationstaste (i):

Drücken Sie einmal auf diese Taste, um Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, den Kalorienverbrauch, die Anzahl ACTIVE-Punkte, die Trainingsintensität und die Anzahl bisheriger Anwendungen zu überprüfen. (siehe Seite 7).

Trainingsplan-Taste (P):




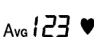




Mit dieser Taste können Sie einen von drei Trainingsplänen auswählen (siehe Seite 5).









Intensitätstasten (▲/▼):

Drücken Sie den Auf/Ab-Pfeilen, um die Intensität des Muskeltrainings zu verstärken/verringern.

SLENDERTONE ACTIVE-ANZEIGE

Die Anzeige Ihres SLENDERTONE ACTIVE-Reglers liefert Ihnen alle Informationen, die Sie benötigen, um in Ihrem optimalen Pulsbereich zu trainieren. So können Sie Ihre Fortschritte leichter verfolgen.

-  Graphische Herzfrequenz-Anzeige.
-  Herzfrequenz-Trainingsbereich.
-  Ihre aktuelle Herzfrequenz.
-  Durchschnittliche Herzfrequenz in aktueller Anwendung.
-  Verbleibende/Abgelaufene Zeit in aktueller Anwendung.
-  Intensität auf der linken Seite.
-  Intensität auf der rechten Seite.
-  Höchste Intensität der aktuellen/letzten Trainingssitzung.

-  kcal 123 Kalorienverbrauch während der aktuellen Anwendung.
-  ★45 Erzielte ACTIVE-Punkte in aktueller Anwendung.
-  || Programm wurde angehalten.
-  🔒 Tastensperre aktiviert.
-  🔇 Stummschaltung aktiviert.
-  🔋 Ladezustand der Batterien.
-  # Anzahl der bisherigen Anwendungen.
-  △ Schlechter Elektrodenkontakt.

SLENDERTONE ACTIVE-TRAININGSPLÄNE

SLENDERTONE ACTIVE stellt Ihnen drei Trainingspläne zur Auswahl. Jeder Plan kommt Ihnen auf eine andere Art und Weise zugute. Möchten Sie zum Beispiel Ihre Gesundheit und Fitness verbessern, können Sie, je nach Fitnessniveau, entweder Plan 1 oder Plan 2 verwenden. Wenn Sie ausschließlich Ihre Bauchmuskeln trainieren wollen, befolgen Sie Plan 3.

Jeder Plan gibt eine Punktezahl vor, die pro Woche erreicht werden sollte. Jedes Mal, wenn Sie Ihr SLENDERTONE ACTIVE-Gerät verwenden, erhalten Sie ACTIVE-Punkte. In der nachfolgenden Tabelle werden die Wochenziele für die drei Trainingspläne aufgeführt.

HINWEIS:

SLENDERTONE ACTIVE kann auch während des Trainings auf einem Laufband oder Fahrradergometer verwendet werden.

Plan	Beschreibung	Art des Trainings	Wochenziel
P1	Gehen und Trainieren	Unternehmen Sie 3-5 Mal die Woche einen strammen Spaziergang und verwenden Sie dabei den SLENDERTONE ACTIVE-Gurt.	20 ★
P2	Joggen und Trainieren	Gehen Sie 2-4 Mal die Woche Joggen und verwenden Sie dabei den SLENDERTONE ACTIVE-Gurt.	18 ★
P3	Trainieren	Verwenden Sie 5 Mal wöchentlich 30 Minuten den SLENDERTONE ACTIVE-Gurt in der Arbeit oder bequem zu Hause.	5 ★

SLENDERTONE ACTIVE-PUNKTE

Jeder Trainingsplan ist eine bestimmte Anzahl von ACTIVE-Punkten wert. Wenn Sie die Trainingszeiten im Rahmen der einzelnen Pläne überschreiten, erhalten Sie außerdem zusätzliche Punkte. Wie Sie in der nachfolgenden **ACTIVE-Punkte-Tabelle** erkennen können, bringen Ihnen 30 Minuten Gehen und Trainieren vier Punkte ein, wohingegen Sie sich mit 45 Minuten Gehen und Trainieren sechs Punkte verdienen. Sie dürfen natürlich Ihr Wochenziel überschreiten, wenn Sie noch mehr von Ihrem SLENDERTONE ACTIVE-Gerät profitieren wollen.

Beim Walking/Jogging ist sicherzustellen, dass die Herzfrequenz auf richtiger Höhe gehalten wird. Die für Sie angemessene Herzfrequenz ist in der **Herzfrequenztafel** angeführt. Das ist Ihr sog. Trainingsbereich. Hier muss in der optimalen Geschwindigkeit trainiert werden, damit Fett verbrannt wird. Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie die Trainingsintensität so hoch wie möglich einstellen.

ACTIVE-PUNKTE-TABELLE (★)

MINUTEN TRAINIERT	GEHEN UND TRAINIEREN	JOGGEN UND TRAINIEREN	TRAINIEREN
15:00	2 ★	3 ★	1/2 ★
30:00	4 ★	6 ★	1 ★
45:00	6 ★	9 ★	- ★
60:00	8 ★	12 ★	- ★
1 ★ ≈ 50 kcal.			

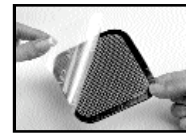
HERZFREQUENZTABELLE (♥)

Alter	Gehen und Trainieren	Joggen und Trainieren
20 - 29	114 - 152 ♥	143 - 168 ♥
30 - 39	110 - 147 ♥	138 - 161 ♥
40 - 49	106 - 141 ♥	132 - 155 ♥
50 - 59	102 - 136 ♥	127 - 149 ♥
60 - 69	98 - 130 ♥	122 - 143 ♥

VERWENDEN DES ACTIVE-GERÄTS

1. Entfernen Sie die Schutzfolie von der **strukturierten** Seite der größeren, selbsthaftenden Elektrode (Abb. a). Platzieren Sie die Elektrode zwischen den parallel verlaufenden Linien in der Gürtelmitte. Stellen Sie sicher, dass die Elektrode den Metallstift vollständig bedeckt.


Abb. a





2. Entfernen Sie die Folie von der **strukturierten** Seite der beiden kleineren Elektroden. Platzieren Sie die kleinen Elektroden seitlich von der großen Elektrode. Wählen Sie dabei eine Ihrer Körpergröße entsprechende Markierung aus (Abb. b). Stellen Sie sicher, dass die Knöpfe vollständig von der Elektroden abgedeckt sind.

Abb. b



 63.5cm - 76cm / 25-30"

 79cm - 89cm / 31-35"

 91.5cm - 102cm / 36-40"

3. Entfernen Sie die Folie von der **schwarzen** Seite der drei Elektroden. Legen Sie den Gürtel so um Ihre Taille, dass sich die große Elektrode mittig auf Ihrem Bauchnabel befindet und die zwei kleineren Elektroden auf beiden Seiten Ihrer Taille direkt zwischen Hüftknochen und Rippenbogen liegen. Ziehen Sie den Gürtel fest, sodass er bequem sitzt.

Abb. c



HINWEISE:

Bewahren Sie die Schutzfolien für den späteren Gebrauch auf. Stellen Sie sicher, dass Sie den Gürtel mit der richtigen Seite nach oben anlegen.

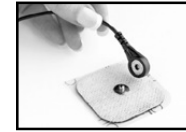
4. Öffnen Sie das Batteriefach des Basisgeräts und legen Sie, wie in der Innenseite des Fachs gezeigt, drei AAA-Batterien ein (Abb. c). Schieben Sie das Basisgerät in die Halterung, bis die Führungslinien aufeinander ausgerichtet sind. Dies kann einen gewissen Kraftaufwand erfordern (Abb. d).

Abb. d



5. Befestigen Sie das eine Ende des Herzfrequenz-Elektrodenkabels an der Herzfrequenz-Elektrode (Abb. e).

Abb. e



6. Ziehen Sie die Folie von der selbsthaftenden Seite der Herzfrequenz-Elektrode ab (Abb. f) und platzieren Sie die Elektrode rechts oben von Ihrem Brustknochen (Abb. g). Bewahren Sie die Schutzfolien für den späteren Gebrauch auf. Möglicherweise sind mehrere Versuche nötig, bis Sie die richtige Position für ein starkes Herzsignal gefunden haben.

Abb. f



7. Schalten Sie das Gerät ein, indem Sie die Ein-/Aus-Taste zwei Sekunden lang gedrückt halten.

Abb. g



8. Wählen Sie mit der Trainingsplan-Taste (P) einen Trainingsplan aus und erhöhen Sie die Reizintensität, bis Sie eine deutliche Beanspruchung Ihrer Bauchmuskeln fühlen.

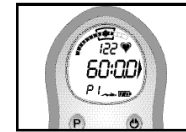
HINWEIS:

Sie müssen dabei nicht auf beiden Seiten dieselbe Intensität einstellen.

UNTERBRECHUNG DER TRAININGSSITZUNG:

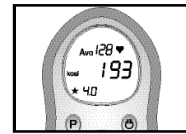
Drücken Sie kurz auf die Ein-/Aus-Taste, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie abermals kurz auf die Ein-/Aus-Taste, um das Training fortzusetzen.

Abb. h



9. Am Ende einer Anwendung wird auf dem Gerätedisplay abwechselnd Abb. h und Abb. i angezeigt. Notieren Sie sich die durchschnittliche Herzfrequenz, die Anzahl verbrannter Kalorien und Ihre ACTIVE-Punkte für diese Anwendung. Neben Ihrer Herzfrequenz können Sie außerdem überprüfen, ob Sie innerhalb Ihres Trainingsbereichs trainiert haben.

Abb. i



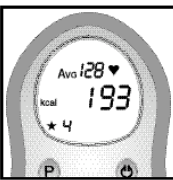
DIE INFORMATIONSTASTE (i)

Ihr SLENDERTONE ACTIVE speichert Informationen über laufende und frühere Anwendungen. Mit der Informationstaste greifen Sie auf diese Informationen zu. Dies ist auch möglich während ein Programm läuft.

Einmaliges Drücken der Informationstaste zeigt (Abb. a):

1. Ihre durchschnittliche Herzfrequenz in der laufenden Anwendung.
2. Die während der laufenden Anwendung verbrannte Kalorienanzahl.
3. Ihre ACTIVE-Punktwertung für die laufende Anwendung.

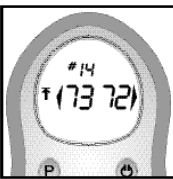
Abb. a



Zweimaliges Drücken der Informationstaste zeigt (Abb. b):

4. Die Gesamtanzahl bisher abgeschlossener Anwendungen (kehrt nach 199 wieder auf Null zurück).
5. Die in der laufenden Sitzung erreichte Höchstintensität.

Abb. b




Drücken Sie die Informationstaste ein drittes Mal, um zur Standardanzeige zurückzukehren.

SONSTIGE FUNKTIONEN

Tastensperre für die Intensitätsregelung

Haben Sie eine angenehme Intensitätsstufe gefunden, können Sie diese speichern, indem Sie die Trainingsplantaste und danach innerhalb von drei Sekunden die Informationstaste drücken, um die Tastensperre zu aktivieren. Die Tastensperre wird auf dieselbe Weise wieder deaktiviert.

Stummschaltung

Wenn Sie die Tonsignale Ihres Geräts ausschalten möchten, drücken Sie die Konfigurationstaste für zwei Sekunden. Das Symbol  erscheint auf dem Display. Die Stummschaltung wird auf dieselbe Weise wieder deaktiviert.

ZUSATZINFORMATIONEN

GÜRTELCLIP


Ihr SLENDERTONE ACTIVE ist mit einem magnetischen Gürtelclip ausgestattet. Drücken Sie die abgerundete Seite des Clips auf der Rückseite des Reglers und befestigen Sie den Clip an Ihrem SLENDERTONE ACTIVE-Gürtel oder einem anderen Kleidungsstück (Abb. c).


Abb. c




PFLEGE IHRER GÜRTEL


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

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

 Verwenden Sie für die Reinigung Ihres Gurts keine Bleichmittel.

 Lassen Sie den Gürtel nicht chemisch reinigen.

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

 Sie dürfen den Gurt keinesfalls bügeln.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Wie trainiert ACTIVE die Bauchmuskulatur?

- (i) ACTIVE sendet schwache Signale an die Elektroden auf dem Gürtel.
- (ii) Diese Signale gehen weiter in den Muskel und schalten die Nerven in diesem Bereich ein.
- (iii) Die Nerven wiederum schalten die Muskeln ein, und die Muskeln ziehen sich zusammen.

HINWEIS: Wir empfehlen maximal 60 Minuten Bauchmuskeltraining pro Tag.

Kann ich SLENDERTONE ACTIVE für gymnastische Übungen nach einer Geburt nutzen?

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

Woran erkenne ich, dass die Elektroden ausgewechselt werden müssen?

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

Verursacht das Produkt Muskelkater?

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

Die Muskelstimulation verursacht ein unangenehmes Gefühl. Was kann ich tun?

Vergewissern Sie sich, dass sich die Elektroden in der richtigen Position befinden und fest am Körper aufliegen. Ziehen Sie den Gürtel enger. Bevor Sie den Gürtel anders anlegen, müssen Sie das Gerät ausschalten.

Was tun, wenn die Herzfrequenz falsch oder gar nicht angezeigt wird?

Überprüfen Sie die Position und Haftung der Herzfrequenz-Elektrode. Wenn die Herzfrequenz-Elektrode abgerutscht ist, schalten Sie das Gerät aus und korrigieren Sie ihre Position. Ziehen Sie den Gürtel enger. Tragen Sie ein Trainingshemd aus Baumwolle. Vermeiden Sie Synthetikmaterialien. Das Hemd sollte eng sitzen und nicht flattern. Stellen Sie sich nicht direkt neben Elektrogeräte, die das Signal beeinflussen könnten. Überprüfen Sie die Batterien und tauschen Sie sie bei Bedarf aus.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Was tun, wenn die Herzfrequenz sehr hoch ist (z. B. über 180)?

Das ACTIVE-Trainingsgerät ist sehr empfindlich und kann bisweilen durch starke elektromagnetische Signale gestört werden. Dies kann eine Ursache für eine falsch oder zu hoch angezeigte Herzfrequenz sein. Unterbrechen Sie das Training 30 Sekunden und prüfen Sie, ob sich Ihre Herzfrequenz wieder stabilisiert. Sie sollten die angezeigte Herzfrequenz ständig überwachen. Wenn Sie weit über der für Sie empfohlenen Herzfrequenz trainieren, sollten Sie die Anwendung sofort unterbrechen und warten, bis Ihre Herzfrequenz auf ein normales Niveau absinkt.

Formel zur Berechnung Ihrer maximalen Herzfrequenz: 220 minus Ihr Alter!

Die Elektroden haften nicht richtig am Gürtel, obwohl sie relativ neu sind. Was ist der Grund dafür? Vergewissern Sie sich, dass alle Elektroden mit der **strukturierten** Seite auf dem Gürtel aufliegen. Die **schwarzen** Seiten müssen auf Ihrer Haut liegen. Drücken Sie die Ecken jeder Elektrode vor und nach jedem Gebrauch fest auf den Gürtel.

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

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

SLENDERTONE-EMPFEHLUNGEN

- Es wird empfohlen, dass Sie die Muskelstimulation während dem Treppensteigen oder Laufen auf unebenem Untergrund unterbrechen.
- Bei erstmaliger Verwendung kann sich die Muskelstimulation ungewohnt anfühlen. Wir empfehlen, dass Sie sich zuerst an die Muskelstimulation selbst gewöhnen, bevor Sie versuchen, während der Stimulation zu laufen.
- Aus hygienischen Gründen sollte dieses Gerät nur von einer Person verwendet werden. Nutzen Sie Ihren Gürtel nicht gemeinsam mit einer anderen Person.
- Passen Sie auf, wenn Sie während dem Laufen die Anzeige ablesen oder Einstellungen am Produkt vornehmen. Unachtsamkeit kann zu Unfällen führen.
- Schließen Sie die Geräte nicht an andere Geräte an, zum Beispiel an einen tragbaren Audioplayer.
- Überanstrengen Sie sich nicht bei Ihrer Übung bzw. Muskelstimulation. Trainieren Sie auf einem für Sie angenehmen Niveau.
- Ein Zeitraum von mindestens sechs Stunden zwischen Anwendungen lassen.

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

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

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

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

Kann ich das SLENDERTONE ACTIVE auch für das Training von Muskeln verwenden, die durch Bewegungsmangel aufgrund einer Verletzung geschwächt sind?

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

Was muss ich tun, wenn auf der Anzeige EooX erscheint?

Eoo2 oder Eoo6 erscheint auf der Anzeige.

- Die Batterien sind leer.
- Ersetzen Sie die Batterien.
- Sollte das Problem weiter bestehen, nachdem Sie neue Batterien eingelegt haben, geben Sie das Gerät an SLENDERTONE zurück.

Eoo1, Eoo3, Eoo4 oder Eoo5 erscheint auf der Anzeige.

- Interner Fehler.
- Geben Sie das Gerät zur Reparatur zurück an SLENDERTONE.

RATSCHLÄGE ZUR FEHLERBEHEBUNG

PROBLEM	POSSIBLE CAUSE	LÖSUNG
Die Anzeige erscheint nicht und das Gerät gibt kein Signal ab	Die Batterien wurden falsch eingelegt Die Batterien sind leer Minderwertige Batterien	Setzen Sie die Batterien richtig ein, wie auf Seite 3 beschrieben Ersetzen Sie die Batterien Verwenden Sie nur qualitativ hochwertige Batterien
Das Display leuchtet auf, das Gerät gibt aber kein Signal ab	Der Gerätebetrieb wurde unterbrochen Intensität wurde nicht erhöht	Drücken Sie kurz die Ein-/Aus-Taste Erhöhen Sie die Intensität
Das Batteriesymbol blinkt	Die Batterien sind fast leer	Ersetzen Sie die Batterien
Unangenehmes Gefühl im Bereich der Elektroden	Die Elektroden bedecken die Metallstifte nicht vollständig Die Elektroden sind abgenutzt Zu viele aufeinander folgende Anwendungen Die Elektroden haben keinen Kontakt zur Haut	Korrigieren Sie die Position der Elektroden Ersatzelektroden für Ihr SLENDERTONE-Gerät erhalten Sie im Fachhandel Achten Sie darauf, dass zwischen zwei Anwendungen ein Zeitraum von mindestens sechs Stunden liegt Lesen Sie auf Seite 6 den Abschnitt über die richtige Positionierung von Elektroden und Gürtel
Das \triangle Symbol erscheint auf dem Display*	Das Gerät befindet sich nicht vollständig in der Halterung Die Elektroden bedecken die Metallstifte nicht vollständig Die Elektroden sind abgenutzt Die Elektroden wurden falsch herum angebracht Es wurde vergessen, die Schutzfolien von den Elektroden zu entfernen Der Gürtel sitzt locker oder wurde nicht geschlossen	Schieben Sie das Gerät in die Halterung fest Korrigieren Sie die Position der Elektroden Ersatzelektroden für Ihr SLENDERTONE-Gerät erhalten Sie im Fachhandel Achten Sie darauf, dass die schwarze Elektrodenfläche auf Ihrer Haut liegt Vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schutzfolien von den Elektroden entfernt wurden Überprüfen Sie den Sitz des Gürtels
Die Muskelkontraktion ist sehr gering, obwohl die Intensität sehr hoch eingestellt ist	Die Batterien sind fast leer Die Elektroden sind abgenutzt Falsche Position der Elektroden Die Elektroden bedecken die Metallstifte nicht vollständig Minderwertige Batterien	Ersetzen Sie die Batterien Ersatzelektroden für Ihr SLENDERTONE-Gerät erhalten Sie im Fachhandel Korrigieren Sie die Position der Elektroden Korrigieren Sie die Position der Elektroden Verwenden Sie nur qualitativ hochwertige Batterien
Das Gerät ist eingeschaltet, es wird aber keine Herzfrequenz angezeigt	Das Herzfrequenz-Elektrodenkabel ist nicht angeschlossen	Vergewissern Sie sich, dass das Kabel mit der Herzfrequenz-Elektrode richtig verbunden ist

* Das \triangle Symbol erscheint immer zusammen mit dem Rechts- bzw. Linkspfeil. Leuchtet der Linkspfeil auf, liegt bei der linken Elektrode eine Funktionsstörung vor, leuchtet der Rechtspfeil, liegt eine Störung der rechten Elektrode vor. Wenn beide Pfeile aufleuchten, besteht eine Störung entweder bei der Mittelelektrode oder bei allen drei Elektroden.

GEGENANZEIGEN

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

Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn:

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

Warten Sie bitte, bevor Sie das SLENDERTONE ACTIVE-Gerät in Gebrauch nehmen:

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

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

- Sie sich schwindelig oder schwach fühlen. Verringern oder beenden Sie in diesem Fall die Stimulation, bis Sie sich wieder erholt haben. Wenden Sie sich auf jeden Fall an Ihren Arzt.
- den SLENDERTONE-Gürtel verwenden möchten, jedoch unter starken Rückenbeschwerden leiden. In diesem Fall sollten Sie nur bei niedriger Intensitätsstufe trainieren.
- unter einer ersten Krankheit leiden oder eine schwere Verletzung haben, die hier nicht genannt ist.
- erst vor kurzer Zeit operiert wurden.
- Sie Diabetiker sind und Insulin spritzen.
- Sie das Gerät einem jüngeren Kind zur Benutzung überlassen möchten.
- Sie an Erkrankungen der Muskeln oder Gelenke leiden.
- Sie das Gerät im Rahmen eines Rehabilitationsplans nutzen möchten.

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

- Legen Sie die Elektroden und den Gürtel AUSSCHLIESSLICH wie in dieser Anleitung beschrieben.
- Positionieren Sie die Elektroden oder den Gürtel nicht an Ihrem Hals oder über der Herzgegend (d. h. eine Elektrode auf dem Brustkorb und eine auf dem Rücken), im Genitalbereich oder am Kopf. (SLENDERTONE bietet Geräte für das Training anderer Körperregionen an. Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Fachhändler.)
- Vermeiden Sie die Positionierung der Elektroden auf frischem Narbengewebe, rissigen oder entzündeten Hautstellen, Infektionsherden und auf Körperstellen, die für Akne,

Thrombose oder andere Gefäßkrankheiten (z. B. Krampfadern) anfällig sind, bzw. in Körperbereichen, in denen die Empfindungsfähigkeit eingeschränkt ist.

- Vermeiden Sie auch, das Gerät auf solchen Teilen des Körpers zu platzieren, die verletzt oder in ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt sind (z. B. bei Brüchen und Verstauchungen).
- Platzieren Sie die Elektroden nicht direkt über Metallimplantate. Platzieren Sie das Gerät stattdessen auf dem nächst gelegenen Muskel.

Mögliche Überempfindlichkeitsreaktionen:

- In wenigen Fällen traten durch den Gebrauch muskelstimulierender Geräte vereinzelt Hautreizungen auf, einschließlich allergischer Reaktionen, lang anhaltender Hautrötungen und Akne.

Korrektur der Elektrodenposition während der Anwendung:

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

Nach Anstrengung oder Verausgabung beim Sport:

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

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

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

HINWEIS:

- Eine wirksame Anwendung darf niemals unangenehm sein.

Wichtig:

- Die Herzfrequenz ist lediglich eine Schätzung und liefert keine exakten Diagnosedaten. Wenden Sie sich im Zweifelsfall an Ihren Arzt.
- Bei Verwendung des Geräts im Freien darauf achten, dass es vor Regen geschützt ist. Stellen Sie sicher, dass das Gerät immer trocken ist.
- Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Die Metallstifte, Kabeln und Elektroden dürfen an keinerlei andere Objekte oder Geräte angeschlossen werden.
- Verwenden Sie Ihr Gerät nicht gleichzeitig mit einem anderen Gerät, das eine elektrische Spannung in Ihren Körper überträgt (z. B. ein anderes Gerät zur Muskelstimulation).
- Berühren Sie Metallstifte und Elektroden nicht, während das Gerät eingeschaltet ist.
- Verwenden Sie das Gerät nicht während dem Autofahren, Radfahren oder während der Bedienung einer Maschine
- Der SLENDERTONE ACTIVE Gerät sollte nicht zusammen mit Textilien anderer SLENDERTONE-Produkte benutzt werden. Dies könnte zu einer ungleichmäßigen Muskelstimulierung und so zu einem unbefriedigenden Ergebnis der Muskelstraffung führen.
- SLENDERTONE übernimmt keinerlei Haftung für Schäden, die auf die Nichtbeachtung der Richtlinien und Anweisungen für das Gerät zurückzuführen sind.

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

TECHNISCHE DATEN**Pflege Ihres Geräts:**

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

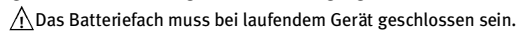
Für Wartungszwecke ist kein Zugang zum Geräteinneren erforderlich.

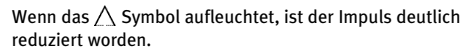
Wurde Ihr Gerät beschädigt, sollten Sie den Gebrauch einstellen und an SLENDERTONE oder Ihren Händler vor Ort zur Reparatur oder zum Ersatz zurückbringen. Reparaturen, Wartungsarbeiten und Modifikationen dürfen nur von entsprechend geschulten Wartungstechnikern mit Autorisierung durch SLENDERTONE durchgeführt werden.

HINWEIS: Die Verwendung von auslaufsicheren Batterien wird empfohlen. Die Batterien sollten nie im Gerät gelassen werden, wenn es lange Zeit nicht verwendet wird. Falls Sie die Batterien nicht entfernen, könnten Sie auslaufen und Ihr Gerät beschädigen. Bitte beachten Sie, daß bei einigen Batterien, die als "auslaufsicher" verkauft werden, immer noch eine gewisse Menge an korrodierenden Substanzen austreten kann, die Ihr Gerät beschädigen könnten. Unter keinen Umständen dürfen andere als für das Gerät geeignete Batterien (1,5 V, LR03 / AAA) verwendet werden. Die Batterien sollten wie in der Gebrauchsanleitung angegeben eingelegt werden.

Entsorgung der Elektroden und Batterien

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

 Das Batteriefach muss bei laufendem Gerät geschlossen sein.

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

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

Zubehör:

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

Selbsthaftende SLENDERTONE-Elektroden:

- 1 große selbsthaftende Elektrode Typ 706 oder 709
- 2 kleine selbsthaftende Elektroden Typ 707 oder 710
- 3 Herzfrequenz-Elektroden Typ 711 x 1; 712 x 2

Batterien (3 x 1.5v AAA)**SLENDERTONE ACTIVE-Gürtel****Brustgurt****SLENDERTONE-Gürtelverlängerung**

Verwendung: Muskelstimulation/ Herzfrequenzüberwachung

Wellenform: Symmetrisches, zweiphasiges Sprungsignal, in ohmscher Belastung.

Umgebungsbedingungen

Betrieb: Temperaturbereich: 0 bis 35 °C
Luftfeuchtigkeit: 20 bis 65 %RH

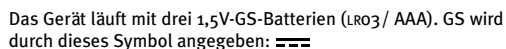
Lagerung: Temperaturbereich: 0 bis 55 °C
Luftfeuchtigkeit: 10 bis 90 %

Erklärung zu den Symbolen Ihres Gerätes:

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

Im Batteriefach steht "+" für Pluspol und "-" für Minuspol. Die Positionierung der Batterien wird durch drei reliefartige Batterieumrisse im Inneren des Batteriefaches angezeigt.

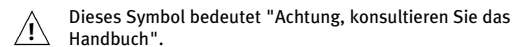
Das Gerät und der Gürtel wurde für Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irland hergestellt.

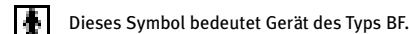
Das Gerät läuft mit drei 1,5V-GS-Batterien (LR03 / AAA). GS wird durch dieses Symbol angegeben: 

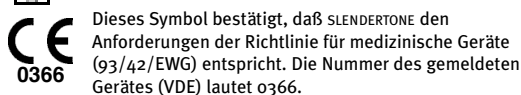
Die Ausgangsfrequenz zeigt die vom Gerät abgegebene Impulsanzahl pro Sekunde an. Diese wird in Hertz gemessen und als "Hz" angegeben.

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

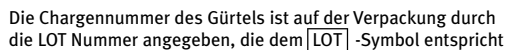
Ausgangs-RMSA ist die Spannungsstärke für jeden Kanal, die bei einem Widerstand von 500 Ω gemessen wird.

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

 Dieses Symbol bedeutet Gerät des Typs BF.

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

Im Inneren des Gerätes befindet sich die spezifische Seriennummer. Der Buchstabe vor der Nummer gibt das Herstellungsjahr an, wobei "A" für 1995, "G" für 2001, usw. steht.

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

Produkttyp: 550

Nennleistung Spannung/Strom:

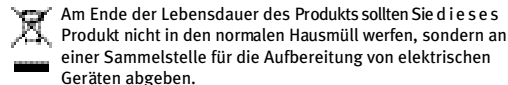
Parameter	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Ausgangs-RMSV	5.8V	9.0V	11.1V
Ausgangs-RMSA	11.7mA	9.0mA	7.4mA
Ausgangsfrequenz	50-60Hz.	50-60Hz.	50-60Hz.
GS-komponente ungefahr	o C	o C	o C
Positive Pulsbreite	250-300 μs	250-300 μs	250-300 μs
Negative Pulsbreite	250-300 μs	250-300 μs	250-300 μs
Phasenintervall	100 μs	100 μs	100 μs

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

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

GÜRTELMATERIALIEN

Außen: 100 % Nylon, Überzug: 82 % Nylon, 18 % Elasthan, Haken und Schlaufen: 100 % Nylon, Schaumstoff: 100 % Polychloropren

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

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

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

TRAININGSPLAN

Tragen Sie Ihren Fortschritt nach jeder Sitzung in Ihren Trainingsplan ein, damit Sie Ihr Wochenziel sicher erreichen. SLENDERTON ACTIVE-Ersatzkalender sind erhältlich bei www.slendertone.com.

Beispiel	<u>4</u> / <u>10</u> / <u>06</u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u>6</u> / <u>10</u> / <u>06</u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u>8</u> / <u>10</u> / <u>06</u>	<u>9</u> / <u>10</u> / <u>06</u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	=	<u>20</u> ★
	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>		

	Tag	1	2	3	4	5	6	7		
Woche	1	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	=	<u> </u> ★
	2	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	=	<u> </u> ★
	3	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	=	<u> </u> ★
	4	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	=	<u> </u> ★
	5	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	=	<u> </u> ★
	6	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	=	<u> </u> ★
	7	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	=	<u> </u> ★
	8	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	=	<u> </u> ★
	9	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	=	<u> </u> ★
	10	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	=	<u> </u> ★

PRODUKTGARANTIE

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

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

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

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

Si esta es su primera sesión con la unidad ACTIVE, le recomendamos que lea el resto de este manual antes de comenzar.

¿QUÉ ES SLENDERTONE ACTIVE?

SLENDERTONE ACTIVE es un gran avance en la tecnología personalizada para la salud y la condición física, que controla su frecuencia cardíaca a fin de garantizar que usted haga ejercicio al ritmo más adecuado para quemar grasas y mejorar su condición física. Mientras usted hace ejercicio, ACTIVE le administra un tratamiento especialmente diseñado de tonificación muscular, a través de un cinturón abdominal que fortalece, da firmeza y alisa la zona abdominal al tiempo que hace ejercicio.



LA TEORÍA SLENDERTONE ACTIVE

Todos necesitamos hacer ejercicio para mantenernos sanos y en forma. Pero, ¿cuándo sabe si está practicando el ejercicio al nivel adecuado? Un método más que probado es el que consiste en medir la frecuencia cardíaca, y eso exactamente es lo que SLENDERTONE ACTIVE hace por usted. Controla su frecuencia cardíaca mientras hace ejercicio. Después, usted podrá comprobar la pantalla para ver cuál es su frecuencia cardíaca y saber si está haciendo ejercicio por debajo, por encima o al nivel idóneo para usted.

Gracias a esta técnica, ACTIVE le garantiza que siempre que practique ejercicio, lo hará con la máxima eficacia. La razón es muy simple. Cuando usted haga ejercicio en el intervalo óptimo de su frecuencia cardíaca (su "Zona de Entrenamiento"), su condición física mejorará.

GUÍA RÁPIDA PARA USAR SLENDERTONE ACTIVE

(a) PREPARACIÓN

1. Prepare y encienda la unidad ACTIVE (véa página 6).
2. Incremente la intensidad del cinturón hasta un nivel que le resulte cómodo.

(b) ADELANTE

3. ¡ADELANTE! Camine mientras la unidad le tonifica el abdomen.
4. Complete la sesión, comprobando de vez en cuando la frecuencia cardíaca indicada en la pantalla. Asegúrese de que hace ejercicio al nivel correcto – véase la tabla de frecuencia cardíaca; por ejemplo, si usted tiene 45 años, deberá mantener la frecuencia entre 106 y 141.

(c) PARAR

5. Una vez concluida la sesión, rellene en el diario de entrenamiento los puntos ACTIVE obtenidos en dicha sesión. La tabla de puntuación le indicará cuántos puntos debe anotar.

(d) SIGA EL PLAN

6. Alcance la puntuación semanal recomendada y ¡compruebe los resultados! En el ejemplo siguiente, el objetivo es de 16 puntos ACTIVE. Éste es el objetivo que recomendamos a los principiantes.

SLENDERTONE ACTIVE							
Diary/ Journal/ Trainingsplan/ Diario/ Dagboek							
Day/ Jour/ Tag/ Día/ Dag/ Giorno							
1	2	3	4	5	6	7	29 ☆
4/30/06	5/30/06	6/30/06	7/30/06	8/30/06	9/30/06	10/30/06	= 20 ☆
4	6	6	6	4			

Los diarios SLENDERTONE ACTIVE están a su disposición en www.slendertone.com.

DETERMINE SU PREPARACIÓN PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

Al igual que con cualquier otro ejercicio, antes de iniciar un plan de entrenamiento de SLENDERTONE ACTIVE, deberá asegurarse de que está físicamente preparado para ello. Si tiene la menor duda, le rogamos que compruebe las contraindicaciones que figuran en la página 11 y, si es necesario, consulte a su médico antes de empezar.

Le rogamos que responda a las siguientes preguntas.

1. ¿Le ha hecho su médico alguna advertencia acerca de alguna patología cardíaca o le ha dicho que debería practicar tan sólo los ejercicios recomendados por un médico? Sí / No
2. ¿Le duele el pecho cuando hace ejercicio? Sí / No
3. Durante el último mes, ¿ha sentido algún dolor en el pecho sin realizar ninguna actividad física? Sí / No
4. ¿Pierde usted el equilibrio por sensación de vértigo o sufre desmayos? Sí / No
5. ¿Padece algún problema de huesos o de articulaciones susceptible de empeorar a causa de un cambio en la intensidad de su actividad física? Sí / No
6. ¿Está medicándose en la actualidad por problemas de tensión arterial o por una patología cardíaca subyacente? Sí / No
7. ¿Sabe de alguna otra razón por la que no debería realizar ejercicio físico? Sí / No

Si usted responde Sí a una o varias de las preguntas anteriores, debería consultar a su médico antes de iniciar un plan de entrenamiento de SLENDERTONE ACTIVE. SLENDERTONE recomienda que consulte a su médico antes de emprender los ejercicios mencionados en este manual. Como con cualquier otro ejercicio, recuerde que siempre debe comenzar a ritmo lento e ir incrementando de forma gradual el nivel de ejercicio.

SU PAQUETE SLENDERTONE ACTIVE

1. Cinturón ACTIVE (se adapta a cinturas de 63.5 – 102 cm):

Con las tres electrodos SLENDERTONE (1a) colocadas en el cinturón (véa pág. 6), sujételo a su cintura de forma fija pero cómoda.

2. Unidad de base:

Abra la cubierta de las baterías de la unidad de base e introduzca las baterías. Cierre después la cubierta e introduzca la unidad de base en la funda del cinturón hasta que un clic le indique que está bien colocada.

3. Electrodo de la frecuencia cardíaca:

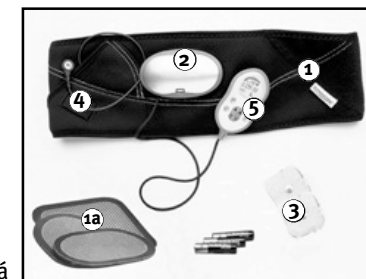
Hay dos electrodos de la frecuencia cardíaca, pero sólo necesitará una en cada uso. La tercera electrodo del paquete sólo se usará en la unidad para hombres. Las electrodos de la frecuencia cardíaca miden y mantienen controlada la frecuencia cardíaca durante cada sesión con SLENDERTONE ACTIVE.

4. Cable de la frecuencia cardíaca:

Este cable se utiliza para conectar el cinturón al electrodo de frecuencia cardíaca.

5. Unidad de control:

Éste es el cerebro de la unidad SLENDERTONE ACTIVE. Controla todas las funciones descritas al dorso.



UNIDAD DE CONTROL DE SLENDERTONE ACTIVE

Botón de encendido / apagado (⏻):

Pulse durante 2 segundos este botón para encender o apagar la unidad. Pulse brevemente durante una sesión para detenerla y vuelva a pulsar brevemente para iniciarla de nuevo.

Botón de personalización (⚙):

Pulse este botón para activar la pantalla de personalización. Use el botón de la intensidad para recorrer los **códigos** hasta hallar el que mejor se corresponda con usted y después pulse de nuevo el botón de personalización para introducir el dato.

Ejemplo:

Supongamos que Jane tiene 44 años (lea desde la línea 40-49 en sentido horizontal) y pesa 65 kg (lea desde 60-69 hacia abajo), utilizando la tabla, usted podrá determinar que el **código** de Jane es 9. Intente determinar su propio **código** interpretando la tabla.

Tabla de Códigos:		Peso (Kg)				
		50 - 59	60 - 69	70 - 79	80 - 89	90 +
Edad	20 - 29	15	15	14	13	13
	30 - 39	12	12	11	10	10
	40 - 49	9	9	8	8	7
	50 - 59	6	5	5	4	4
	60 - 65	3	3	2	2	1

La personalización le proporciona información adicional sobre su frecuencia cardíaca y mejora la precisión del contador de calorías.

Nota:

La información adicional sobre las calorías es una estimación y se basa en mantener la frecuencia cardíaca al Zona de Entrenamiento.

Botón de información (i):

Pulse este botón para comprobar su frecuencia cardíaca media, las calorías quemadas, los puntos ACTIVE, los niveles de intensidad y el número total de sesiones (página 7).

Botón de plan de entrenamiento (P):

Usando este botón, podrá seleccionar uno de los tres Planes de entrenamiento (véase la página 5).

Botones de intensidad (▲/▼):

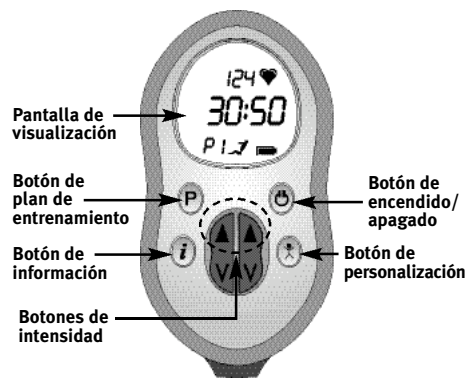
Presione las flechas arriba o abajo para aumentar o disminuir la intensidad del entrenamiento muscular.

PANTALLA DE SLENDERTONE ACTIVE

La pantalla de la unidad de control de SLENDERTONE ACTIVE le facilita toda la información que necesita para hacer ejercicio a su ritmo idóneo. Esto le permitirá mantener su progreso bajo control.

- Indicador gráfico de la frecuencia cardíaca.
- Zona de entrenamiento según la frecuencia cardíaca.
- Su frecuencia cardíaca actual.
- Frecuencia cardíaca media en la sesión actual.
- Tiempo restante / transcurrido en la sesión actual.
- Intensidad en el lado izquierdo.
- Intensidad en el lado derecho.
- Mayor intensidad de la sesión actual/última sesión.

- ^{kcal} 123 Número de calorías quemadas en la sesión actual.
- ★45 Número de puntos ACTIVE obtenidos en la sesión actual.
- || El programa se ha detenido.
- Activada la función de bloqueo.
- Activada la función de silencio.
- Energía restante en las baterías.
- # Número de sesiones realizadas hasta la fecha.
- △ Contacto deficiente del electrodo.



PLANES DE ENTRENAMIENTO DE SLENDERTONE ACTIVE

SLENDERTONE ACTIVE le permite seleccionar entre tres planes de entrenamiento. Cada uno de ellos le reportará un beneficio diferente. Por ejemplo, si desea mejorar su salud y su condición física, puede decidirse bien por el Plan 1, bien por el Plan 2, de acuerdo con su condición física actual. Por otro lado, si simplemente desea tonificar los músculos abdominales, el Plan 3 será el indicado.

Cada uno de los planes tiene como objetivo un número de puntos por semana. Cuando use SLENDERTONE ACTIVE, ganará puntos ACTIVE. En la tabla que aparece a continuación puede ver los objetivos semanales para cada uno de los tres planes de entrenamiento.

Nota:

SLENDERTONE ACTIVE también puede usarse en una cinta para correr o en una bicicleta estática.

Plan	Descripción	¿Qué hacer?	Objetivo semanal
P1	Tonifíquese mientras camina	Disfrute de un paseo a paso rápido mientras usa el cinturón SLENDERTONE ACTIVE 3-5 veces por semana.	20 ★
P2	Tonifíquese mientras hace jogging	Haga jogging mientras usa SLENDERTONE el cinturón ACTIVE 2-4 veces por semana.	18 ★
P3	Tonifíquese	Use el cinturón SLENDERTONE ACTIVE en el trabajo o en su casa, cómodamente, 5 veces por semana durante 30 minutos.	5 ★

PUNTOS SLENDERTONE ACTIVE

Cada uno de los tres Planes de entrenamiento vale cierto número de puntos ACTIVE. Además, ganará más puntos si practica durante más tiempo dentro de cada uno de los planes individuales. Como puede ver en la **Tabla de Puntuación ACTIVE** que aparece a continuación, 30 minutos de Tonifíquese mientras camina le proporciona 4 puntos, mientras que 45 minutos suponen 6 puntos. Siempre que lo desee, puede sobrepasar su objetivo semanal y sacar así mayor partido de la unidad SLENDERTONE ACTIVE.

Cuando camine o haga jogging, debe asegurarse de que su frecuencia cardíaca se encuentre en el nivel adecuado; en la **Tabla de Frecuencia Cardíaca** que aparece a continuación, podrá consultar cuál es la frecuencia cardíaca adecuada para usted. Esto se denomina su Zona de Entrenamiento. Resulta necesario para entrenar al mejor ritmo para quemar grasas. Para obtener los mejores resultados, utilice la intensidad de entrenamiento muscular más alta posible.

TABLA DE PUNTUACIÓN ACTIVE (★)

MINUTOS DE EJERCICIO	TONIFÍQUESE MIENTRAS CAMINA	TONIFÍQUESE HACE JOGGING	TONIFÍQUESE MIENTRAS
15:00	2 ★	3 ★	1/2 ★
30:00	4 ★	6 ★	1 ★
45:00	6 ★	9 ★	- ★
60:00	8 ★	12 ★	- ★
1 ★ ≈ 50 kcal.			


TABLA DE FRECUENCIA CARDÍACA (♥)

Alter	tonifíquese mientras camina	tonifíquese hace jogging
20 - 29	114 - 152 ♥	143 - 168 ♥
30 - 39	110 - 147 ♥	138 - 161 ♥
40 - 49	106 - 141 ♥	132 - 155 ♥
50 - 59	102 - 136 ♥	127 - 149 ♥
60 - 69	98 - 130 ♥	122 - 143 ♥


USO DE LA UNIDAD ACTIVE

1. Retire la cubierta de la cara **impresa** de la electrodo adhesiva grande (Fig. a). Coloque la electrodo entre las líneas paralelas, en el centro del cinturón. Asegúrese de que la electrodo cubre por completo el conector de metal.

2. Retire las cubiertas de la cara **impresa** de las dos electrodos pequeñas. Colóquelas a ambos lados de la electrodo grande, dentro de las marcas que mejor se adapten a su figura (Fig. b). Asegúrese de que los conectores están totalmente cubiertos por los electrodos.

 63.5cm - 76cm / 25-30"

 79cm - 89cm / 31-35"

 91.5cm - 102cm / 36-40"

3. Retire las cubiertas de la cara **negra** de las tres electrodos. Coloque el cinturón con la electrodo grande sobre el ombligo y las electrodos pequeñas entre las caderas y las costillas, y fíjelo bien a la cintura de la forma más cómoda.

NOTAS:

No tire las cubiertas; las necesitará después. Asegúrese de colocar el cinturón con el lado correcto hacia arriba.

4. Abra la cubierta de las baterías situada en la unidad de base e introduzca tres pilas AAA, tal y como se indica en la parte inferior del compartimento de las baterías (Fig. c). Introduzca la unidad de base en el soporte hasta que las guías estén alineadas correctamente, para lo cual es posible que tenga ejercer cierta fuerza (Fig. d).

5. Fije uno de los extremos de la derivación de la frecuencia cardíaca al electrodo de frecuencia cardíaca (Fig. e).

6. Retire la cubierta de la cara adhesiva de la electrodo (Fig. f) y colóquela en la parte superior derecha de su pecho (Fig. g). Es posible que necesite realizar esta operación varias veces, a fin de conseguir la posición correcta, que le proporcionará la señal de frecuencia cardíaca más intensa.

7. Pulse el botón de encendido / apagado durante 2 segundos para encender la unidad.

8. Seleccione el plan de entrenamiento deseado usando el botón de plan de entrenamiento (P) e incremente la intensidad hasta que note que se ejercitan los abdominales.

Nota:

No tiene que alcanzar la misma intensidad en ambos lados del cuerpo.

HACER UNA PAUSA EN LA SESIÓN:

Pulse brevemente el botón de encendido / apagado si desea hacer una pausa en la sesión. Vuelva a pulsarlo brevemente para reiniciar la sesión.

9. Al final de la sesión, la pantalla de la unidad de control alternará entre la Fig. h y la Fig. i. Usted podrá usar esta información para registrar la frecuencia cardíaca media de esta sesión, el número de calorías quemadas y los puntos ACTIVE conseguidos. Además, podrá controlar la frecuencia cardíaca al final de la sesión y saber si ha practicado el ejercicio en su zona de entrenamiento.

Fig. a

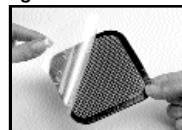


Fig. b



Fig. c



Fig. d

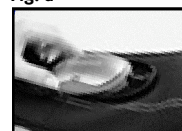


Fig. e



Fig. f

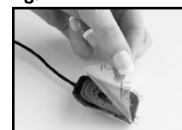


Fig. g



Fig. h

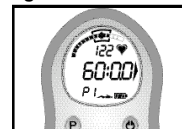
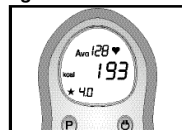


Fig. i



EL BOTÓN DE INFORMACIÓN (i)

La unidad SLENDERTONE ACTIVE almacena la información sobre las sesiones actuales y anteriores, a las que puede tener acceso usando el botón de información. Así, podrá acceder a la información mientras está en marcha uno de los programas.

Pulse el botón de información una vez para ver (Fig. a):

1. La frecuencia cardíaca media en la sesión actual.
2. El número de calorías quemadas durante la sesión actual.
3. El número de puntos ACTIVE obtenidos en la sesión actual.

Pulse el botón de información dos veces para ver (Fig. b):

4. El número total de sesiones que ha completado (vuelve a cero después de 199).
5. El grado superior de intensidad que ha alcanzado en la sesión actual.

Pulse el botón de información una tercera vez para volver a la pantalla inicial.

Fig. a

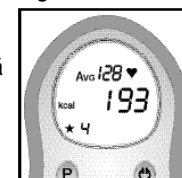
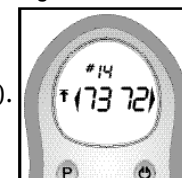


Fig. b




OTRAS FUNCIONES

Función de bloqueo de intensidad

Si encuentra un nivel de intensidad que le resulta cómodo, pulse el botón de plan de entrenamiento y después el botón de información durante 3 segundos para activar la función de bloqueo. Para desactivar esta función, proceda del mismo modo.

Función de silencio

Si desea apagar los efectos de sonido de la unidad, pulse el botón de personalización durante 2 segundos. Aparecerá el símbolo  en la pantalla. Para desactivar la función de silencio, proceda del mismo modo.

INFORMACIÓN ADICIONAL

LA PINZA DEL CINTURÓN


La unidad SLENDERTONE ACTIVE está equipada con una pinza magnética para el cinturón. Simplemente, presione el lado redondeado de la pinza en la parte posterior de la unidad de control y abra después la pinza al cinturón SLENDERTONE ACTIVE o a cualquier otra prenda (Fig. c).


Fig. c





CUIDADO DEL CINTURÓN


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

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

 No utilice lejía.

 No lo lave en seco.

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

 Nunca planche el cinturón.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Cómo entrena ACTIVE los músculos abdominales?

- ACTIVE envía señales suaves entre los electrodos del cinturón.
- Estas señales van hacia el músculo y activan los nervios de esa zona.
- Los nervios, a su vez, activan los músculos y éstos se contraen.

Nota: No se recomiendan más de 60 minutos de entrenamiento de los músculos abdominales al día.

¿El producto causa dolores musculares?

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

¿Cómo sabré cuándo cambiar las electrodos?

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

¿Puedo usar ACTIVE para realizar ejercicio posparto?

Sí, pero deberá esperar un mínimo de seis semanas después del alumbramiento y consultar antes a su médico. Si ha sufrido una cesárea en los últimos tres meses, consulte a su médico antes de usar ACTIVE.

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

Asegúrese de que las electrodos están bien colocadas y presionadas con firmeza contra la piel. Ajustese bien el cinturón a la cintura. Recuerde que debe apagar la unidad antes de ajustar la posición del cinturón.

¿Qué debo hacer si la lectura de la frecuencia cardíaca es irregular o no aparece?

Compruebe que la electrodo de la frecuencia cardíaca está bien sujeta y correctamente colocada. Si la electrodo de la frecuencia cardíaca se ha desplazado, pare la unidad y ajuste la electrodo. Ajustese bien el cinturón a la cintura. Use una camiseta de algodón en lugar de una camiseta de tejido sintético. Use una camiseta más ceñida para evitar que el material se desplace. Asegúrese de que no está demasiado cerca de ningún equipo eléctrico que pueda interferir con la señal. Compruebe las baterías y, en caso necesario, sustitúyalas por otras nuevas.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Qué debo hacer si la lectura de la frecuencia cardíaca es extremadamente alta (p. ej., superior a 180)?

La unidad ACTIVE es un dispositivo muy sensible y puede verse temporalmente afectada por señales electromagnéticas fuertes. Esto puede provocar una lectura irregular y, a menudo, demasiado elevada de la frecuencia cardíaca. Deje de practicar ejercicio y espere 30 segundos para ver si la frecuencia cardíaca vuelve a un nivel estable. Le recomendamos que controle constantemente la frecuencia cardíaca de la pantalla. Si trabaja muy por encima de su frecuencia cardíaca máxima recomendada, debe detenerse y descansar hasta que la frecuencia cardíaca descienda hasta el nivel normal.

Su frecuencia cardíaca máxima = 220 menos su edad.

Las electrodos no quedan adheridas al cinturón, pese a ser bastante nuevas. ¿Por qué?

Asegúrese de que ha colocado sobre el cinturón la cara impresa de cada electrodo. La cara negra debe estar sobre la piel. Presione con firmeza el borde de las electrodos contra el cinturón antes y después de cada sesión.

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

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

RECOMENDACIONES DE SLENDERTONE

- Le recomendamos que detenga la estimulación muscular cuando suba escalones o camine por un terreno irregular.
- Para los nuevos usuarios la estimulación muscular puede ser una sensación extraña. Le recomendamos que se familiarice con la estimulación muscular en reposo antes de progresar a la estimulación muscular mientras camina.
- Por motivos de higiene, este dispositivo sólo debe utilizarlo la misma persona. No comparta el cinturón con ninguna persona.
- Debe tener cuidado si lee la pantalla o ajusta el producto mientras camina; puede distraerse y no prestar la debida atención a su entorno.
- No conecte las unidades a ningún otro dispositivo, por ejemplo, sistemas portátiles para la reproducción de música
- No haga un esfuerzo excesivo durante el ejercicio o la estimulación muscular. Debe realizar el ejercicio físico en un nivel que le resulte confortable.
- Debe dejar transcurrir como mínimo seis horas entre una sesión y la siguiente.

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

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

Noto que se ejercitan los músculos de la cintura, pero no los del estómago. ¿Por qué?

Baje despacio la electrodo grande. Si no da resultado, coloque las electrodos pequeñas en una posición inferior y/o incremente la intensidad.

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

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

¿Qué debo hacer si en la pantalla aparece EooX?

Aparece Eoo2 o Eoo6 en la pantalla.

- Las baterías están agotadas.
- Sustituya las baterías.
- Si el problema persiste con las baterías nuevas, devuelva la unidad a SLENDERTONE

Aparece Eoo1, Eoo3, Eoo4 o Eoo5 en la pantalla.

- Fallo interno.
- Devuelva la unidad a SLENDERTONE para repararla.

GUÍA RÁPIDA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	CAUSA POSIBLE	SOLUCIÓN
La pantalla no se activa y la unidad no emite ninguna señal	Las baterías están colocadas forma incorrecta Las baterías están agotadas Está usando baterías de mala calidad	Vuelva a colocar las baterías según se describe en la página 3 Sustituya las baterías Use exclusivamente baterías de buena calidad
La pantalla está activada pero no hay señal	La unidad está en pausa No hay intensidad	Pulse brevemente el botón de encendido/apagado Incrementemente la intensidad
El símbolo de la batería se ilumina de forma intermitente	Las baterías se están agotando	Sustituya las baterías
Sensación desagradable bajo las electrodos	Las electrodos no cubren los conectores Las electrodos están desgastadas Demasiadas sesiones consecutivas Las electrodos no están en contacto con la piel	Vuelva a colocar las electrodos Póngase en contacto con su proveedor más próximo y compre nuevas electrodos SLENDERTONE Debe dejar transcurrir como mínimo seis horas entre una sesión y la siguiente Véase en la página 6 la posición correcta de las electrodos y el cinturón
Ha aparecido el símbolo Δ en la pantalla *	La unidad no está bien insertada en la funda Las electrodos no cubren los conectores Las electrodos están desgastadas Las electrodos están colocadas por la cara equivocada No ha retirado las cubiertas de las electrodos El cinturón no está bien ajustado al cuerpo o está abierto	Introduzca la unidad en la funda Vuelva a colocar las electrodos Póngase en contacto con su proveedor más próximo y compre nuevas electrodos SLENDERTONE Asegúrese de que la cara negra de las electrodos esté colocada sobre la piel Asegúrese de que ha retirado las cubiertas de ambas caras de las electrodos Vuelva a asegurar el cinturón correctamente
Las contracciones son muy débiles aunque la intensidad sea elevada	Las baterías se están agotando Las electrodos están desgastadas Posición defectuosa de las electrodos Las electrodos no cubren los conectores Está usando baterías de mala calidad	Sustituya las baterías Póngase en contacto con su proveedor más próximo y compre nuevas electrodos SLENDERTONE Vuelva a colocar las electrodos Vuelva a colocar las electrodos Use exclusivamente baterías de buena calidad
La unidad está encendida pero no arroja ninguna lectura de la frecuencia cardíaca	El cable de la frecuencia cardíaca no está conectado	Asegúrese de que el cable esté conectado al electrodo de la frecuencia cardíaca

* El símbolo Δ a p a rece siempre junto con las flechas izquierda/derecha. Si aparece la flecha izquierda, significa que hay un problema con la electrodo izquierda; la flecha derecha indica un problema con la electrodo derecha y si aparecen ambas flechas, el problema habrá surgido bien con la electrodo central o bien con las tres, pero también puede indicar que la unidad no está bien introducida en la funda.

CONTRAINDICACIONES

Todo adulto con buena salud puede usar SLENDERTONE ACTIVE. Sin embargo, al igual que al practicar otras formas de ejercicio, es preciso tomar ciertas precauciones cuando lo use; por tanto, le recomendamos que siga siempre los puntos que se indican a continuación y que lea las instrucciones de orientación antes de usarlo. Algunos de los puntos que siguen son adecuados sólo para un sexo.

Le rogamos que no use el producto si:

- Tiene un implante electrónico (p. ej., un marcapasos o defibrilador) o si sufre cualquier patología cardíaca.
- Si está embarazada.
- Si padece cáncer, epilepsia o si está en tratamiento médico por disfunción cognitiva.
- La unidad está muy cerca (p. ej., 1 m) de un equipo de terapia de onda corta o de microondas.
- Si usted está conectada a un equipo quirúrgico de alta frecuencia.
- El uso del dispositivo implica su colocación en áreas en las que se estén administrando medicamentos por vía intravenosa (a corto o largo plazo), como por ejemplo, tratamientos hormonales.

Le rogamos que posponga el uso de SLENDERTONE ACTIVE hasta:

- Como mínimo seis semanas después de un parto (y previa consulta a su médico).
- Un mes después de que se le haya implantado un DIU (p. ej., una espiral).
- Como mínimo tres meses después de una cesárea (y previa consulta con su médico).
- Una vez pasados los peores días de la menstruación.

Le rogamos que obtenga la autorización de su médico o fisioterapeuta antes de usar este producto si:

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

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

- Coloque las electrodos y el cinturón SÓLO como se indica en el manual.
- Evite colocar las electrodos o el cinturón en la parte anterior o en los laterales del cuello, sobre o a través del corazón (es decir, una electrodo en el pecho y otra en la espalda), en la región genital o en la cabeza. (Existen otras unidades SLENDERTONE disponibles para otras zonas del cuerpo - su proveedor le proporcionará más detalles)
- Evite las cicatrices recientes o zonas en que la piel esté resquebrajada o inflamada, zonas infectadas o con propensión al acné, la trombosis o cualquier otro prob-

lema vascular (p. ej., venas varicosas), así como cualquier otra parte del cuerpo en que la sensibilidad se vea limitada.

- Evite zonas con lesiones o limitadas en su capacidad de movimiento (p. ej., fracturas o torceduras).
- Evite colocar las electrodos directamente sobre implantes metálicos. Colóquelas en el músculo más próximo.

Posibles reacciones adversas:

- Se han registrado algunas reacciones cutáneas aisladas en personas que usan dispositivos de estimulación muscular, incluidas alergias, enrojecimiento prolongado de la piel y acné.

Para recolocar las electrodos durante una sesión:

- Interrumpa siempre el programa en curso, desabroche el cinturón y vuelva a abrocharlo a su espalda una vez ajustada la posición de las electrodos.

Tras una sesión dura de ejercicio:

- Utilice siempre una intensidad baja para evitar la fatiga muscular.

Póngase en contacto con SLENDERTONE o con un proveedor autorizado si:

- La unidad no funciona correctamente. Entre tanto, no use la unidad.
- Experimenta irritación, reacciones cutáneas, hipersensibilidad u otras reacciones adversas. En cualquier caso, debe tener en cuenta que puede aparecer cierto enrojecimiento de la piel bajo el cinturón durante la sesión, que persistirá brevemente una vez terminada.

NOTA:

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

Importante:

- La frecuencia cardíaca es una estimación y no contiene información diagnóstica alguna. En caso de duda, consulte a su médico.
- La lluvia puede interferir con el dispositivo si lo utiliza en el exterior. Asegúrese de mantenerlo seco en todo momento.
- Mantenga la unidad fuera del alcance de los niños.
- Los conectores, las cables y las electrodos no deben conectarse a otros objetos.
- No use la unidad al mismo tiempo que otro dispositivo que transmita corriente eléctrica a su cuerpo (p. ej., otro estimulador muscular).
- No toque las electrodos o los conectores metálicos mientras la unidad esté encendida.
- Evite su uso mientras conduce, cruza una calle, maneja una máquina o pasea en bicicleta.
- La unidad SLENDERTONE ACTIVE no debe usarse con ningún accesorio de otro producto de SLENDERTONE. Esto podría causar una estimulación poco equilibrada y una tonificación muscular ineficaz.
- SLENDERTONE no asumirá responsabilidad alguna si las directrices e instrucciones adjuntas a la unidad no se siguen adecuadamente..

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

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Mantenimiento de la unidad

La unidad no debe estar expuesta a excesiva luz solar. No deje que se moje el interior. No utilice detergentes, alcohol, aerosoles o disolventes fuertes para limpiarla.

No es necesario acceder al interior de la unidad para su mantenimiento.

Si la unidad está defectuosa, no la utilice; devuélvala a SLENDERTONE o a su proveedor local para su sustitución o reparación. Las reparaciones, la asistencia técnica y las modificaciones no pueden llevarse a cabo más que por personal técnico autorizado por SLENDERTONE.

Nota: Se recomienda el uso de baterías antigoteo. No deje nunca las baterías en el interior de la unidad si no piensa usarla por un periodo de tiempo prolongado. En caso contrario, las baterías podrían presentar una fuga y dañar la unidad. Tenga en cuenta que algunas baterías comercializadas como antigoteo pueden perder sustancias corrosivas que dañen la unidad. En ninguna circunstancia utilice con la unidad baterías diferentes a las adecuadas (1,5 V, LR03/AAA). No introduzca las baterías de un modo distinto al indicado en este manual.

Eliminación de los electrodos y las baterías

Los electrodos y baterías usadas no deben desecharse en el fuego; hágalo según la normativa nacional vigente para la eliminación de este tipo de materiales.

El compartimento de la batería debe estar cerrado cuando la unidad esté encendida.

Cuando el símbolo Δ aparece, el estímulo es bastante reducido.

La señal aumenta gradualmente hasta el nivel de intensidad más elevado al inicio de una fase de contracción (es decir, una subida) y desciende gradualmente hasta llegar a cero al inicio de una fase de relajación (es decir, una bajada).

Accesorios

Cuando solicite nuevas electrodos, asegúrese de que llevan la marca SLENDERTONE. Otras marcas podrían no ser compatibles con la unidad y reducir los niveles impredecibles de seguridad.

Electrodos adhesivos SLENDERTONE:

- 1 electrodo adhesiva grande Tipo 706 ó 709
- 2 electrodos adhesivas pequeñas Tipo 707 ó 710
- 3 electrodos de la frecuencia cardíaca Tipo 711 x 1; 712 x 2

Baterías (3 x 1.5V AAA)

Cinturón SLENDERTONE ACTIVE

Correa para el pecho

Extensión de cinturón SLENDERTONE

Uso previsto: Estimulador muscular / Monitor de la frecuencia cardíaca

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

Especificaciones medioambientales

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

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

Descripción de los símbolos de la unidad:

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

En el interior del compartimento de la batería '+' indica el polo positivo y '-' el polo negativo. La posición de las baterías también se indica en tres marcas grabadas en la parte inferior del compartimento.


La unidad necesita tres baterías de 1,5 V (LR03/AAA) DC. DC viene indicado por el símbolo: \equiv


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


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

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

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

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

 Este símbolo indica equipo de tipo BF.

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

En el interior de la caja, en la parte posterior de la unidad hallará el número de serie de la misma. La letra que precede al número indica el año de fabricación, donde "A" corresponde a 1995, "G" a 2001, "H" a 2002, etc.

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

Tipo de Producto: 550


Parámetros	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Salida RMSV	5.8V	9.0V	11.1V
Salida RMSA	11.7mA	9.0mA	7.4mA
Frecuencia de salida	50-60Hz.	50-60Hz.	50-60Hz.
Componente DC:			
Aproximadamente	0 C	0 C	0 C
Ancho de impulsos positivos:	250-300 μs	250-300 μs	250-300 μs
Ancho de impulsos negativos:	250-300 μs	250-300 μs	250-300 μs
Intervalo de interfase:	100 μs	100 μs	100 μs

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

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

MATERIALES DEL CINTURÓN

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

 Al finalizar la vida útil del producto, por favor no lo arroje al cubo de la basura habitual de su vivienda. Llévelo a un punto limpio para reciclado de equipos electrónicos. Algunos de los materiales de este producto pueden ser reutilizados si los lleva a un punto limpio.

Al reutilizar algunas piezas o materias primas de productos usados, hace una importante contribución a la protección del medio ambiente. Por favor, póngase en contacto con las autoridades locales si necesita más información sobre puntos limpios en su zona.

Los equipos eléctricos y electrónicos de desecho pueden tener efectos potencialmente dañinos para el medio ambiente. Si se desechan incorrectamente pueden hacer que se acumulen toxinas peligrosas en el aire, el agua y el suelo, que pueden resultar dañinas para la salud humana.

DIARIO

Rellene el diario despues de cada sesion para conseguir su objetivo semanal. Los diarios SLENDERTONE ACTIVE están a su disposición en www.slendertone.com.

Ejemplo	<u>4</u> / <u>10</u> / <u>06</u> 4	/ / /	<u>6</u> / <u>10</u> / <u>06</u> 6	/ / /	<u>8</u> / <u>10</u> / <u>06</u> 6	<u>9</u> / <u>10</u> / <u>06</u> 4	/ / /	= 20 ★	
Día	1	2	3	4	5	6	7		
Semana	1	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	=	★
	2	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	=	★
	3	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	=	★
	4	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	=	★
	5	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	=	★
	6	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	=	★
	7	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	=	★
	8	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	=	★
	9	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	=	★
	10	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	=	★

GARANTÍA DEL PRODUCTO

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

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

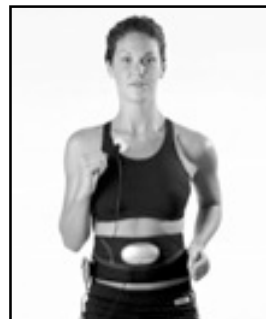
La presente garantía se completa con las obligaciones nacionales relativas a la garantía y no afecta en modo alguno a sus derechos como consumidor.

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

Indien dit uw eerste ACTIVE-sessie is, dient u de rest van de handleiding te lezen alvorens u begint.

WAT IS SLENDERTONE ACTIVE?

SLENDERTONE ACTIVE is een doorbraak in gepersonaliseerde gezondheids- en fitnessstechnologie, die uw hartslag controleert zodat u steeds in het beste tempo traint om vet te verbranden en uw conditie te verbeteren. Wanneer u aan lichaamsbeweging doet, levert ACTIVE een speciaal ontworpen spierverstevigingsbehandeling, met gebruik van een buikgordel, die uw hele buikzone versterkt, verstevigt en platter maakt terwijl u oefent.



DE ACTIVE-THEORIE

We moeten allemaal aan lichaamsbeweging doen om fit en gezond te blijven. Hoe weet u echter of u met de juiste intensiteit aan lichaamsbeweging doet? Een beproefde methode is het meten van uw hartslag en dat is precies wat SLENDERTONE ACTIVE voor u doet. Het controleert uw hartslag wanneer u aan lichaamsbeweging doet. U kunt dan op uw display zien wat uw hartslag is en u weet meteen of u onder, boven of op uw optimale niveau traint.

Met gebruik van deze techniek, zorgt ACTIVE ervoor dat u steeds met de optimale effectiviteit traint. De reden hiervoor is eenvoudig. Wanneer u aan lichaamsbeweging doet met uw hartslag in het optimale bereik (uw "Trainingzone"), verbetert uw conditie.

KORTE HANDLEIDING VOOR HET GEBRUIK VAN SLENDERTONE ACTIVE

(a) INSTELLEN

- Schakel uw ACTIVE-toestel in (zie pagina 6).
- Verhoog de intensiteit van de gordel tot een niveau dat u comfortabel vindt.

(b) START

- Start! Wandel terwijl het toestel uw buikspieren verstevigt.
- Werk uw sessie af, waarbij u af en toe uw hartslag op de display controleert. Controleer of u op het juiste niveau traint - raadpleeg de hartslagtabel. Bijvoorbeeld als u 45 jaar bent, houdt u uw hartslag tussen 106 en 141.

(c) STOP

- Zodra uw sessie voorbij is, werkt u uw trainingsprogramma met uw ACTIVE-puntenscore voor die sessie af. De ACTIVE-puntentabel geeft aan hoeveel punten u kunt invullen.

(d) VOLG HET PLAN

- Bereik uw aanbevolen wekelijkse puntenaantal en voel de resultaten! In het onderstaande voorbeeld is het streefdoel 20 ACTIVE punten. We raden dit streefdoel aan voor beginners.

SLENDERTONE ACTIVE							
Diary / Journal / Trainingsplan / Diario / Dagboek							
Day / Jour / Tag / Día / Dag / Giorno							
1	2	3	4	5	6	7	29 ☆
4/10/06	5/10/06	6/10/06	7/10/06	8/10/06	9/10/06	10/10/06	= ☆
4		6		6	4		= 20 ☆

SLENDERTONE ACTIVE agenda's zijn te verkrijgen op www.slendertone.com.

Leeftijd	Wandelen en Spieren Verstevigen
20 - 29	114 - 152 ♥
30 - 39	110 - 147 ♥
40 - 49	106 - 141 ♥
50 - 59	102 - 136 ♥
60 - 69	98 - 130 ♥

HARTSLAGTABEL

Tijd	Wandelen en Spieren Verstevigen
15:00	2 ☆
30:00	4 ☆
45:00	6 ☆
60:00	8 ☆

ACTIVE-PUNTENTABEL
(Voor wandelen en spieren verstevigen)

BEPAALT UW BEREIDHEID TOT FYSIEKE ACTIVITEIT

Zoals bij elke lichaamsbeweging, moet u voordat u met een SLENDERTONE ACTIVE trainingsplan begint, eerst controleren of u fysiek voorbereid bent op de lichaamsbeweging. Kijk in geval van twijfel de contra-indicaties op pagina 11 na en overleg, indien nodig, met uw huisarts alvorens te starten.

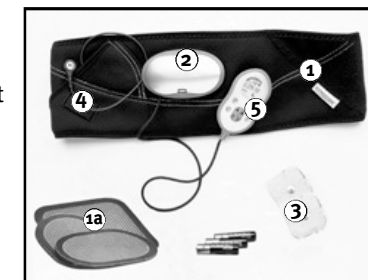
Beantwoord de onderstaande vragen.

- Heeft uw huisarts u ooit gewaarschuwd voor een hartaandoening of aangegeven dat u alleen lichaams oefeningen mag doen die door een arts werden aanbevolen? Ja / Nee
- Voelt u pijn in de borststreek wanneer u aan lichaamsbeweging doet? Ja / Nee
- Hebt u in de afgelopen maand last gehad van pijn in de borststreek wanneer u een fysieke inspanning leverde? Ja / Nee
- Verliest u wel eens uw evenwicht ten gevolge van duizeligheid of bent u ooit buiten bewustzijn geraakt? Ja / Nee
- Hebt u last van bot- of gewrichtsproblemen die kunnen verergeren door een verandering in het niveau van lichamelijke inspanning? Ja / Nee
- Neemt u momenteel medicatie voor de bloeddruk of voor een hartaandoening die daarmee verband houdt? Ja / Nee
- Is er een andere reden waarom u niet aan lichaamsbeweging zou mogen doen? Ja / Nee

Als u 'ja' op een of meer van de bovenstaande vragen geantwoord hebt, moet u eerst uw huisarts raadplegen voordat u een SLENDERTONE ACTIVE trainingsplan start. SLENDERTONE raadt u aan dat eerst met uw huisarts te overleggen voordat u met de oefeningen in deze handleiding begint. Zoals bij elke nieuwe lichaamsbeweging moet u steeds traag beginnen en geleidelijk het trainingsniveau opvoeren.

UW SLENDERTONE ACTIVE-PACK

- ACTIVE-gordel (past rond een middel van 63.5 – 102 cm):** Maak de gordel stevig maar comfortabel vast rond uw middel met de drie SLENDERTONE pads (1a) op de gordel (pagina 6).



- Basiseenheid:**

Schuif het deksel van de basiseenheid en plaats de batterijen. Sluit dan het deksel en schuif de basiseenheid in de holster op de gordel.

- Hartslag-pads:**

Er zijn twee hartslag-pads, maar u hoeft er slechts één per keer te gebruiken. De derde pad in de verpakking is alleen voor gebruik met het toestel voor mannen. De hartslag-pad meet en registreert uw hartslag tijdens elke SLENDERTONE ACTIVE-sessie.

- Hartslagkabel:**

Dit kabeltje wordt gebruikt om de riem te connecteren met de hartslag-pad.

- Regelpaneel:**

Dit is het brein van UW SLENDERTONE ACTIVE-toestel. Het regelt alle functies die bovenstaand werden beschreven.

SLENDERTONE ACTIVE-REGELEENHEID

AAN/ Uit-knop (⏻):

Druk hier gedurende 2 seconden op om uw toestel aan of uit te schakelen. Druk hier kort op tijdens een sessie om de sessie te onderbreken en druk nogmaals kort om deze te hervatten.

Personalisatie-knop (⚙):

Druk op deze knop om het personalisatiescherm te activeren. Gebruik ofwel de intensiteitsknop om naar de **code** te bladeren die het beste past voor u en druk vervolgens opnieuw op de personalisatieknop om dit in te voeren.

Voorbeeld:

Jane is 44 jaar oud (lees van links naar rechts 40-49) en weegt 65 Kg (lees van boven naar onder 60-69), u kunt met deze tabel bepalen dat Janes **code** 9 is. Bepaal nu uw **code** aan de hand van de tabel.

Coderingstabel:

Leeftijd	Gewicht (Kg)				
	50 - 59	60 - 69	70 - 79	80 - 89	90 +
20 - 29	15	15	14	13	13
30 - 39	12	12	11	10	10
40 - 49	9	9	8	8	7
50 - 59	6	5	5	4	4
60 - 65	3	3	2	2	1

Door te personaliseren krijgt u extra hartslag-feedback en verbetert u de nauwkeurigheid van uw calorieënteller.

OPMERKING:

De feedback over de calorieën is een schatting en is gebaseerd op uw hartslag op het Trainingsbereik.

Informatieknop (i):

Druk op deze knop om uw gemiddelde hartslag, aantal verbrande calorieën, ACTIVE-punten, intensiteitsniveaus en totale aantal sessies te controleren (zie pagina 7).

Knop trainingsplan (P):

Kies één van de drie trainingsplannen met behulp van deze knop (zie pagina 5).

Intensiteitstoetsen (▲/▼):

Druk op de pijlen hoger/lager om de intensiteit van de spiertraining te verhogen of te verlagen.

SLENDERTONE ACTIVE-DISPLAY

De display op uw SLENDERTONE ACTIVE regeleenheid voorziet u van alle informatie die u nodig hebt om in uw ideale tempo aan lichaamsbeweging te doen. Op die manier kunt u uw voortgang op de voet volgen.



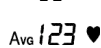
Grafische hartslagindicator.



Trainingsbereik van de hartslag.



Uw huidige hartslag.



Gemiddelde hartslag in huidige sessie.



Resterende/verstreken tijd in huidige sessie.



Intensiteit aan uw linkerzijde.



Intensiteit aan uw rechterzijde.



Hoogste intensiteit voor huidige/laatste sessie.



Aantal calorieën verbrand in de huidige sessie.



ACTIVE-puntenscore in huidige sessie.



Programma werd onderbroken.



Functie toetsvergrendeling geactiveerd.



Functie Gedempt geluid geactiveerd.



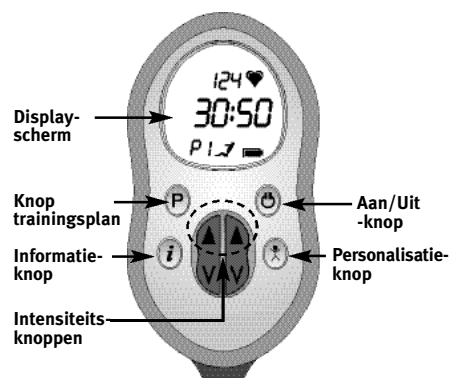
Resterende batterijvoeding.



Aantal sessies totnogtoe.



Slecht padcontact.



SLENDERTONE ACTIVE-TRAININGSPANNEN

SLENDERTONE ACTIVE biedt u de keuze uit drie trainingsplannen. Elk plan strekt u op een andere manier tot voordeel. Als u bijvoorbeeld uw gezondheid en conditie wilt verbeteren, kunt u hetzij Plan 1 of Plan 2 gebruiken, afhankelijk van uw huidige conditieniveau. Wanneer u echter alleen uw buikspieren wilt verstevigen, kunt u Plan 3 gebruiken.

Elk plan heeft een wekelijks puntenaantal. Wanneer u uw SLENDERTONE ACTIVE gebruikt, verdient u ACTIVE-punten. In de onderstaande tabel ziet u de wekelijkse doelstellingen voor elk van de drie trainingsplannen.

OPMERKING:

SLENDERTONE ACTIVE kan ook worden gebruikt met een loopband of een hometrainer.

Plan	Beschrijving	Wat u moet doen	Wekelijks streefdoel
P1	Wandelen en spieren verstevigen	Maak een stevige wandeling terwijl u de ACTIVE-gordel 3-5 keer per week gebruikt.	20 ★
P2	Joggen en spieren verstevigen	Ga joggen terwijl u de SLENDERTONE ACTIVE-gordel 2-4 keer per week gebruikt.	18 ★
P3	Spieren verstevigen	Gebruik de ACTIVE-gordel op het werk of in uw vertrouwde omgeving thuis 5 keer per week gedurende 30 minuten.	5 ★

SLENDERTONE ACTIVE-PUNTEN

Voor elk van de 3 trainingsplannen wordt een bepaald aantal ACTIVE-punten toegekend. U krijgt ook meer punten wanneer u binnen de individuele plannen langer aan lichaamsbeweging doet. Zoals u in de onderstaande **ACTIVE-Puntentabel** kunt zien, verdient u met 30 minuten wandelen en spieren verstevigen 4 punten, terwijl u met 45 minuten wandelen en spieren verstevigen 6 punten verdient. Ga gerust over uw wekelijkse streefdoel als u nog meer uit uw SLENDERTONE ACTIVE-toestel wilt halen.

ACTIVE-PUNTENTABEL (★)

MINUTEN MET LICHAAMSBEWEGING	WANDELLEN EN SPIEREN VERSTEVIGEN	JOGGEN EN SPIEREN VERSTEVIGEN	SPIEREN VERSTEVIGEN
15:00	2 ★	3 ★	1/2 ★
30:00	4 ★	6 ★	1 ★
45:00	6 ★	9 ★	- ★
60:00	8 ★	12 ★	- ★
1 ★ ≈ 50 kcal.			

HARTSLAGTABEL (♥)

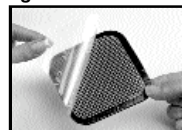
Leeftijd	Wandelen en spieren verstevigen	Joggen en spieren verstevigen
20 - 29	114 - 152 ♥	143 - 168 ♥
30 - 39	110 - 147 ♥	138 - 161 ♥
40 - 49	106 - 141 ♥	132 - 155 ♥
50 - 59	102 - 136 ♥	127 - 149 ♥
60 - 69	98 - 130 ♥	122 - 143 ♥

Tijdens het wandelen/joggen moet u ervoor zorgen dat uw hartslag zich op het correcte niveau bevindt, raadpleeg de onderstaande **Hartslagtabel** om te zien wat uw hartslag moet zijn. Dit wordt uw Trainingszone genoemd. Dit is nodig om te trainen met een optimale vetverbranding. Om de beste resultaten te boeken, gebruikt u hoogste trainingsintensiteit die u aankan.

UW ACTIVE-TOESTEL GEBRUIKEN

1. Verwijder de bescherming van de **bedrukte** zijde van de grote zelfklevende pad (Fig. a). Plaats de pad tussen de evenwijdige lijnen in het midden van de gordel. Zorg ervoor dat de pad de metalen knop helemaal bedekt.

Fig. a



2. Verwijder de bescherming van de **bedrukte** zijde van de twee kleinere pads. Plaats deze aan weerszijden van de grote pad, binnen de markeringen die het meest geschikt zijn voor uw figuur (Fig. b). Zorg ervoor dat de studs volledig bedekt zijn door de pads.

Fig. b






-  63.5cm - 76cm / 25-30"
-  79cm - 89cm / 31-35"
-  91.5cm - 102cm / 36-40"

Fig. c



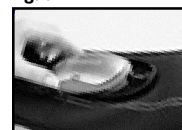
3. Verwijder de bescherming van de **zwarte** zijde van de drie pads. Plaats de gordel met de grote pad over uw navel en de kleine pads tussen uw heupbenen en ribben en maak de gordel stevig maar comfortabel rond uw middel vast.

OPMERKINGEN:

Gooi de beschermingen niet weg, u hebt ze later nog nodig. Zorg ervoor dat u de riem correct naar boven positioneert.

4. Open het batterijdeksel op de basiseenheid en plaats 3 AAA batterijen, zoals aangegeven onder in het batterijvak (Fig. c). Duw de voet in de houder totdat de geleiders correct zijn uitgelijnd. Mogelijk moet u hiervoor kracht aanwenden (Fig. d).

Fig. d



5. Maak het ene uiteinde van de hartslagkabel vast aan de hartslagpad (Fig. e).

Fig. e



6. Verwijder de bescherming van de zelfklevende zijde van de hartslag-pad (Fig. f) en plaats de pad rechts bovenaan op uw borstbeen (Fig. g). Gooi de beschermingen niet weg. Mogelijk moet u dit een aantal keer proberen om de juiste positie voor een sterk hartslagsignaal te krijgen.

Fig. f



7. Druk gedurende twee seconden op de aan/uit-knop om uw toestel aan te schakelen.

Fig. g



8. Kies uw gewenste trainingsplan met behulp van de trainingsplanknop (P) en verhoog dan de intensiteit totdat u voelt dat uw buikspieren worden getraind.

Opmerking:

U hoeft aan beide kanten van uw lichaam niet dezelfde intensiteit te halen.

DE SESSIE TIJDELIJK ONDERBREKEN:

Druk kort op de aan/ uit-knop als u de sessie tijdelijk wilt onderbreken. Druk nogmaals kort om de sessie te hervatten.

9. Op het einde van een sessie zal de display van de regeleenheid wisselen tussen Fig. h en Fig. i. U kunt deze informatie gebruiken om uw gemiddelde hartslag voor die sessie te registreren, het aantal calorieën dat u hebt verbrand en het aantal ACTIVE-punten dat u hebt verdiend. U kunt op het einde van de sessie ook uw hartslag controleren en of u binnen uw trainingsbereik hebt getraind of niet.

Fig. h

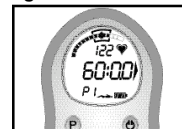
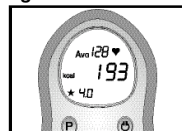


Fig. i



DE INFORMATIEKNOP (i)

Uw SLENDERTONE ACTIVE-toestel slaat informatie op over huidige en voorbijgese sessies die u met behulp van de informatiekноп kunt opvragen. U kunt deze informatie opvragen terwijl een programma wordt uitgevoerd.

Druk eenmaal op de informatiekноп om (Fig. a):

1. Uw gemiddelde hartslag voor de huidige sessie te zien.
2. Het aantal calorieën te zien dat u tijdens de huidige sessie hebt verbrand.
3. Uw ACTIVE-puntenscore te zien voor de huidige sessie.

Druk tweemaal op de informatiekноп om (Fig. b):

4. Het aantal sessies te zien dat u hebt afgewerkt (keert na 199 terug naar nul).
5. De hoogste intensiteit te zien die u in de huidige sessie hebt gehaald.

Druk een derde keer op de informatiekноп om naar de standaard-display terug te keren.

Fig. a

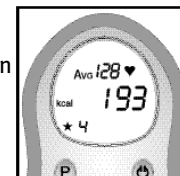
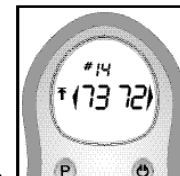


Fig. b




OVERIGE FUNCTIES

Functie Vergrendeling van intensiteittoets

Als u een comfortabel intensiteitsniveau vindt, drukt u op de trainingsplanknop en vervolgens binnen de drie seconden op de informatiekноп om de toetsvergrendeling te activeren. Doe hetzelfde om deze functie weer uit te schakelen.

Functie Gedempt geluid

Als u de geluidseffecten op uw toestel wilt uitschakelen, drukt twee seconden op de personalisatieknop. Het symbool  verschijnt op de display. Doe hetzelfde om de functie Gedempt geluid weer uit te schakelen.

AANVULLENDE INFORMATIE

DE GORDELKLEM


Uw SLENDERTONE ACTIVE-toestel is voorzien van een magnetische gordelklem. Druk eenvoudig de afgeronde zijde van de klem op de achterzijde van de regeleenheid en maak dan de gordelklem aan uw slendertone ACTIVE-gordel of een ander kledingsstuk vast (Fig. c).


Fig. c





UW GORDEL IN GOEDE STAAT HOUDEN


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

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

 Gebruik geen bleekwater om uw gordel te wassen.

 U mag uw gordel niet chemisch laten reinigen.

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

 De gordel mag niet gestreken worden.

VRAGEN EN ANTWOORDEN

Op welke manier traint ACTIVE de abdominale spieren?

- ACTIVE stuurt signalen uit tussen de pads op de riem.
- Deze signalen dringen door tot in de spieren en activeren de zenuwen in het betrokken gebied.
- De zenuwen sturen op hun beurt de spieren aan, die vervolgens in actie treden.

OPMERKING: Wij raden aan de abdominale spieren niet langer dan 60 minuten per dag te trainen.

Hoe weet ik wanneer ik de pads moet vervangen?

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

De stimulatie is oncomfortabel. Hoe kan ik dit verbeteren?

Zorg ervoor dat de pads correct geplaatst zijn en stevig tegen uw huid drukken. Maak de gordel rond uw middel vast. Denk eraan uw toestel uit te zetten alvorens de gordel opnieuw te plaatsen.

Veroorzaakt het product spierpijn?

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

Kan ik ACTIVE voor postnatale lichaamsbeweging gebruiken?

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

Wat te doen als de hartslagregistratie onregelmatig of totaal afwezig is?

Controleer of de hartslag-pad stevig vastgemaakt is en correct geplaatst is. Als de hartslag-pad weggeleden is, uw toestel tijdelijk stopzetten en de pad bijstellen. Maak de gordel rond uw middel vast. Gebruik een katoenen shirt in plaats van een synthetisch shirt. Gebruik een nauw aansluitend shirt om te voorkomen dat het materiaal loshangt. Zorg ervoor dat u niet in de buurt van elektrische toestellen staat, die interferenties in het signaal kunnen veroorzaken. Controleer de batterijen en vervang deze indien nodig.

VRAGEN EN ANTWOORDEN

Wat als de hartslagnotering extreem hoog wordt (bijvoorbeeld boven 180)?

Uw ACTIVE-toestel is een uiterst gevoelig stukje techniek en kan tijdelijk onder invloed staan van sterke elektromagnetische signalen. Dit kan zorgen voor foute en vaak verhoogde hartslagweergaven. Onderbreek de training en wacht 30 seconden om te controleren of het hartritme naar een stabiel niveau terugkeert. Het wordt tevens aanbevolen dat u uw hartslag op de display voortdurend controleert. Als u te ver boven het aanbevolen maximale hartslagniveau traint, moet u stoppen met de lichaamsbeweging en rusten totdat uw hartslag tot een normaal niveau terugzakt.

Uw maximale hartslag = 220 min uw leeftijd!

De pads kleven niet op de gordel, hoewel deze vrij nieuw zijn. Hoe komt dit?

Zorg ervoor dat de **bedrukte** zijde van elke pad op de gordel geplaatst is. De **zwarte** zijde van de pads wordt op uw huid geplaatst. Druk voor en na elke sessie de randen van elke pad stevig op de gordel.

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

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

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

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

DE AANBEVELINGEN VAN SLENDERTONE

- We raden aan dat u de spierstimulatie stopzet wanneer u de trap opklimt of op een ongelijke ondergrond loopt.
- Voor gebruikers die dit toestel voor het eerst gebruiken kan de spierstimulatie ongewoon aanvoelen. We raden aan dat u zich eerst in ontspannen toestand vertrouwd maakt met de spierstimulatie voordat u deze tijdens het wandelen toepast.
- Om hygiënische redenen mag dit toestel slechts door één persoon gebruikt worden. Zorg dat u steeds als enige persoon deze gordel gebruikt.
- Wees voorzichtig wanneer u de display leest of het product aanpast terwijl u in beweging bent. Deze acties kunnen ervoor zorgen dat u minder acht slaat op uw omgeving.
- Sluit de eenheden niet aan op een ander toestel, bijvoorbeeld draagbare muziekinstallaties.
- Span uzelf niet overmatig in tijdens de oefeningen / spierstimulatie. Voer elke inspanning uit op een niveau dat comfortabel is voor u.
- Houd een tijdsverschil van tenminste zes uur tussen de sessies aan.

Mijn huid is rood na een sessie. Waarom?

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

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

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

Wat moet ik doen indien ik EooX zie verschijnen op het scherm?

Eoo2 of Eoo6 verschijnt op het scherm:

- De batterijen zijn leeg.
- Vervang de batterijen.
- Indien het probleem niet opgelost is nadat u de batterijen hebt vervangen, bezorg het product dan terug aan SLENDERTONE

Eoo1, Eoo3, Eoo4 of Eoo5 verschijnt op het scherm:

- Interne fout
- Bezorg het product terug aan SLENDERTONE voor reparatie.

PROBLEMEN OPLOSSEN

PROBLEEM	MOGELIJKE OORZAAK	OPLOSSING
De display werkt niet en het toestel laat geen signaal horen	De batterijen werden verkeerd geplaatst De batterijen zijn leeg Er worden batterijen van mindere kwaliteit gebruikt	Plaats de batterijen terug zoals beschreven op pagina 3 Vervang de batterijen Gebruik alleen batterijen van hoge kwaliteit
De display staat aan, maar er is geen signaal	Het toestel werd stopgezet Geen intensiteit	Druk kort op de aan/uit-knop Verhoog de intensiteit
Het batterijsymbool knippert	De batterijen zijn bijna leeg	Vervang de batterijen
Onaangenaam gevoel onder de pads	De pads bedekken de knoppen niet De pads zijn versleten Te veel sessies na elkaar Pads maken geen contact met huid	Stel de plaats van de pads bij Neem contact op met uw plaatselijke verkoper voor nieuwe SLENDERTONE pads Houd een tijdsverschil van tenminste zes uur tussen de sessies aan Zie pagina 6 voor een correcte plaatsing van de pads en gordel
Het Δ symbool verschijnt op de display *	Het toestel is niet volledig in de holster geplaatst De pads bedekken de knoppen niet De pads zijn versleten De pads zitten omgekeerd De beschermingen zitten nog steeds op de pads De gordel zit los op het lichaam of is open	Duw het toestel in de holster Stel de plaats van de pads bij Neem contact op met uw plaatselijke verkoper voor nieuwe SLENDERTONE pads Zorg ervoor dat het zwarte oppervlak van elke pad op uw huid aangebracht is Zorg ervoor dat de bescherming van beide de pads is verwijderd Maak de gordel opnieuw goed vast
De contracties zijn ondanks de hoge intensiteit erg zwak	De batterijen zijn bijna leeg De pads zijn versleten Slechte plaatsing van de pad De pads bedekken de knoppen niet Er worden batterijen van mindere kwaliteit gebruikt	Vervang de batterijen Neem contact op met uw plaatselijke verkoper voor nieuwe SLENDERTONE pads Stel de plaats van de pads bij Stel de plaats van de pads bij Gebruik alleen batterijen van hoge kwaliteit
Het toestel staat aan maar er is geen hartslagnotering	Hartslagkabel is niet aangesloten	Zorg ervoor dat de kabel is aangesloten op de hartslagpad

* Het Δ symbool verschijnt altijd samen met de pijlen Naar links/rechts. Als de pijl Naar links verschijnt, is er een probleem met de linkerpad, de pijl Naar rechts wijst op een probleem met de rechterpad en als beide pijlen verschijnen, is er een probleem met hetzij het middenpad, alle drie de pads of het toestel is niet correct in de holster geplaatst.

CONTRA-INDICATIES

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

Niet gebruiken indien:

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

Wacht alvorens uw slendertone active te gebruiken tot:

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

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

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

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

- De pads en gordel ALLEEN zoals in deze handleiding wordt aangegeven.
- Vermijd de plaatsing van de pads of gordel op de voor- of zijkant van de nek, op het hart (d.w.z. een pad op de voorzijde van de borst en de andere achter), in de schaamstreek of op het hoofd. (Voor andere delen van het lichaam zijn andere SLENDERTONE-toestellen beschikbaar - doe navraag bij uw verkoper).
- Vermijd recente littekens, gebarsten of ontstoken huid, infectiegebieden of gebieden gevoelig voor acne, trombose of andere vasculaire problemen (bijvoorbeeld spataderen) of andere delen van het lichaam waar het gevoel beperkt is.

Nederlands

- Vermijd gedeelten met verwondingen of beperkte beweging (bijvoorbeeld breuken of verstuikingen).
- Vermijd het plaatsen van de pads rechtstreeks boven metalen implantaten. Deze kunnen op de dichtstbijzijnde spier worden geplaatst.

Mogelijke negatieve reacties:

- Een klein aantal beperkte huidreacties werden gerapporteerd door mensen die gebruik maken van spierstimulatie-toestellen, inclusief allergieën, een langdurige roodheid van de huid en acne.

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

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

Na zware lichaamsbeweging of inspanning:

- Gebruik altijd een lagere intensiteit om spiermoeheid te vermijden.

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

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

OPMERKING:

- Een effectieve behandeling mag geen overmatig ongemak veroorzaken.

Belangrijk:

- De hartslag is een schatting en derhalve geen diagnostische informatie. Overleg in geval van twijfel met uw huisarts.
- Regen kan dit toestel beïnvloeden als het buitenshuis wordt gebruikt. Zorg ervoor dat dit toestel steeds droog wordt gehouden.
- Houd uw toestel buiten het bereik van kinderen.
- De knoppen, kabeln en pads mogen niet op andere objecten worden aangesloten.
- Gebruik uw toestel niet tegelijk met een ander toestel dat een elektrische stroom in het lichaam overbrengt (bijvoorbeeld een andere spierstimulator).
- Raak de pads of metalen knoppen niet aan wanneer het toestel aan staat.
- Vermijd het gebruik tijdens het rijden, het oversteken in het verkeer, het bedienen van toestellen of het fietsen
- Uw SLENDERTONE ACTIVE toestel mag niet worden gebruikt met toebehoren van een ander SLENDERTONE product. Wanneer u dit doet, kan dit een onevenwichtige stimulatie en een onefficiënte spierverstergingsessie tot gevolg hebben.
- SLENDERTONE wijst alle aansprakelijkheid van de hand als de richtlijnen en aanwijzingen die bij dit toestel worden geleverd, niet worden opgevolgd.

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

Se questa è la vostra prima seduta ACTIVE, è necessario che leggete la parte restante di questo manuale prima di iniziare.

COS'È SLENDERTONE ACTIVE?

SLENDERTONE ACTIVE costituisce una grande innovazione nel campo della tecnologia personalizzata health & fitness: SLENDERTONE ACTIVE controlla la frequenza cardiaca per assicurare che gli esercizi vengano svolti all'intensità più adatta per bruciare grassi e migliorare la forma fisica. Mentre vi allenate, ACTIVE effettua uno speciale trattamento di tonificazione muscolare grazie ad una cintura addominale che rafforza, rassoda e appiattisce l'intera zona addominale.



IL PRINCIPIO DI ACTIVE

Tutti hanno bisogno di fare esercizio per mantenersi in forma e in buona salute. Ma come si può sapere se l'intensità dell'esercizio è quella giusta? Il nostro metodo, che ha già superato numerosi test, consiste nel misurare la frequenza cardiaca: è proprio questa la funzione di SLENDERTONE ACTIVE. SLENDERTONE ACTIVE infatti controlla il battito cardiaco durante l'allenamento. Basta guardare il display per verificare il proprio battito cardiaco e sapere immediatamente se l'intensità dell'allenamento è insufficiente, eccessiva o ottimale.

In questo modo ACTIVE fa sì che l'efficacia del vostro allenamento sia sempre massima. Questo accade per un motivo molto semplice: i risultati migliori si proprio quando durante l'allenamento la frequenza cardiaca si trova all'interno del range ottimale ("Area di Allenamento").

GUIDA RAPIDA ALL'USO DI SLENDERTONE ACTIVE

(a) IMPOSTAZIONE

1. Impostare e accendere l'unità ACTIVE (vedere pag. 6).
2. Aumentare l'intensità del trattamento della cintura fino a raggiungere un livello confortevole.

(b) VIA

3. Via! Potete camminare mentre l'apparecchio tonifica i vostri addominali.
4. Terminate l'allenamento controllando di tanto in tanto il battito cardiaco sul display. Assicuratevi che l'intensità dell'allenamento sia corretta (vedere la tabella del battito cardiaco). Ad esempio se la vostra età è di 45 anni il battito cardiaco deve essere compreso tra 106 e 141.

(c) STOP

5. Una volta terminato l'allenamento riportate sul diario il punteggio di ACTIVE per la seduta. L'apposita tabella indica quanti sono i punti da attribuire.

(d) SEGUITE IL PROGRAMMA

6. Basta raggiungere il punteggio settimanale consigliato e poi toccare con mano i risultati! Nell'esempio riportato sotto il punteggio ACTIVE da raggiungere è di 20 punti. Questo obiettivo è indicato per i principianti.

SLENDERTONE ACTIVE							
Diary / Journal / Trainingsplan / Diario / Dagboek							
mana / Settimana	Day / Jour / Tag / Día / Dag / Giorno						
	1	2	3	4	5	6	7
	4/30/06	5/30/06	6/30/06	7/30/06	8/30/06	9/30/06	10/30/06
	4		6		6	4	
	= 20						

I ricambi per i diari SLENDERTONE ACTIVE SONO disponibili su www.slendertone.com.

DETERMINE IL VOSTRO LIVELLO DI PREPARAZIONE ALL'ATTIVITÀ FISICA

Come per qualsiasi altro tipo di esercizio, prima di iniziare il programma di allenamento SLENDERTONE ACTIVE è necessario accertarsi di essere nelle condizioni fisiche adeguate. In caso di dubbio leggete le controindicazioni a pagina 11 e se necessario, consultate il medico prima di iniziare.

Rispondete alle seguenti domande:

1. Il vostro medico vi ha mai diagnosticato una malattia cardiaca o vi ha mai detto di fare attività fisica solo dietro consiglio medico? Sì / No
2. Avvertite dolori al torace durante l'allenamento? Sì / No
3. Negli ultimi mesi avete mai avvertito dolori al torace mentre non stavate svolgendo attività fisica? Sì / No
4. Avete perdite di equilibrio dovute a vertigini o vi è mai capitato di perdere conoscenza? Sì / No
5. Avete problemi alle ossa o alle articolazioni che potrebbero peggiorare modificando il livello di attività fisica svolta? Sì / No
6. State assumendo medicinali per la pressione arteriosa o per problemi cardiaci latenti? Sì / No
7. Siete a conoscenza di altre ragioni per cui dovrete astenervi dall'attività fisica? Sì / No

Se avete risposto affermativamente a una o più delle domande riportate sopra è necessario che consultiate il vostro medico prima di iniziare il programma di allenamento SLENDERTONE ACTIVE. SLENDERTONE consiglia di consultare il medico prima di eseguire gli esercizi indicati in questo manuale. Come per ogni tipo di allenamento nuovo, si raccomanda di iniziare lentamente per poi aumentare gradualmente l'intensità dell'esercizio.

IL SISTEMA SLENDERTONE ACTIVE

1. **Cintura ACTIVE (per un girovita compreso tra 63.5 e 102 cm ca.):** Con i tre elettrodi SLENDERTONE (1a) posizionati sulla cintura (pag. 6) chiudete la cintura stessa in modo che non si slacci e che risulti confortevole.

2. Unità principale:

Aprire il coperchio del vano batterie sull'unità principale ed inserire le batterie. Quindi richiudete il coperchio ed inserite l'unità principale nell'apposito vano sulla cintura assicurandovi che si incastrino nella posizione corretta.

3. Elettrodi frequenza cardiaca:

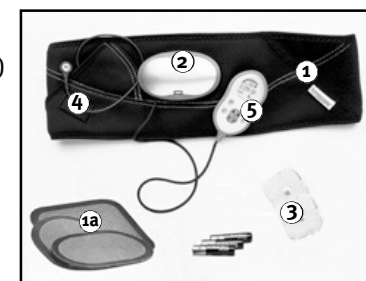
Sono presenti due elettrodi frequenza cardiaca, ma ne verrà utilizzato solo uno per volta. Il terzo elettrodo contenuto nella confezione è da utilizzarsi esclusivamente con l'unità dedicata agli uomini. L'elettrodo frequenza cardiaca misura e registra il battito cardiaco durante ogni seduta di allenamento con SLENDERTONE ACTIVE.

4. Cavo di collegamento per la frequenza cardiaca

Questo cavo serve a collegare la cintura all'elettrodo per la frequenza cardiaca.

5. Unità di controllo:

Questo è il vero e proprio cuore dell'unità SLENDERTONE ACTIVE. Infatti controlla tutte le funzioni descritte alla pagina successiva.



Età	Camminata e Tonificazione
20 - 29	114 - 152 ♥
30 - 39	110 - 147 ♥
40 - 49	106 - 141 ♥
50 - 59	102 - 136 ♥
60 - 69	98 - 130 ♥

TABELLA DEL BATTITO CARDIACO

Tempo	Camminata e Tonificazione
15:00	2 ☆
30:00	4 ☆
45:00	6 ☆
60:00	8 ☆

TABELLA DEI PUNTI ACTIVE
(PER CAMMINATA E TONIFICAZIONE)

UNITÀ DI CONTROLLO SLENDERTONE ACTIVE

Pulsante di accensione (☺):

Premere il pulsante per due secondi per accendere o spegnere l'unità. Durante una seduta di allenamento è possibile premerlo brevemente per fare una pausa e poi premerlo ancora brevemente per ricominciare.

Pulsante di personalizzazione (✱):

Premere questo pulsante per attivare la schermata di personalizzazione. Premete uno dei pulsanti di intensità per scorrere fino al **codice** più adeguato per voi, quindi premete di nuovo il pulsante di personalizzazione per registrare il dato.

Esempio:

se Jane ha 44 anni (riga orizzontale che va da 40 a 49) e pesa 65 Kg (colonna verticale che va da 60 a 69), grazie a questa tabella si deduce che il suo **codice** sarà 9. Adesso con lo stesso metodo potete determinare il vostro **codice**.

Tabella Codici:

Età	Peso (Kg)				
	50 - 59	60 - 69	70 - 79	80 - 89	90 +
20 - 29	15	15	14	13	13
30 - 39	12	12	11	10	10
40 - 49	9	9	8	8	7
50 - 59	6	5	5	4	4
60 - 65	3	3	2	2	1

la personalizzazione permette di monitorare meglio il battito cardiaco e aumenta la precisione del conteggio delle calorie.

NOTA:

Il feedback del consumo calorico è un valore approssimativo e si basa su una frequenza cardiaca mantenuta entro i A rea di Allenamento.

Pulsante informazioni (i):

Premete il pulsante una volta per controllare il battito cardiaco attuale, le calorie bruciate, il livello d'intensità, ecc. (vedere pag. 7).

Pulsante programma di allenamento (P):

Utilizzate questo pulsante per selezionare uno dei Programmi di allenamento (vedere pag. 5).


Pulsanti di intensità (▲/▼):


Premere le frecce su/giù per aumentare/diminuire l'intensità di allenamento muscolare.


DISPLAY SLENDERTONE ACTIVE


Il display che si trova sull'unità di controllo di SLENDERTONE ACTIVE fornisce tutte le informazioni necessarie per ottimizzare l'intensità dell'allenamento. Così si potranno registrare i progressi fatti.


 Indicatore grafico del battito cardiaco.


 Area di allenamento del battito cardiaco


 Battito cardiaco attuale.

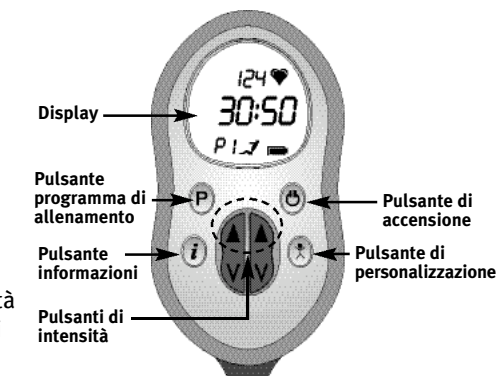
 Frequenza media del battito cardiaco nella seduta di allenamento in corso.


 Tempo rimasto / trascorso della seduta di allenamento in corso.

 Intensità alla vostra sinistra.

 Intensità alla vostra destra.

 Intensità massima per la sessione corrente / ultima.





 Numero di calorie bruciate nella seduta di allenamento in corso.


 Punteggio ACTIVE relativo alla seduta in corso.

 Programma in pausa.

 Funzione di blocco della tastiera attivata.

 Funzione "Mute" attivata.

 Carica residua della batteria.

 Numero di sessioni fino ad oggi.

 Contatto elettrodo insufficiente.

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO SLENDERTONE ACTIVE

Con SLENDERTONE ACTIVE potete scegliere fra tre diversi programmi di allenamento. Ogni programma apporta benefici diversi. Ad esempio per migliorare la salute e la forma fisica potete utilizzare il Programma 1 o il Programma 2, a seconda del vostro livello di allenamento. Se invece desiderate soltanto tonificare i muscoli addominali il programma più indicato è il 3.

Ogni programma indica un obiettivo settimanale in termini di punteggio. Infatti utilizzando SLENDERTONE ACTIVE si guadagnano punti ACTIVE. La tabella riportata sotto indica gli obiettivi settimanali per ognuno dei tre programmi.

NOTA:

SLENDERTONE ACTIVE può essere utilizzato anche mentre ci si allena con il tapis roulant o con la cyclette.

Prog.	Descrizione	Cosa fare	Obiettivo settimanale
P1	Camminata e Tonificazione	Fate una passeggiata a passo svelto utilizzando la cintura SLENDERTONE ACTIVE 3-5 volte alla settimana.	20 ★
P2	Jogging e Tonificazione	Fate una corsa a ritmo lento utilizzando la cintura SLENDERTONE ACTIVE 2-4 volte alla settimana.	18 ★
P3	Tonificazione	Usate la cintura SLENDERTONE ACTIVE al lavoro o nella tranquillità di casa vostra 5 volte alla settimana per 30 minuti.	5 ★

PUNTI SLENDERTONE ACTIVE

Ciascuno dei tre Programmi di allenamento permette di guadagnare un certo numero di punti ACTIVE. Vi saranno assegnati anche dei punti aggiuntivi nel caso in cui vi alleniate per un tempo maggiore all'interno dei programmi individuali. Come indicato nella **Tabella dei Punti ACTIVE** riportata sotto, con 30 minuti di camminata e tonificazione si guadagnano 4 punti, mentre arrivando a 45 minuti se ne guadagnano 6. Potete anche scegliere di superare il punteggio settimanale indicato come obiettivo se desiderate ottenere ancora di più dal sistema SLENDERTONE ACTIVE.

Durante la camminata /il jogging controllare che la frequenza cardiaca sia al livello corretto, secondo i dati riportati in **Tabella del Battito Cardiaco**. Tale area viene denominata "Area di Allenamento". È necessario che gli esercizi vengano svolti alla velocità adatta per bruciare i grassi. Per un risultato ottimale, è necessario utilizzare la massima intensità di allenamento muscolare possibile.

TABELLA DEI PUNTI ACTIVE (★)

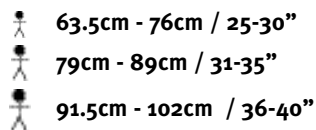
MINUTI ESERCIZIO	CAMMINATA E TONIFICAZIONE	JOGGING E TONIFICAZIONE	TONIFICAZIONE
15:00	2 ★	3 ★	1/2 ★
30:00	4 ★	6 ★	1 ★
45:00	6 ★	9 ★	- ★
60:00	8 ★	12 ★	- ★
1 ★ ≈ 50 kcal.			

TABELLA DEL BATTITO CARDIACO (♥)

Età	Camminata e Tonificazione	Jogging e Tonificazione
20 - 29	114 - 152 ♥	143 - 168 ♥
30 - 39	110 - 147 ♥	138 - 161 ♥
40 - 49	106 - 141 ♥	132 - 155 ♥
50 - 59	102 - 136 ♥	127 - 149 ♥
60 - 69	98 - 130 ♥	122 - 143 ♥

UTILIZZO DELL'UNITÀ ACTIVE

1. Rimuovete la protezione dal lato **marcato** dell'elettrodo adesivo grande (Fig. a). Posizionate l'elettrodo tra le linee parallele al centro della cintura. Assicuratevi che l'elettrodo copra completamente la borchia in metallo.
2. Rimuovete la protezione dal lato **marcato** dei due elettrodi piccoli. Posizionate questi ultimi su entrambi i lati dell'elettrodo grande in base ai contrassegni che meglio si adattano alla vostra corporatura (Fig. b). Assicuratevi che le borchie siano completamente ricoperte dagli elettrodi.



3. Rimuovete la protezione dal lato **nero** dei tre elettrodi. Indossate la cintura posizionando l'elettrodo grande sull'ombelico ed gli elettrodi piccoli tra le anche e le costole ed allacciate la cintura in maniera confortevole ma sicura intorno alla vita.

NOTE:

Non gettate le protezioni perché vi serviranno ancora. Assicuratevi di posizionare la cintura nel senso corretto.

4. Aprite il coperchio del vano batterie sull'unità principale ed inserite 3 pile AAA, come indicato sulla base del vano stesso. Premere l'unità di base sul sostegno finché le guide non sono correttamente allineate. Questa operazione potrebbe richiedere l'uso di una certa pressione (Fig. d).
5. Collegare un'estremità del cavo della frequenza cardiaca all'elettrodo della frequenza cardiaca (Fig. e).
6. Rimuovete la protezione dal lato adesivo dell'elettrodo frequenza cardiaca (Fig. f) e posizionate l'elettrodo in alto a destra sullo sterno (Fig. g). Inizialmente potrebbe essere necessario fare un paio di prove prima di trovare la posizione giusta ed ottenere un segnale del battito cardiaco sufficientemente forte.
7. Premete il pulsante di accensione per due secondi per accendere l'unità.
8. Selezionate il programma di allenamento desiderato utilizzando il pulsante programma di allenamento (P), quindi aumentate l'intensità fino a quando avvertite che gli addominali stanno lavorando.

NOTA:

Non è necessario che l'intensità sia identica sui due lati del vostro corpo.

FARE UNA PAUSA NEL CORSO DELLA SEDUTA:

Premete brevemente il pulsante di accensione per mettere in pausa la seduta di allenamento in corso. Premete ancora brevemente per riavviare la seduta.

9. Alla fine della seduta di allenamento il display dell'unità di controllo mostrerà alternativamente Fig. h e Fig. i. È possibile utilizzare queste informazioni per registrare la frequenza cardiaca media per la seduta in questione, il numero di calorie bruciate e i punti ACTIVE guadagnati. Inoltre si può controllare il battito cardiaco alla fine della seduta e verificare se l'allenamento si è svolto all'interno dell'area corretta.

Fig. a

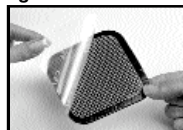


Fig. b



Fig. c



Fig. d

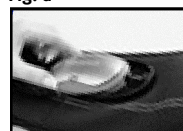


Fig. e



Fig. f



Fig. g



Fig. h

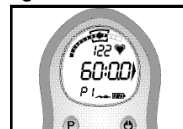
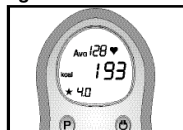


Fig. i



IL PULSANTE INFORMAZIONI (i)

L'unità SLENDERTONE ACTIVE registra le informazioni relative alla seduta in corso e a quelle precedenti, a cui è possibile accedere utilizzando il pulsante informazioni. Le informazioni possono essere visualizzate quando c'è un programma in esecuzione.

Premete il pulsante informazioni una volta per visualizzare (Fig. a):

1. La frequenza cardiaca media della seduta in corso.
2. Il numero di calorie bruciate nella seduta in corso.
3. I punti ACTIVE guadagnati nella seduta in corso.

Premete il pulsante informazioni due volte per visualizzare (Fig. b):

4. Il numero totale di sessioni completate (viene azzerato dopo 199).
5. L'intensità più elevata raggiunta nella seduta in corso.

Premete il pulsante informazioni una terza volta per ritornare alla schermata principale.

Fig. a

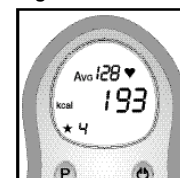
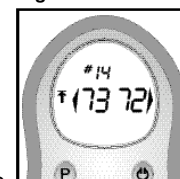


Fig. b




ALTRE FUNZIONI

Funzione di blocco dei tasti di intensità

Una volta individuato un livello di intensità adeguato, premete il pulsante programma di allenamento e quindi anche il pulsante informazioni entro 3 secondi per attivare la funzione di blocco dei tasti. Ripetete questa operazione per disattivare la funzione.

Funzione "Mute"

Per disattivare gli effetti sonori premete il pulsante di personalizzazione per due secondi. Il simbolo  apparirà sul display. Ripetete questa operazione per disattivare la funzione "Mute".

ULTERIORI INFORMAZIONI

LA CLIP PER LA CINTURA


L'unità SLENDERTONE ACTIVE è fornita di una clip magnetica per la cintura. Basta premere la parte arrotondata della clip sul retro dell'unità di controllo e quindi attaccare la clip alla cintura SLENDERTONE ACTIVE o ad un altro capo d'abbigliamento (Fig. c).


Fig. c





COME CONSERVARE LA CINTURA


Evitare di bagnare l'unità; per pulirla utilizzare un panno leggermente umido. È possibile lavare la cintura solo dopo aver rimosso l'unità e gli elettrodi. Seguire sempre le istruzioni riportate sull'etichetta quando si lava la cintura.

 Non lavare la cintura in lavatrice. Lavare solo a mano ed in acqua tiepida. La lavatrice potrebbe danneggiare i cavi interni. Fare attenzione anche durante il lavaggio a mano a non strizzare la cintura per eliminare l'acqua.

 Non utilizzare alcun tipo di candeggina per il lavaggio della cintura.

 Non lavare a secco.

 Non mettere la cintura nell'asciugatrice. Asciugare la cintura su una superficie piana, ma non su superfici calde (ad es. un radiatore) poiché contiene parti in plastica. Accertarsi che la cintura sia completamente asciutta prima di utilizzarla.

 Non stirare.

DOMANDE FREQUENTI

In che modo ACTIVE allena i muscoli addominali?

- (i) ACTIVE invia segnali dolci tra gli elettrodi posizionati sulla cintura.
- (ii) I segnali viaggiano nei muscoli e attivano i nervi che si trovano in quella zona.
- (iii) I nervi, a loro volta, attivano i muscoli che si contraggono.

NOTA: si sconsiglia un allenamento dei muscoli addominali superiore a 60 minuti al giorno.

Posso utilizzare ACTIVE per la ginnastica post-parto?

Sì, ma è necessario lasciar passare almeno 6 settimane dal momento del parto e chiedere consiglio al medico. Nel caso in cui siate state sottoposte ad un cesareo negli ultimi tre mesi consultate il vostro medico prima di utilizzare ACTIVE.

Come si capisce che è necessario sostituire gli elettrodi?

In genere quando il segnale diventa più debole nonostante le pile siano cariche significa che gli elettrodi sono consumati e devono quindi essere sostituiti. Per verificare che siano proprio gli elettrodi cambiare le pile e/o regolare la cintura in modo che sia posizionata correttamente. **Per acquistare gli elettrodi di ricambio basta recarsi dal rivenditore SLENDERTONE più vicino, consultare il sito www.slendertone.com oppure chiamare il numero Assistenza Clienti SLENDERTONE di zona.**

Il prodotto provoca indolenzimento muscolare?

È possibile che si verifichi un certo indolenzimento muscolare, come accade per qualsiasi esercizio fisico. Se sentite i muscoli indolenziti impostate ACTIVE su un'intensità ridotta.

La stimolazione è fastidiosa. Cosa posso fare?

Assicuratevi che gli elettrodi siano posizionati correttamente e premuti sulla pelle in maniera decisa. Stringete la cintura intorno alla vita. Ricordate di spegnere l'unità prima di riposizionare la cintura.

Cosa devo fare se il rilevamento della frequenza cardiaca è intermittente o è completamente assente?

Controllate che l'elettrodo frequenza cardiaca sia agganciato e posizionato in maniera stabile e corretta. Se l'elettrodo frequenza cardiaca è scivolato mettete l'unità in pausa e riposizionatelo. Stringete la cintura intorno alla vita. Usate una maglietta di cotone e non di tessuto sintetico. Usate una maglietta aderente per evitare che il tessuto possa muoversi. Accertatevi di non essere troppo vicino ad apparecchi elettrici che potrebbero creare interferenze con il segnale dell'unità. Controllate le batterie e sostituitele se necessario.

DOMANDE FREQUENTI

Cosa devo fare se la frequenza cardiaca rilevata risulta estremamente alta (ad es. più di 180)?

L'unità ACTIVE è un apparecchio molto sensibile e possono verificarsi interferenze temporanee in presenza di forti segnali elettromagnetici. Ciò può far sì che la visualizzazione del battito non sia costante o, in molti casi, che la frequenza cardiaca risulti elevata. Interrompere l'allenamento e aspettare 30 secondi per verificare se il battito cardiaco ritorna a un livello stabile. Si consiglia di controllare la frequenza cardiaca sul display in maniera costante. Se si eccede di molto la frequenza massima raccomandata è necessario fermarsi e riposare finché il cuore non ritorna ad un battito più normale.

Frequenza cardiaca massima = 220 meno la vostra età!

Durante l'allenamento sento un formicolio alle gambe. Cosa devo fare?

Spostare i due elettrodi piccoli più in alto e al centro rispetto alla vita (cioè verso il centro del corpo).

Dopo l'allenamento ho la pelle arrossata. Perché?

È normale che la pelle sia un po' arrossata dopo l'allenamento. Questo effetto è dovuto in parte al maggiore afflusso di sangue e dovrebbe scomparire in breve tempo. Può anche essere dovuto alla pressione della cintura. Non è un fenomeno preoccupante, ma è necessario indossare la cintura soltanto durante la seduta di allenamento. Se il rossore è eccessivo può darsi che l'intensità sia troppo elevata. Se il problema persiste si consiglia di sospendere l'uso dell'unità.

RACCOMANDAZIONI DI SLENDERTONE

- Consigliamo di sospendere la stimolazione muscolare mentre salite dei gradini o se camminate su un terreno accidentato.
- Ai principianti la stimolazione muscolare può dare sensazioni insolite. Raccomandiamo di prendere confidenza con l'apparecchio a riposo prima di passare alla stimolazione muscolare abbinata alla camminata.
- Per ragioni igieniche l'apparecchio è destinato all'uso personale. Non scambiate la fascia con altre persone.
- Prestate attenzione se leggete il display o regolate lo strumento mentre vi muovete. Queste operazioni potrebbero ridurre la vostra attenzione verso l'ambiente circostante.
- Non collegare le unità ad altre apparecchiature, ad esempio a riproduttori musicali portatili.
- Non sforzatevi eccessivamente durante l'esercizio / la stimolazione muscolare. Praticate gli esercizi fisici solo a un livello che ritenete per voi idoneo.
- Devono passare almeno 6 ore tra una seduta e l'altra.

Perché gli elettrodi non si attaccano alla cintura anche se sono praticamente nuovi?

Assicuratevi che la parte **marcato** di ciascun elettrodo sia posizionata sulla cintura. La parte **nera** degli elettrodi va sulla pelle. Premete con forza i bordi di ogni elettrodo sulla cintura prima e dopo ogni seduta.

Sento che stanno lavorando i muscoli della vita ma non quelli della pancia. Perché?

Spostate leggermente più in basso l'elettrodo grande. Se non basta, spostate gli elettrodi piccoli verso i contrassegni che indicano una corporatura più esile e/o aumentare l'intensità.

Posso utilizzare ACTIVE per il trattamento dei muscoli che risultano indeboliti dopo l'immobilità dovuta ad un infortunio?

La cintura ACTIVE può essere utilizzata anche dopo un infortunio. È necessario consultare il medico o il fisioterapista per stabilire un programma di riabilitazione con l'unità ACTIVE, che migliorerà in tutta sicurezza la forza e il tono dei muscoli addominali.

Cosa devo fare se sul display vengono visualizzati i codici EooX?

E002 o E006 viene visualizzato sul display.

- Le batterie sono esaurite.
- Sostituire le batterie
- Se il problema persiste anche con le batterie nuove, restituire l'unità a SLENDERTONE

E001, E003, E004 o E005 viene visualizzato sul display.

- Errore interno.
- Restituire l'unità a SLENDERTONE per la riparazione.

GUIDA ALLA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMA	PROBABILE CAUSA	SOLUZIONE
Il display non si accende ed il segnale dell'unità è assente	Le batterie non sono inserite correttamente Le batterie sono esaurite Le batterie utilizzate sono di qualità scadente	Riposizionare le batterie come indicato a pag. 3 Sostituire le batterie Utilizzare soltanto batterie di qualità elevata
Il display è acceso ma il segnale è assente	L'unità è stata messa in pausa L'intensità è assente	Premere brevemente il pulsante di accensione Aumentare l'intensità
Il simbolo della batteria lampeggia	Le batterie sono quasi esaurite	Sostituire le batterie
Sensazione sgradevole in corrispondenza degli elettrodi	Gli elettrodi non coprono la borchia Gli elettrodi sono consumati Troppe sessioni consecutive Gli elettrodi non sono in contatto con la pelle	Riposizionare gli elettrodi Contattare il rivenditore di zona per acquistare nuovi elettrodi SLENDERTONE Devono passare almeno 6 ore tra una seduta e l'altra. Vedere pag. 6 per il corretto posizionamento degli elettrodi e della cintura
Il simbolo \triangle è apparso sul display *	L'unità non è completamente inserita nell'apposito vano Gli elettrodi non coprono la borchia Gli elettrodi sono consumati Gli elettrodi sono posizionati al contrario Gli elettrodi hanno ancora le protezioni La cintura non è abbastanza stretta intorno al corpo o è slacciata	Spingere l'unità dentro all'apposito vano finché non è incastrata correttamente Riposizionare gli elettrodi Contattare il rivenditore di zona per acquistare nuovi elettrodi SLENDERTONE Assicurarsi che la superficie nera di ciascun elettrodo sia posizionata sulla pelle Accertarsi che le protezioni siano state rimosse da entrambi i lati degli elettrodi Allacciare la cintura in maniera corretta
Le contrazioni sono molto deboli anche quando l'intensità è elevata	Le batterie sono quasi esaurite Gli elettrodi sono consumati Posizione errata degli elettrodi Gli elettrodi non coprono la borchia Le batterie utilizzate sono di qualità scadente	Sostituire le batterie Contattare il rivenditore di zona per acquistare nuovi elettrodi SLENDERTONE Riposizionare gli elettrodi Riposizionare gli elettrodi Utilizzare soltanto batterie di qualità elevata
L'apparecchio è acceso ma non viene rilevata la frequenza del battito cardiaco	Cavo di collegamento per la frequenza cardiaca non collegato	Assicurarsi che il cavo sia collegato all'elettrodo frequenza cardiaca

* Il simbolo \triangle appare sempre insieme alla freccia destra/sinistra. Se appare la freccia sinistra significa che ci sono dei problemi all'elettrodo sinistro, mentre la visualizzazione della freccia destra indica problemi all'elettrodo destro. Se appaiono entrambe le frecce i problemi interessano o l'elettrodo intermedio, o tutti e tre gli elettrodi, oppure l'unità non è stata inserita correttamente nell'apposito vano.

CONTROINDICAZIONI

SLENDERTONE ACTIVE può essere utilizzato da tutti gli adulti in buona salute. Tuttavia, come per ogni altro tipo di attività fisica, è necessario essere cauti: pertanto bisogna sempre seguire le indicazioni riportate sotto e leggere il support pack prima dell'uso. Alcune di queste indicazioni si riferiscono specificamente ad uno dei due sessi.

Non utilizzate l'apparecchio se:

- Avete impianti elettronici (ad es. un pacemaker o defibrillatore) o soffrite di problemi cardiaci.
- Siete in gravidanza.
- Soffrite di cancro, di epilessia o siete sotto osservazione medica per disfunzioni cognitive.
- L'unità è molto vicina (ad es. 1 m) a dispositivi terapeutici che utilizzano onde corte o microonde.
- Siete collegati ad apparecchiature chirurgiche ad alta frequenza.
- Il dispositivo per poter essere indossato deve essere posizionato su zone utilizzate per la somministrazione di medicinali tramite iniezione, ad esempio terapie ormonali.

Attendere prima di utilizzare SLENDERTONE ACTIVE:

- Almeno 6 settimane dal momento del parto e chiedere consiglio al medico.
- Un mese dopo l'introduzione di un contraccettivo IUD, ad esempio la spirale.
- Almeno tre mesi dopo aver subito un cesareo e chiedere consiglio al medico.
- Che siano trascorsi i giorni di flusso più intenso del ciclo mestruale.

Chiedere l'autorizzazione del medico o del fisioterapista prima di usare il prodotto se:

- Se vi sentite storditi o vi sembra di svenire rallentate o fermatevi e fate una pausa finché non vi sentite pronti a ricominciare. Se si verifica questa situazione consultate il medico.
- Volete utilizzare la cintura SLENDERTONE ma avete problemi alla schiena. È anche necessario che l'intensità sia sempre bassa.
- Avete una qualsiasi malattia o lesione grave non menzionata in questo manuale.
- Vi siete sottoposti di recente ad un intervento chirurgico.
- Assumete insulina per il diabete.
- Intendete utilizzare l'apparecchio su un bambino.
- Avete problemi muscolari o ai legamenti.
- Utilizzate questo apparecchio nell'ambito di un programma di riabilitazione.

Durante l'applicazione degli elettrodi, della cintura e della fascia pettorale ricordare sempre di:

- Posizionare gli elettrodi e la cintura SOLTANTO sull'addome, come indicato nel presente manuale.
- Evitare di posizionare gli elettrodi o la cintura sulla parte anteriore o ai lati del collo, vicino al cuore (ad es. un elettrodo sul petto e l'altro sul dorso), nella regione genitale o sulla testa. (Sono disponibili altre unità SLENDERTONE per il trattamento delle altre aree del corpo: per maggiori informazioni contattate il rivenditore).
- Evitare cicatrici recenti, pelle infiammata o screpolata, aree con infezioni o soggette ad acne, trombosi o altri problemi vascolari (ad es. vene varicose) ed ogni parte del corpo che abbia una sensibilità ridotta.

- Evitare aree che presentano ferite o possibilità di movimento ridotta (ad es. fratture o distorsioni).
- Evitare di posizionare gli elettrodi direttamente su impianti metallici. È possibile invece posizionarli sul muscolo più vicino.

Possibili effetti indesiderati:

- È stato registrato un numero limitato di reazioni cutanee circoscritte su persone che utilizzano apparecchi per la stimolazione muscolare, tra cui allergie, arrossamento prolungato della pelle e acne.

Per riposizionare gli elettrodi durante una seduta di allenamento:

- Mettere sempre in pausa il programma che si sta utilizzando, slacciare la cintura e quindi riallacciarla dietro la schiena dopo aver riposizionato gli elettrodi.

Dopo un esercizio o uno sforzo intenso:

- Utilizzare sempre un'intensità più bassa per evitare l'affaticamento muscolare.

Contattare SLENDERTONE o un distributore autorizzato se:

- L'unità non funziona correttamente. Non utilizzare prima che sia stato fatto un controllo.
- Si verificano irritazioni, reazioni cutanee, ipersensibilità o altri effetti indesiderati. Tuttavia bisogna sottolineare che un certo arrossamento della pelle può presentarsi nella zona sotto la cintura durante la seduta e può permanere per un breve periodo di tempo dopo che si è terminato l'allenamento.

Nota:

- Per essere efficace il trattamento non deve causare disagio eccessivo.

Importante:

- La frequenza cardiaca è indicata sulla base di una stima e pertanto non fornisce indicazioni di tipo diagnostico. In caso di dubbi consultare il medico.
- La pioggia può interferire con il funzionamento dell'apparecchio quando lo si utilizza all'esterno. Assicurarsi che l'apparecchio rimanga sempre asciutto.
- Tenere l'unità lontano dalla portata dei bambini.
- La borchia, gli fascie e gli elettrodi non devono essere collegati ad altri oggetti.
- Non utilizzare l'unità contemporaneamente ad altri dispositivi che fanno passare della corrente elettrica attraverso il corpo (ad es. un altro elettrostimolatore).
- Non toccare gli elettrodi o la borchia metallica quando l'unità è in funzione.
- Evitare di utilizzare l'apparecchio mentre si guida, si è in mezzo al traffico, si utilizzano dei macchinari o si va in bicicletta.
- L'unità SLENDERTONE ACTIVE non deve essere utilizzata con indumenti appartenenti ad altri prodotti SLENDERTONE. Altrimenti si può verificare una stimolazione sbilanciata e la tonificazione può risultare inefficace.
- SLENDERTONE non risponderà di eventuali problemi nel caso in cui non siano state rispettate le istruzioni fornite insieme all'unità.

NB: nel caso in cui per un qualsiasi motivo abbiate dubbi sulla possibilità di usare SLENDERTONE consultate prima il vostro medico.

SPECIFICHE TECNICHE**Manutenzione dell'unità**

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

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

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

Nota: si consiglia l'utilizzo di batterie a prova di perdite. Non lasciare le batterie nell'unità se essa non viene utilizzata per un periodo di tempo prolungato. Le batterie potrebbero infatti rilasciare perdite e danneggiare l'unità. Alcune batterie vendute come a prova di perdite potrebbero ugualmente rilasciare sostanze corrosive e danneggiare l'unità. Non utilizzare mai pile di diverse dal tipo indicato, da 1,5 V (LR03/AAA). Inserire le batterie seguendo le istruzioni specificate in questo manuale.

Smaltimento degli elettrodi e delle batterie

Assicurarsi che le batterie o gli elettrodi non vengano smaltiti tramite inceneritore; eliminarli in base alle leggi sullo smaltimento di tali prodotti in vigore nel proprio Paese.

Il vano batterie deve essere chiuso quando l'unità è accesa. Quando appare il simbolo Δ , la stimolazione viene ridotta in maniera significativa.

Il segnale aumenta gradualmente fino a raggiungere un livello massimo di intensità all'inizio della fase di contrazione (es. in salita) e diminuisce gradualmente fino a raggiungere lo zero all'inizio della fase di rilassamento (es. in discesa).

Accessori

Quando si ordinano nuovi elettrodi, accertarsi che siano contrassegnati dal marchio SLENDERTONE. Altri tipi di elettrodi potrebbero non essere compatibili con l'unità, diminuendone conseguentemente i livelli minimi di sicurezza.

Elettrodi adesivi SLENDERTONE:

- 1 elettrodo adesivo grande Tipo 706 o 709
- 2 elettrodi adesivi piccoli Tipo 707 o 710
- 3 elettrodi frequenza cardiaca Tipo 711 x 1; 712 x 2

Batterie (3 x 1.5v AAA)**Cintura SLENDERTONE ACTIVE****Fascia pettorale****Estensione per fascia SLENDERTONE**

Utilizzo: Stimolatore muscolare / Monitoraggio della frequenza cardiaca

Forma d'onda: Forma d'onda quadrata bifase simmetrica se misurata in un carico resistivo.

Specifiche ambientali

Funzionamento: Gamma di temperatura: da 0 a 35°C
Umidità: 20-65% RH (umidità relativa)

Conservazione: Gamma di temperatura: da 0 a 55°C
Umidità: 10-90% RH (umidità relativa)

Descrizione dei simboli dell'unità:

Sull'unità sono presenti numerosi simboli tecnici. Qui di seguito ne viene data la spiegazione.

All'interno del vano batterie "+" indica il polo positivo e "-" indica il polo negativo. La direzione in cui le batterie devono

essere posizionate è indicata anche dai tre profili in rilievo delle batterie sulla base del comparto.

L'unità e la fascia sono prodotta per Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlanda.

L'unità richiede tre batterie CC da 1,5 V (LR03/AAA). La corrente continua è indicata dal simbolo: **—**

La frequenza d'uscita indica il numero di impulsi al secondo trasmessi dall'unità. Tale frequenza viene misurata in hertz e indicata con "Hz".

Uscita (RMSA) indica la corrente efficace massima in uscita per ciascun canale.

Uscita (RMSV) indica la tensione efficace massima in uscita per ciascun canale.



Questo simbolo significa "Attenzione, consultare la documentazione allegata".



Questo simbolo significa apparecchio di tipo BF.



Questo simbolo sull'unità SLENDERTONE indica la conformità ai requisiti della direttiva 93/42/CEE sui dispositivi medici. 0366 è il numero dell'organismo notificato (VDE).

All'interno della confezione, sulla parte posteriore dell'unità è riportato il relativo numero di serie. La lettera che precede il numero indica l'anno di produzione, ad esempio "A" indica 1995, "G" 2001, "H" 2002, e così via.

Il numero della partita della fascia è rappresentato sulla confezione della fascia con il numero corrispondente al simbolo **LOT**.

Tipo di prodotto: 550

Parametro	500Ω	1kΩ	1k5Ω
Uscita RMSV	5.8V	9.0V	11.1V
Uscita RMSA	11.7mA	9.0mA	7.4mA
Frequenza di uscita	50-60Hz.	50-60Hz.	50-60Hz.

Componenti a corrente continua: circa			
	0 C	0 C	0 C
Larghezza impulsi positivi:	250-300 μs	250-300 μs	250-300 μs
Larghezza impulsi negativi:	250-300 μs	250-300 μs	250-300 μs
Intervallo interfase	100 μs	100 μs	100 μs

Nota: In conformità con la normativa vigente nello Stato membro, il dispositivo deve essere sottoposto alle opportune verifiche di sicurezza con cadenza biennale.

Nota: La normativa in vigore in Germania dispone che le verifiche di sicurezza sui prodotti vengano eseguite ogni due anni da un servizio autorizzato.

COMPOSIZIONE DELLA CINTURA

Parte esterna: 100% Nylon, Bordo: 82% Nylon, 18% Elastane
Gancio e anello: 100% Nylon, Imbottitura: 100% Policloroprene



Alla fine del periodo di vita utile non gettare il prodotto nella normale spazzatura domestica, ma portarlo presso un punto di raccolta per il riciclaggio delle apparecchiature elettroniche.

Alcuni materiali possono infatti essere riutilizzati se il prodotto viene portato presso un punto di raccolta per il riciclaggio.

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

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

DIARIO

Compilate il diario alla fine di ogni sessione per raggiungere il vostro obiettivo settimanale. I ricambi per i diari SLENDERTON ACTIVE sono disponibili su www.slendertone.com.

Esempio	<u>4/10/06</u> 4	<u>/</u> / <u>/</u> / <u>/</u>	<u>6/10/06</u> 6	<u>/</u> / <u>/</u> / <u>/</u>	<u>8/10/06</u> 6	<u>9/10/06</u> 4	<u>/</u> / <u>/</u> / <u>/</u>	=	20 ★
---------	---------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------------	---------------------	---------------------	--------------------------------	---	-------------

Giorno												
	1	2	3	4	5	6	7					
Settimana	1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	=	★
	2	/	/	/	/	/	/	/	/	/	=	★
	3	/	/	/	/	/	/	/	/	/	=	★
	4	/	/	/	/	/	/	/	/	/	=	★
	5	/	/	/	/	/	/	/	/	/	=	★
	6	/	/	/	/	/	/	/	/	/	=	★
	7	/	/	/	/	/	/	/	/	/	=	★
	8	/	/	/	/	/	/	/	/	/	=	★
	9	/	/	/	/	/	/	/	/	/	=	★
	10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	=	★

GARANZIA DEL PRODOTTO

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

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

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

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

Se é a sua primeira sessão ACTIVE, deve ler o resto deste manual, antes de começar.

O QUE É O SLENDERTONE ACTIVE?

O SLENDERTONE ACTIVE é uma viragem na tecnologia de saúde e de boa forma física personalizada que regista o seu ritmo cardíaco para garantir que faz exercício ao melhor ritmo para queimar gordura e melhorar a forma física. À medida que vai fazendo exercício, o ACTIVE oferece um tratamento de tonificação muscular concebido especificamente, utilizando um cinto abdominal, que aperta, firma e alisa toda a sua área abdominal enquanto faz exercício.



A TEORIA DO ACTIVE

Todos nós necessitamos de exercício para nos mantermos em forma e saudáveis. No entanto, como sabemos se estamos ou não a fazer exercício no nível correcto? Um método experimentado e testado é medir o seu ritmo cardíaco e é exactamente isso que o SLENDERTONE ACTIVE faz por si. Vigia o seu ritmo cardíaco à medida que vai fazendo exercício. Pode verificar o seu visor para ver qual o seu ritmo cardíaco e saberá se está a fazer exercício abaixo ou acima do seu nível ideal.

Utilizando esta técnica, o ACTIVE garante que faz sempre exercício à máxima eficiência. A explicação é simples. Quando faz exercício com o seu ritmo cardíaco na variação ideal (a sua “Zona de Treino”), a sua forma física melhora.

GUIA RÁPIDO PARA UTILIZAR O SLENDERTONE ACTIVE

(a) CONFIGURAÇÃO

1. Configure e ligue o seu aparelho ACTIVE (consulte a página 6).
2. Aumente a intensidade a partir do cinto até um nível onde se sinta confortável.

(b) VÁ

3. Vá! Caminhe enquanto o aparelho tonifica os seus abdominais.
4. Complete a sua sessão, verificando de tempos a tempos o seu ritmo cardíaco. Certifique-se de que está a fazer exercício no nível correcto – veja a tabela de ritmo cardíaco. por ex., se tiver 45 anos mantenha o seu ritmo cardíaco entre 106 e 141.

(c) PARAR

5. Quando a sua sessão tiver terminado, complete o treino diário com a sua classificação de pontos ACTIVE para essa sessão. A tabela de pontos diz-lhe quantos pontos preencher.

(d) SIGA O PLANO

6. Atinja o seu objectivo de pontos semanais e sinta os resultados! No exemplo abaixo o objectivo é 20 pontos activos. Recomendamos este objectivo para iniciados.

SLENDERTONE ACTIVE							
Diary / Journal / Trainingsplan / Diário / Dagboek							
Semana / Settimana	Day / Jour / Tag / Día / Dag / Giorno						
	1	2	3	4	5	6	7
	4/30/06	5/30/06	6/30/06	7/30/06	8/30/06	9/30/06	10/30/06
	4	6	6	6	4		
	= 20 ★						

Os diários de substituição SLENDERTONE ACTIVE estão disponíveis em www.slendertone.com.

DETERMINE A SUA DISPONIBILIDADE PARA ACTIVIDADE FÍSICA

Tal como com qualquer exercício, antes de iniciar um plano de treino SLENDERTONE ACTIVE, primeiro tem que ter a certeza de que está fisicamente apto para fazer exercício. Se tiver quaisquer dúvidas, por favor, verifique as contra-indicações na página 11 e, se necessário, consulte o seu médico antes de começar.

Por favor, responda às perguntas abaixo.

1. Alguma vez o seu médico o alertou para um estado do seu coração ou disse que só deverá fazer exercícios recomendados por um médico? Sim / Não
2. Quando faz exercícios sente dores no peito? Sim / Não
3. No mês passado sentiu alguma dor no peito sem estar a fazer qualquer actividade física? Sim / Não
4. Perde o equilíbrio devido a tonturas ou alguma vez perde os sentidos? Sim / Não
5. Tem quaisquer problemas de ossos ou de articulações que possam piorar devido a uma alteração no seu nível de actividade física? Sim / Não
6. Está actualmente a tomar alguma medicação para a pressão sanguínea ou para uma condição cardíaca subjacente? Sim / Não
7. Conhece algum outro motivo pelo qual não deverá fazer actividade física? Sim / Não

Se responder afirmativamente a uma ou mais das perguntas acima deverá consultar o seu médico antes de iniciar um plano de treino SLENDERTONE ACTIVE. A SLENDERTONE a aconselha-o a consultar o seu médico antes de fazer os exercícios físicos mencionados neste manual. Tal como com qualquer exercício novo, lembre-se de começar sempre lentamente e aumentar gradualmente o nível de exercício.

O SEU PACOTE SLENDERTONE ACTIVE

1. Cinto ACTIVE (adapta-se a cinturas de 63,5 – 102 cm):

Com as três eléctrodos SLENDERTONE (1a) posicionadas no cinto (página 6), aperte o cinto firme, mas confortavelmente, em volta da sua cintura.

2. Unidade Base:

Faça deslizar a tampa da pilha na unidade base e insira as pilhas. Depois feche a tampa e faça deslizar a unidade base para o corpo do eléctrodo no cinto.

3. Eléctrodos do ritmo cardíaco:

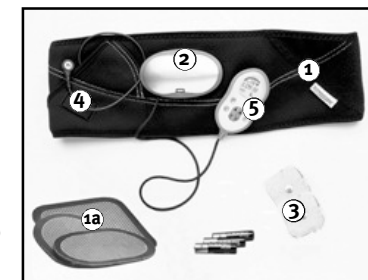
Existem 2 eléctrodos do ritmo cardíaco, mas só necessita de utilizar uma de cada vez. A terceiro eléctrodo na embalagem destina-se a ser utilizada exclusivamente no aparelho para homens. A eléctrodo do ritmo cardíaco mede e regista o seu ritmo cardíaco durante cada sessão do SLENDERTONE ACTIVE.

4. Fio de Ritmo Cardíaco:

Este fio é utilizado para ligar o cinto ao eléctrodo do ritmo cardíaco.

5. Unidade de Controlo:

Esta é o cérebro do seu aparelho SLENDERTONE ACTIVE. Controla todas as funções descritas acima.



UNIDADE DE CONTROLO SLENDERTONE ACTIVE

Botão de LIGAR/DESLIGAR (⏻):

Pressione durante 2 segundos para ligar ou desligar a unidade. Pressione brevemente durante uma sessão para fazer uma pausa na sessão e pressione brevemente para reiniciá-la.

Botão Personalizar (⚙):

Pressione este botão para activar o ecrã personalizar. Utilize qualquer botão de intensidade para percorrer o **código** que melhor se adapte a si e depois pressione o botão personalizar novamente para introduzir.

Exemplo:

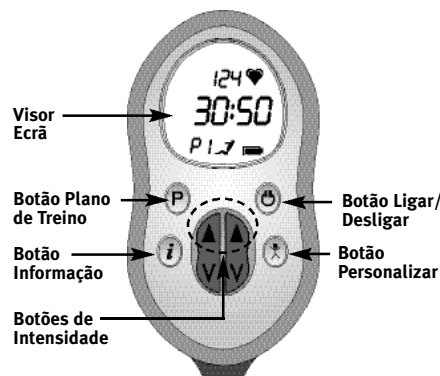
Se o João tiver 44 anos de idade (linha vermelha transversal de 40-49) e pesar 65 Kg (ler a partir de 60-69), utilizando este gráfico, pode determinar que o **código** do João é o 9. Agora determine o seu **código** a partir do gráfico.

Tabela de Códigos:		Peso (Kg)				
		50 - 59	60 - 69	70 - 79	80 - 89	90 +
Idade	20 - 29	15	15	14	13	13
	30 - 39	12	12	11	10	10
	40 - 49	9	9	8	8	7
	50 - 59	6	5	5	4	4
	60 - 65	3	3	2	2	1

A personalização oferece resposta de ritmo cardíaco adicional e melhora a precisão do seu contador de calorias.

Nota:

O resultado das calorias é uma estimativa e baseia-se em manter o seu ritmo cardíaco no Zona de Treino.



PLANOS DE TREINO SLENDERTONE ACTIVE

O SLENDERTONE ACTIVE oferece-lhe a escolha entre três planos de treino. Cada plano beneficiá-lo-á de uma forma diferente. Por exemplo, se desejar melhorar a sua saúde e a sua forma física, pode utilizar o Plano 1 ou o Plano 2, dependendo do seu nível actual de forma física. Por outro lado, se desejar apenas tonificar os seus músculos abdominais, pode utilizar o Plano 3.

Cada plano tem um objectivo de pontos semanais. Quando utiliza o seu SLENDERTONE ACTIVE ganha pontos ACTIVE. A tabela abaixo mostra-lhe os objectivos semanais para cada um dos 3 planos de treino.

NOTA:

O SLENDERTONE ACTIVE também pode ser utilizado com uma passadeira ou com uma bicicleta de exercício fixa.

Plano	Descrição	O que fazer	Objectivo semanal
P1	Caminhar e Tonificar	Fazer uma caminhada em passo rápido utilizando SLENDERTONE ACTIVE 3-5 vezes por semana.	20 ★
P2	Correr e TONIFICAR	Faça corrida utilizando o cinto SLENDERTONE ACTIVE 2-4 vezes por semana.	18 ★
P3	Tonificar	Utilize o cinto SLENDERTONE ACTIVE no trabalho ou no conforto do seu lar 5 vezes por semana durante 30 minutos.	5 ★

Botão Informação (i):

Pressione este botão para verificar o seu ritmo cardíaco, as calorias queimadas, pontos ACTIVE, níveis de intensidade e número total de sessões (consulte a página 7).

Botão Plano de Treino (P):

Seleccione um dos três Planos de Treino utilizando este botão (consulte a página 5).

Botões de intensidade (▲/▼):

Pressione a seta para cima/para baixo para aumentar/diminuir a intensidade de treino muscular.

VISOR SLENDERTONE ACTIVE

O visor na sua unidade de controlo SLENDERTONE ACTIVE oferece-lhe todas as informações que necessita para fazer exercício ao seu ritmo ideal. Isto permite-lhe manter o registo da sua evolução.

Indicador gráfico de ritmo cardíaco.

Zona de treino de ritmo cardíaco.

123 O seu ritmo cardíaco actual.

Ave 123 Média de ritmo cardíaco na actual.

10:08 Tempo restante/decorrido na sessão actual.

(50) Intensidade no seu lado esquerdo.

46) Intensidade no seu lado direito.

T Maior intensidade para a última sessão/ sessão actual.

kcal 123 Número de calorias queimadas na sessão actual.

★4.5 Classificação de pontos ACTIVE na sessão actual.

|| O programa está em pausa.

Função de bloqueio de tecla activada.

Função de silêncio activada.

Carga restante da pilha.

Número de sessões até à data.

△ Contacto fraco da electrodo.

PONTOS SLENDERTONE ACTIVE

Cada um dos 3 Planos de Treino vale um determinado número de pontos ACTIVE. Também receberá mais pontos por fazer exercício durante mais tempo nos planos individuais. Como poderá constatar pela **Tabela de Pontos ACTIVE** abaixo, 30 minutos de Caminhar e Tonificar dá-lhe 4 pontos, ao passo que 45 minutos de Caminhar e Tonificar lhe dá 6 pontos. Não hesite em ultrapassar o seu objectivo semanal se desejar obter ainda mais da sua unidade SLENDERTONE ACTIVE.

Ao caminhar/fazer jogging, tem de certificar-se de que o seu ritmo cardíaco está no nível correcto; consulte a **Tabela de Ritmo Cardíaco** abaixo para ver qual deverá ser o seu ritmo cardíaco. Esta é a denominada zona de treino. Isto é necessário para treinar o melhor ritmo para queimar gordura. Para melhores resultados, utilize a maior intensidade de treino muscular que conseguir.

TABELA DE PONTOS ACTIVE (★)

MINUTOS EXERCITADO	CAMINHAR E TONIFICAR	CORRER E TONIFICAR	TONIFICAR
15:00	2 ★	3 ★	1/2 ★
30:00	4 ★	6 ★	1 ★
45:00	6 ★	9 ★	- ★
60:00	8 ★	12 ★	- ★
1 ★ ≈ 50 kcal.			

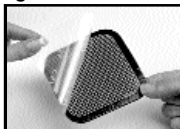
TABELA DE RITMO CARDÍACO (♥)

Alter	Caminhar e Tonificar	Correr e Tonificar
20 - 29	114 - 152 ♥	143 - 168 ♥
30 - 39	110 - 147 ♥	138 - 161 ♥
40 - 49	106 - 141 ♥	132 - 155 ♥
50 - 59	102 - 136 ♥	127 - 149 ♥
60 - 69	98 - 130 ♥	122 - 143 ♥

UTILIZANDO A SUA UNIDADE ACTIVE

1. Retire a tampa do lado **decorado** da eléctrodo adesiva grande (Fig. a). Coloque a eléctrodo entre as linhas paralelas no centro do cinto. Certifique-se de que a eléctrodo tapa totalmente o perno metálico.


Fig. a




2. Retire as tampas do lado **decorado** das 2 eléctrodos mais pequenas. Posicione num dos lados da eléctrodo grande dentro das marcas mais adequadas à sua silhueta (Fig. b). Certifique-se de que os pernos são completamente cobertos pelos eléctrodos.

Fig. b



 63.5cm - 76cm / 25-30"

 79cm - 89cm / 31-35"

 91.5cm - 102cm / 36-40"

3. Retire as coberturas do lado **preto** das 3 eléctrodos. Posicione o cinto com a eléctrodo grande sobre o seu umbigo e as eléctrodos pequenas entre os ossos das ancas e as costelas e aperte o cinto firme mas confortavelmente em volta da sua cintura.

NOTAS:

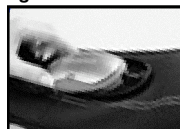
Não deite fora nenhuma das coberturas, uma vez que precisará delas posteriormente. Assegure-se de que coloca o cinto no sentido correcto.

4. Abra a tampa da pilha na unidade base e insira 3 pilhas AAA, conforme indicado na base do compartimento (Fig. c). Empurre a unidade base para o suporte até que as guias estejam correctamente alinhadas. Pode ser necessário empregar alguma força (Fig. d).

Fig. c



Fig. d



5. Ligue uma ponta do fio do ritmo cardíaco o eléctrodo do ritmo cardíaco (Fig. e).

Fig. e



6. Retire a cobertura do lado adesivo da eléctrodo do ritmo cardíaco (Fig. f) e posicione a eléctrodo no lado direito superior do seu peito (Fig. g). Não deite fora esta cobertura. Poderá ter que experimentar várias vezes até conseguir a posição correcta para um sinal de ritmo cardíaco forte.

Fig. f



Fig. g



7. Pressione o botão de ligar/desligar durante 2 segundos para ligar o seu aparelho.

8. Seleccione o seu plano de treino utilizando o botão plano de treino (P) e depois aumente a intensidade até sentir que os seus abdominais estão a ser exercitados.

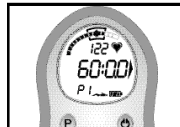
NOTA:

Não tem que atingir a mesma intensidade em ambos os lados do seu corpo.

FAZER UMA PAUSA NA SESSÃO:

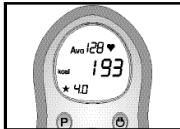
Pressione o botão de ligar/desligar brevemente se desejar fazer uma pausa na sessão. Pressione-o brevemente uma segunda vez para reiniciar.

Fig. h



9. No final de uma sessão, o visor da unidade de controlo alternará entre Fig. h e Fig. i. Pode utilizar esta informação para registar o seu ritmo cardíaco médio para essa sessão, o número de calorías que queimou e os pontos ACTIVE obtidos. Também pode verificar o seu ritmo cardíaco no final da sessão e se está ou não a fazer exercício dentro da sua zona de treino.

Fig. i



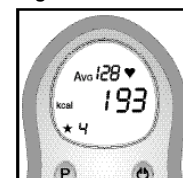
O BOTÃO DE INFORMAÇÃO (i)

O seu aparelho SLENDERTONE ACTIVE armazena informação acerca de sessões actuais e anteriores a que se pode aceder utilizando o botão de informação. Pode aceder a esta informação enquanto estiver a decorrer um programa.

Pressione o botão de informação uma vez para ver (Fig. a):

1. O seu ritmo cardíaco médio para a sessão actual.
2. O número de calorías que queimou durante a sessão actual.
3. A sua classificação de pontos ACTIVE para a sessão actual.

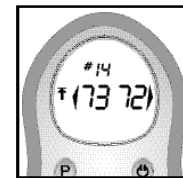
Fig. a



Pressione o botão de informação duas vezes para ver (Fig. b):

4. O número total de sessões que completou (regressa a zero após 199).
5. A intensidade mais alta que atingiu na sessão actual.

Fig. b




Pressione o botão de informação uma terceira vez para regressar ao visor normal.

OUTRAS FUNÇÕES

Função de Bloqueio de Tecla de Intensidade

Se encontrar um nível de intensidade confortável, pressione o botão de plano de treino e depois pressione o botão de informação no espaço de 3 segundos para activar a função de bloqueio de tecla. Repita o procedimento para desactivar esta função.

Função Silêncio

Se desejar desligar os efeitos sonoros do seu aparelho, pressione o botão personalizar durante 2 segundos. O símbolo  aparecerá no visor. Repita o procedimento para desactivar a função silêncio.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

O CLIPE DO CINTO


O seu aparelho SLENDERTONE ACTIVE é fornecido com um clipe do cinto magnético. Basta pressionar o lado arredondado do clipe para a parte de trás da unidade de controlo e depois encaixar o clipe no seu cinto SLENDERTONE ACTIVE ou em qualquer outra peça de vestuário (Fig. c).


Fig. c





CUIDADOS A TER COM O CINTO

Não deve deixar que o seu aparelho se molhe, mas pode limpá-lo com um pano ligeiramente humedecido. O cinto pode ser lavado mas, primeiro, tem que retirar a unidade e as eléctrodos. Siga sempre as instruções na etiqueta quando lavar o cinto.

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

 Não utilize quaisquer branqueadores quando lavar o cinto.

 Não lave o cinto a seco.

 Não coloque o cinto na máquina de secar. Seque o cinto numa superfície plana, mas não sobre algo quente, (por ex., um radiador) uma vez que o cinto tem partes plásticas. Certifique-se de que o cinto está totalmente seco antes de utilizá-lo.

 O cinto não pode ser passado a ferro.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

Como é que a ACTIVE treina os músculos abdominais?

- ACTIVE envia sinais suaves entre os eléctrodos no cinto.
- Estes sinais seguem até ao músculo e activam os nervos nessa área.
- Os nervos, por sua vez, activam os músculos e os músculos contraem.

NOTA: Não recomendamos mais de 60 minutos de treino muscular abdominal por dia.

Como sei quando devo substituir as eléctrodos?

Se o sinal estiver a ficar fraco, mesmo apesar das pilhas ainda estarem boas, indica que as eléctrodos estão gastas e precisam de ser substituídas. Verifique isto inserindo pilhas novas e/ou ajustando o cinto para garantir o posicionamento correcto. **As eléctrodos de substituição podem ser adquiridas no seu representante SLENDERTONE mais próximo, em www.slendertone.com.**

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

Certifique-se de que as eléctrodos estão posicionadas correctamente e pressionadas firmemente contra a sua pele. Aperte o cinto em volta da sua cintura. Lembre-se de desligar o aparelho antes de voltar a posicionar o cinto.

Este produto causará dores musculares?

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

Posso utilizar o ACTIVE para exercício pós-parto?

Sim, mas aguarde um mínimo de seis semanas após o parto e primeiro consulte o seu médico. Se nos últimos três meses tiver feito uma Cesariana, consulte o seu médico antes de utilizar o ACTIVE.

O que faço se a leitura do ritmo cardíaco for errática ou não aparecer?

Certifique-se de que a eléctrodo do ritmo cardíaco está firmemente apertada e posicionada correctamente. Se a eléctrodo do ritmo cardíaco tiver escorregado, coloque o aparelho em pausa e ajuste-a. Aperte o cinto em volta da sua cintura. Use uma camisola de algodão em vez de uma sintética. Use uma camisola mais justa para evitar que o material fique solto. Certifique-se de que não está demasiado próximo de qualquer equipamento eléctrico que possa interferir com o sinal. Verifique as pilhas e, se necessário, substitua-as.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

O que faço se o ritmo cardíaco ficar extremamente elevado (por ex., acima de 180)?

O seu aparelho ACTIVE é uma peça muito sensível do equipamento e pode ser afectado temporariamente por sinais electromagnéticos fortes. Isto pode causar leituras de ritmo cardíaco erráticas e frequentemente elevadas. Interrompa o exercício e aguarde 30 segundos para verificar se o coração volta a um nível estável. Também é aconselhável vigiar continuamente o seu ritmo cardíaco no visor. Se estiver a fazer exercício demasiado além da sua taxa máxima de ritmo cardíaco, deverá parar o exercício e descansar até que o seu ritmo cardíaco desça até um ritmo mais normal.

O seu Ritmo Cardíaco Máximo = 220 menos a sua idade!

Durante uma sessão sinto um formigueiro nas minhas pernas. O que devo fazer?

Desloque as duas eléctrodos pequenas para cima e para dentro na sua cintura (ou seja, na direcção do centro do seu corpo).

Após uma sessão a minha pele fica vermelha. Porquê?

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

RECOMENDAÇÕES DE SLENDERTONE

- Recomendamos que faça uma pausa na estimulação muscular enquanto subir escadas ou caminhar em solo desnivelado.
- Para os que utilizam o produto pela primeira vez, a estimulação muscular pode ser uma sensação estranha. Recomendamos que se familiarize com a estimulação muscular em descanso, antes de avançar para a estimulação muscular em caminhada.
- Por razões de higiene, este dispositivo destina-se apenas a ser utilizado por uma única pessoa. Não partilhe o seu cinto com mais ninguém.
- Tenha cuidado ao ler o visor ou ao ajustar o produto em movimento. Estas acções podem distraí-lo do ambiente que o rodeia.
- Não ligue as unidades a qualquer outro dispositivo, por exemplo, a sistemas de áudio portáteis.
- Não se exceda durante o exercício/a estimulação muscular. Qualquer exercício deverá ser feito a um nível confortável para si.
- Deverá fazer um intervalo de pelo menos seis horas entre cada sessão.

As eléctrodos não colam ao cinto apesar de serem novos. Porque é que isto acontece?

Certifique-se de que o lado **decorado** de cada eléctrodo está colocado sobre o cinto. O lado **preto** das eléctrodos fica sobre a sua pele. Pressione as extremidades de cada eléctrodo muito firmemente contra o cinto antes e após cada sessão.

Os músculos da minha cintura estão a ser trabalhados mas não os do meu estômago. Porquê?

Desloque a eléctrodo grande ligeiramente para baixo. Se isto não ajudar, desloque as eléctrodos pequenas para uma definição de número mais pequena e/ou aumente a intensidade.

Posso usar o ACTIVE para tratar músculos enfraquecidos por falta de exercício devido a uma lesão?

O seu cinto ACTIVE pode ser usado adicionalmente para aliviar ou compensar as lesões. É necessário consultar o seu médico ou fisioterapeuta para estabelecer um programa de reabilitação com o aparelho ACTIVE, que oferecerá melhoria segura e resistência e tonificação dos músculos abdominais.

O que devo fazer se vir EooX no visor?

Eoo2 ou Eoo6 surge no visor.

- As pilhas estão gastas.
- Substitua as pilhas.
- Se o problema persistir com pilhas novas, devolva a unidade à SLENDERTONE

Eoo1, Eoo3, Eoo4 ou Eoo5 surge no visor.

- Falha interna.
- Devolva a unidade à SLENDERTONE para reparação.

GUIA DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

PROBLEMA	CAUSA POSSÍVEL	SOLUÇÃO
O visor não liga e não há sinal do aparelho	As pilhas estão mal inseridas As pilhas estão gastas Estão a ser utilizadas pilhas de fraca qualidade	Coloque novamente as pilhas conforme descrito na página 3 Substitua as pilhas Utilize apenas pilhas de alta qualidade
O visor está ligado mas não há sinal	O aparelho foi colocado em pausa Não há intensidade	Pressione brevemente o botão de ligar/desligar Aumente a intensidade
O símbolo das pilhas está a piscar	As pilhas estão fracas	Substitua as pilhas
Uma sensação desagradável por baixo das eléctrodos	As eléctrodos não cobrem os pernos As eléctrodos estão gastas Demasiadas sessões consecutivas As eléctrodos não estão em contacto com a pele	Posicione novamente as eléctrodos Contacte o seu representante local para adquirir eléctrodos SLENDERTONE NOVAS Deverá fazer um intervalo de pelo menos seis horas entre cada sessão Consulte a página 6 para saber a posição correcta das eléctrodos e do cinto
O símbolo Δ apareceu no visor *	O aparelho não se encontra bem colocado no suporte As eléctrodos não cobrem os pernos As eléctrodos estão gastas As eléctrodos estão colocadas ao contrário As coberturas ainda estão nas eléctrodos O cinto está solto ou aberto	Volte a introduzir o aparelho Posicione novamente as eléctrodos Contacte o seu representante local para adquirir eléctrodos SLENDERTONE NOVAS Certifique-se de que a superfície preta de cada eléctrodo está colocada sobre a sua pele Certifique-se de que as coberturas estão retiradas em ambos os lados das eléctrodos Aperte novamente o cinto correctamente
As contracções são muito fracas mesmo quando a intensidade está alta	As pilhas estão fracas As eléctrodos estão gastas Fraco posicionamento da eléctrodo As eléctrodos não cobrem os pernos Estão a ser utilizadas pilhas de baixa qualidade	Substitua as pilhas Contacte o seu representante local para adquirir eléctrodos SLENDERTONE NOVAS Posicione novamente as eléctrodos Posicione novamente as eléctrodos Utilize apenas pilhas de alta qualidade
O aparelho está ligado mas não aparece a leitura do ritmo cardíaco	Fito do ritmo cardíaco não ligado	Certifique-se de que o fio está ligado o eléctrodo do ritmo cardíaco

* O símbolo Δ aparece sempre com as setas esquerda/direita. Se aparecer a seta esquerda, existe um problema na eléctrodo esquerda, a seta direita indica um problema com a eléctrodo direita e, se ambas as setas aparecerem, existe um problema com a eléctrodo do meio, as três eléctrodos ou o aparelho não estão inseridos correctamente no corpo do eléctrodo.

CONTRA-INDICAÇÕES

O SLENDERTONE ACTIVE é adequado para ser utilizado por todos os adultos saudáveis. No entanto, tal como com outros tipos de exercício, é necessário ter algum cuidado ao utilizá-los; portanto, siga sempre os pontos abaixo e leia o pacote de apoio antes da utilização. Alguns dos pontos abaixo são específicos do sexo.

Por favor, não utilize se:

- Tiver um implante electrónico (por ex., um pacemaker ou defibrilador) ou sofrer de qualquer outro problema do coração.
- Estiver grávida.
- Tiver cancro, epilepsia ou estiver sob vigilância médica devido a disfunção cognitiva.
- O aparelho estiver muito perto (por ex., 1 m) de ondas curtas ou de equipamento de terapia por microondas.
- Estiver ligado a equipamento cirúrgico de alta frequência.
- A utilização do dispositivo necessita de colocação sobre áreas onde fármacos/medicamentos são administrados através de injeção (curto ou longo prazo), por exemplo, tratamento hormonal.

Por favor, aguarde antes de utilizar o seu aparelho**SLENDERTONE ACTIVE :**

- Pelo menos seis semanas após o nascimento do seu bebé (tem que consultar o seu médico primeiro).
- Um mês após a colocação de um dispositivo contraceptivo DIU (por ex., cone).
- Pelo menos três meses após uma Cesariana (primeiro tem que consultar o seu médico).
- Os dias de mais fluxo do seu período terem terminado.

Por favor, antes de utilizar este produto, obtenha primeiro a autorização do seu médico se:

- Sentir tontura ligeira/desmaio, por favor, abrande ou pare e faça uma pausa na estimulação até se sentir pronto para recomeçar. Se isto acontecer consulte o seu médico.
- Desejar utilizar o cinto SLENDERTONE e tiver dores nas costas. Também deverá garantir que a intensidade é mantida baixa.
- Tiver uma doença grave ou lesão não mencionadas neste guia.
- Tiver feito uma operação recentemente.
- Tomar insulina para a diabetes.
- Desejar utilizá-lo numa criança.
- Sofrer de problemas musculares ou das articulações.
- Utilizar o dispositivo como parte de um programa de reabilitação.

Quando aplicar as eléctrodos, o cinto e a fita para o peito, nunca se esqueça de:

- Colocar as eléctrodos e o cinto APENAS conforme indicado neste manual.
- Evitar colocar as eléctrodos ou o cinto na parte da frente ou dos lados do pescoço, transversalmente ou sobre o coração (ou seja, uma eléctrodo na frente do peito e outra nas costas), na região genital ou na cabeça. (Estão disponíveis outros aparelhos SLENDERTONE para outras áreas do corpo; no seu representante local poderá obter pormenores)
- Evitar quaisquer cicatrizes recentes, pele lesionada ou inflamada, áreas de infecção ou susceptibilidade ao

acne, trombose ou outros problemas vasculares (por ex., veias varicosas), ou quaisquer partes do corpo onde a sensibilidade seja limitada.

- Evitar áreas lesionadas ou de movimento restringido (por ex., fracturas ou entorses).
- Evitar colocar as eléctrodos directamente sobre implantes metálicos. Podem ser colocadas no músculo mais próximo.

Possíveis reacções adversas:

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

Voltar a posicionar as eléctrodos durante uma sessão:

- Fazer sempre uma pausa no programa em curso, desapertar o cinto e depois apertá-lo novamente atrás das suas costas quando a posição das eléctrodos tiver sido ajustada.

Após exercício ou esforço vigoroso:

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

Contactar a SLENDERTONE ou um distribuidor autorizado se:

- O seu aparelho não estiver a funcionar correctamente. Entretanto, não o utilize.
- Sentir irritação, reacção da pele, hipersensibilidade ou outra reacção adversa. No entanto, deverá ter em atenção que alguma vermelhidão da pele pode aparecer por baixo do cinto durante um curto período de tempo numa sessão e após a mesma

Nota:

- Um tratamento eficaz não deverá causar desconforto indevido.

Importante:

- O ritmo cardíaco é uma estimativa e não fornece informação de diagnóstico. Em caso de dúvida, consulte o seu médico.
- A chuva pode interferir com este dispositivo durante a utilização no exterior. Certifique-se de que este dispositivo se mantém sempre seco.
- Mantenha o aparelho fora do alcance das crianças.
- Os pernos, os fios e as eléctrodos não devem ser ligados a outros objectos.
- Não utilize o seu aparelho ao mesmo tempo que qualquer outro dispositivo que transmita uma corrente eléctrica para o corpo (por ex., outro estimulador muscular).
- Não toque nas eléctrodos nem nos pernos metálicos enquanto o aparelho estiver ligado.
- Evite utilizar enquanto conduzir, andar na rua, trabalhar com máquinas ou andar de bicicleta.
- O seu aparelho SLENDERTONE ACTIVE não deve ser utilizado com uma peça de qualquer outro produto SLENDERTONE. Tal procedimento pode resultar numa estimulação desequilibrada e numa sessão de tonificação ineficaz.
- A SLENDERTONE não aceita quaisquer responsabilidades se as directrizes e as instruções fornecidas com este aparelho não forem seguidas.

NB: Se, por qualquer motivo, tiver quaisquer dúvidas acerca da utilização de um cinto SLENDERTONE, antes de utilizá-lo, por favor, consulte o seu médico.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Cuidados a ter com o seu aparelho

Não deixe que o seu aparelho se molhe ou seja deixado ao sol. Deve ser limpo com regularidade, usando um pano macio e levemente embebido em água com sabão. Não deixe que o interior do seu aparelho fique molhado. Não use detergentes, álcool, aerossóis ou solventes fortes no seu aparelho.

Para a manutenção do aparelho não é necessário o acesso ao seu interior.

Se o seu aparelho estiver danificado, não o deve utilizar e deve devolvê-lo à SLENDERTONE ou ao seu representante local, para substituição ou reparação. As reparações, serviços e modificações não podem ser efectuadas senão por pessoal especializado, autorizado pela SLENDERTONE.

NOTA: Aconselha-se a utilização de pilhas estanques. Nunca deixe as pilhas dentro do aparelho se não o utilizar durante bastante tempo. Se o fizer, as pilhas podem derramar e danificar o aparelho. Não se esqueça que algumas pilhas vendidas como "estanques" podem mesmo assim derramar certas substâncias corrosivas, o que danificará o seu aparelho. Em nenhuma circunstância deve utilizar outras que não sejam as de tipo adequado (1.5V, LR03/ AAA) para o aparelho. Só deve introduzir as pilhas da forma indicada neste manual.

Eliminação dos eléctrodos e das pilhas

Os eléctrodos e pilhas fora de utilização nunca devem ser destruídos pelo fogo mas de acordo com as leis do seu país e que regulam a eliminação destes produtos.

△ A tampa do compartimento das pilhas deve estar fechada quando o aparelho está a funcionar.

Quando o símbolo △ se acende, o estímulo fica significativamente reduzido.

No início da fase de contracção, o sinal aumenta gradualmente até a um nível de intensidade máxima (isto é, sobe em flecha) e diminui gradualmente até zero no início da fase de relaxamento.

Acessórios

Quando encomendar eléctrodos novas deverá utilizar apenas as da marca SLENDERTONE. As outras podem não ser compatíveis com o seu aparelho e degradar os níveis de segurança mínimos.

Eléctrodos adesivo SLENDERTONE:

- 1 eléctrodo adesiva grande Tipo 706 ou 709
- 2 eléctrodos adesivas pequenas Tipo 707 ou 710
- 3 eléctrodos do ritmo cardíaco Tipo 711 x 1; 712 x 2

Cinto SLENDERTONE ACTIVE

Fita para o Peito

Extensão do cinto SLENDERTONE

Utilização prevista: Estimulador muscular/
Monitor do Ritmo Cardíaco

Perfil de onda: Perfil de onda assimétrico bifásico, quando medido para uma carga padrão.

Especificações Ambientais:

Em funcionamento: Variação da temperatura: 0 a 35°C
Humidade: 20 a 65 %RH

Em armazenamento: Variação da temperatura: 0 a 55°C
Humidade: 10 a 90 %RH

Descrição dos símbolos do aparelho:

Há uma série de marcações técnicas:

En el compartimento de la pila, "+" indica el polo positivo y "-" el polo negativo.

L'unità e la cintura sono concepiti e fabbricati per Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlanda.

A unidade requer uma pilha CC de 9 volts (tipo LR03/ AAA). A CC está indicada com o símbolo:

A frequência de saída indica o nº de vibrações por segundo transmitidas pela unidade. É medida em herz, que é indicado por "Hz".

Saída de corrente eficaz significa a raiz de potência, significa a corrente quadrada para cada canal, medida para uma carga de 500Ω.

Saída de tensão eficaz significa a raiz de saída significa a voltagem quadrada para cada canal, medida para 500W de carga.

Este símbolo significa "Atenção, consulte os documentos juntos".

Este símbolo significa equipamento tipo BF.

O símbolo indicado no seu SLENDERTONE indica que corresponde aos requisitos das directivas do dispositivo médico (93/42/CEE). O número de referência é 0366 VDE.

Dentro da caixa, junto do SN está o número de série específico desta unidade. A letra que precede o número indica o ano de fabrico. "A" indica 1995, "G" indica 2001, "H" indica 2002 etc.

O número do lote do cinto é indicado na embalagem do cinto pelo número que corresponde ao símbolo

Tipo do aparelho: 550

Parâmetro	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Saída de tensão eficaz	5.8V	9.0V	11.1V
Saída de corrente eficaz	11.7mA	9.0mA	7.4mA
Frequência de saída	50-60Hz.	50-60Hz.	50-60Hz.
Componente CC: Aprox.	0 C	0 C	0 C
Duração de vibração positivo:	250-300 μs	250-300 μs	250-300 μs
Duração de vibração negativo:	250-300 μs	250-300 μs	250-300 μs
Intervalo Interphase:	100 μs	100 μs	100 μs

NOTA: De acordo com as leis existentes nos estados membros, o teste de segurança do aparelho deve ser efectuado de dois em dois anos.

NOTA: Em conformidade com a lei alemã, o teste de segurança do produto deve ser conduzido de dois em dois anos por um serviço de testes autorizado.

MATERIAIS DO CINTO

Material exterior: 100% Nylon
Ligação: 82% Nylon, 18% Elastano
Gancho e Laço: 100% Nylon
Espuma: 100% Policloropreno

No final do ciclo de vida do produto, não o deite fora no lixo doméstico normal; leve-o a um ponto de recolha para reciclagem de equipamento electrónico.

Alguns materiais do produto podem ser reutilizados se levar o produto a um ponto de reciclagem. Ao permitir a reutilização de algumas partes ou matérias primas de produtos usados, está a contribuir de forma significativa para a protecção do ambiente. Por favor contacte as autoridades locais se necessitar de mais informações sobre pontos de recolha na sua área.

Os detritos de Equipamentos eléctricos e electrónicos podem ter efeitos potencialmente nocivos para o ambiente. A eliminação incorrecta destes equipamentos pode provocar a acumulação de toxinas nocivas no ar, água e solo, o que pode ser nocivo para a saúde dos seres humanos.

DIARIO

Preencha o seu diário após cada sessão para atingir o seu objectivo semanal. Os diários de substituição SLENDERTONE ACTIVE estão disponíveis em www.slendertone.com.

Exemplo	4/10/06	___/___/___	6/10/06	___/___/___	8/10/06	9/10/06	___/___/___	=	20 ★
	4	___	6	___	6	4	___		
Dia	1	2	3	4	5	6	7		
Semana	1	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___		___ ★
	2	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___		___ ★
	3	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___		___ ★
	4	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___		___ ★
	5	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___		___ ★
	6	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___		___ ★
	7	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___		___ ★
	8	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___		___ ★
	9	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___		___ ★
	10	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___		___ ★

GARANTIA DO PRODUTO

Se o seu aparelho desenvolver uma falha no período de dois anos após a compra, a SLENDERTONE compromete-se a substituir ou reparar, ou a substituir quaisquer peças defeituosas sem cobrar por mão-de-obra ou materiais *, desde que o aparelho:

- Tenha sido utilizado para o fim a que se destina e da forma descrita neste manual de instruções.
- Não tenha sido ligado a uma fonte de alimentação inadequada.
- Não tenha sido mal utilizado ou negligenciado.
- Não tenha sido modificado ou reparado por alguém sem ser um agente aprovado pela SLENDERTONE.

Esta garantia complementa as obrigações nacionais da garantia existentes e não afecta os seus direitos estatutórios de consumidor.

* Isto exclui os consumíveis (por ex., eléctrodos, cinto, etc.) quando sujeitos a desgaste normal.