SLENDERTONE®

Time to look and feel good

System-Arms

INSTRUCTION MANUAL

MODE D'EMPLOI

GEBRAUCHSANWEISUNG

MANUAL DE USARIO

GEBRUIKSAANWIJZINGEN

ISTRUZIONI PER L'USO

INSTRUÇÕES PARA A UTILIZAÇÃO

slendertone.com/system

BIENVENUE

Nous vous félicitons d'avoir acheté ce SLENDERTONE SYSTEM-ARMS, premier pas vers l'obtention de bras plus fermes, plus forts et mieux dessinés. En tant que médecin et directrice générale de Bio-Medical Research Ltd., une société bénéficiant de plus de 40 ans d'expérience dans l'industrie médicale, je suis fière de vous proposer ce système SLENDERTONE, aux résultats cliniques prouvés. Vous voici en route vers le corps dont vous avez toujours rêvé, alors ne perdez pas une minute de plus – installez votre unité SLENDERTONE SYSTEM-ARMS et profitez tout de suite de votre première séance !

Patricia A. Smith

Patricia A. Smith
CEO Slendertone

POURQUOI VOUS ALLEZ L'ADORER

Chez SLENDERTONE, nous sommes fiers d'avoir mis au point un dispositif brachial cliniquement éprouvé et donnant des résultats. Ce système interchangeable permet d'associer le même régulateur manuel à une large gamme d'accessoires conçus pour raffermir, renforcer et tonifier diverses régions de votre corps. Consulter www.slendertone.com/system pour en savoir plus. Vous pouvez partager le régulateur avec vos amis et partenaires, ce qui vous permet de composer et de personnaliser une collection complète d'appareils de musculation.

SLENDERTONE SYSTEM-ARMS utilise la technologie cliniquement testée et brevetée C.S.I. Un signal est envoyé aux nerfs, par l'intermédiaire des électrodes, ce qui a pour effet de contracter les muscles biceps et triceps du bras.

Le SLENDERTONE SYSTEM est un stimulateur musculaire électronique destiné à améliorer les performances de vos biceps et triceps. Il peut également être utilisé, sous surveillance médicale, pour la rééducation du muscle devenu déficient suite à une inactivité ou une blessure.

POUR QU'IL FONCTIONNE AVEC VOUS

Pour tirer le meilleur parti de votre SLENDERTONE SYSTEM-ARMS, suivez un programme de 30 jours et utilisez votre appareil 3 fois par semaine au niveau d'intensité qui vous convient. Nous vous recommandons de laisser passer au moins 48 heures entre les séances. Utilisez cet accessoire comme un élément parmi d'autres d'un mode de vie sain et naturel.

Lisez soigneusement toutes les instructions avant emploi.
Patricia A. Smith

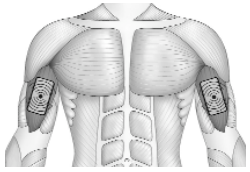
LA SCIENCE AU SERVICE DE SLENDERTONE

SLENDERTONE SYSTEM-ARMS utilise la technologie brevetée C.S.I. pour envoyer des signaux directement à votre système neuromusculaire, occasionnant des contractions qui exercent et tonifient vos muscles.

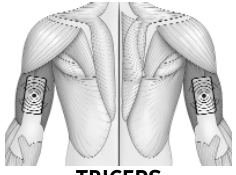
Étape 1 : Des signaux sont envoyés par l'intermédiaire des électrodes. Les signaux font se contracter les nerfs qui contrôlent les muscles biceps et triceps.

Étape 2 : Lorsque la puissance du signal s'intensifie, les nerfs transmettent des impulsions aux muscles qui se contractent et se détendent tour à tour.

Résultat : Une séance de musculation en profondeur et efficace. Comme si SLENDERTONE faisait tout le travail pour vous !



BICEPS



TRICEPS

RECOMMANDATIONS

Veuillez lire attentivement les recommandations suivantes avant d'utiliser votre SLENDERTONE SYSTEM-ARMS pour la première fois :

- Utilisez votre appareil en position assise et détendue, les bras légèrement repliés, et posez-le sur vos genoux.
- Ne relevez pas les bras pendant la séance, ce qui pourrait rendre l'exercice inefficace et s'avérer inconfortable.
- N'utilisez pas votre SLENDERTONE SYSTEM-ARMS si vous êtes en train de faire autre chose avec vos bras ou vos mains.
- Vos bras sont susceptibles de faire des mouvements involontaires pendant la séance.
- Tenez l'unité dans vos mains pendant toute la durée de la séance.
- Veillez à ne pas trop serrer les sangles autour de vos bras.
- Si les fils des garnitures sont endommagés ou dénudés, remplacez-les immédiatement.

CONTENU DE L'EMBALLAGE

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

1. Unité SYSTEM-ARMS
2. Garnitures pour bras.
3. Electrodes adhésives.
4. Chargeur de pile
5. Pochette SLENDERTONE.
6. Documentation.

Pourquoi ne pas essayer la ceinture de musculation SLENDERTONE SYSTEM-ABS, pour des abdominaux plus forts et plus fermes en seulement 4 semaines...

METTEZ EN PLACE VOTRE SLENDERTONE SYSTEM-ARMS IMMÉDIATEMENT!

Pour toute assistance ou réclamation, merci d'appeler notre numéro local d'Accueil Clientèle ou de nous adresser un courriel :

Tel: France : 0810 347 450
International : +353 1 844 1016
Email - info@slendertone.com

CONTRÔLES DE L'UNITÉ

1. Bouton Marche/Arrêt (⏻)
Appuyez sur ce bouton et maintenez-le pendant 2 secondes pour allumer ou éteindre l'unité. Vous pouvez également mettre l'exercice en pause en appuyant brièvement sur ce bouton.

2. Augmentation de l'intensité de tonification (▲)
Appuyez sur ces boutons et maintenez-les pour augmenter l'intensité de l'exercice. Le bouton droit vous permet de contrôler la garniture de votre bras droit. Le bouton gauche vous permet de contrôler la garniture de votre bras gauche.

3. Réduire l'intensité de l'activité tonifiante (▼)
Pressez et maintenez ces boutons enfoncés pour réduire l'intensité du signal envoyé vers l'un ou l'autre bras.

4. Bouton de programmation (P)
Appuyez sur ce bouton pour sélectionner le programme de tonification que vous souhaitez utiliser. Il existe 3 programmes au total, expliqués ultérieurement dans ce mode d'emploi (page 8).

5. Bouton d'information (i)
Appuyez sur ce bouton pour afficher les informations relatives à votre entraînement, par exemple l'intensité maximale de la séance en cours ou de la séance précédente et le nombre de séances que vous avez réalisées.

ÉCRAN DE L'UNITÉ

(50	Intensité de l'activité tonifiante de la garniture gauche.
46)	Intensité de l'activité tonifiante de la garniture droite.
10:08	Compte à rebours de la séance en cours. Affichage des messages d'erreur (voir page 9).
II	S'affiche lorsque l'exercice est en pause).
	Indique que le son est désactivé.
	Le verrouillage clavier est activé, vous ne pouvez pas changer accidentellement les niveaux d'intensité ou le programme.
	Ce symbole indique un mauvais contact entre l'unité et les garnitures ou entre les électrodes et la peau (informations détaillées en page 10).
	Affiche la puissance restante de la pile.
#	Nombre de séances réalisées.
2	Affiche le programme en cours d'exécution (1 à 3).
	Ce symbole s'affiche pendant chaque phase de contraction.
(92 87)	Intensité maximale atteinte au cours de la séance passée/actuelle.

MISE EN PLACE DU CHARGEUR

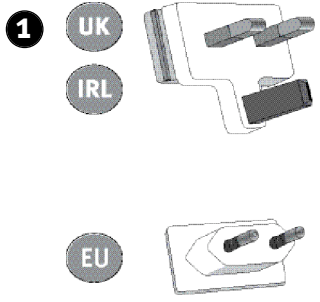
1. Utilisez le connecteur à deux broches (Europe), ou le connecteur à 3 broches (RU/Irlande).

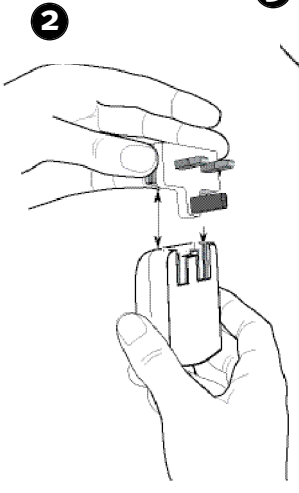
2. Branchez le connecteur au corps principal du chargeur.

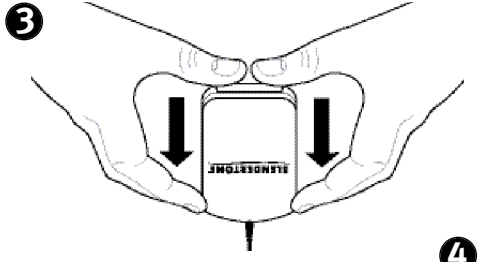
3. Poussez le connecteur dans le chargeur jusqu'à ce qu'il 'clique' dans son logement.

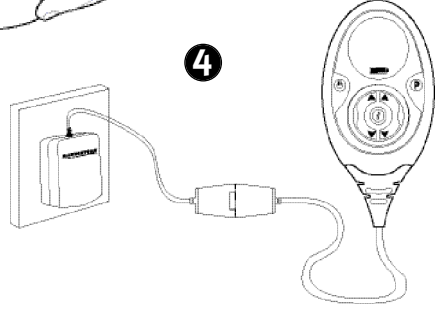
4. Connectez l'autre extrémité du chargeur à l'appareil. Branchez le chargeur sur une prise de courant et appuyez sur l'interrupteur. Il faut environ 2-3 heures pour recharger entièrement la batterie.

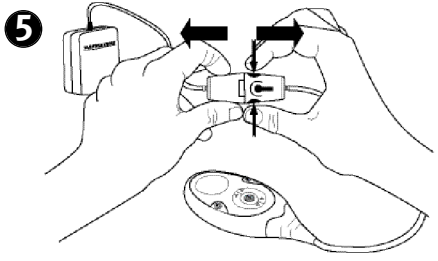
5. Votre appareil est entièrement rechargé lorsque les trois sections de l'icône de batterie affichée à l'écran sont pleines.











MISE EN PLACE DES GARNITURES

1. Branchez l'appareil aux accessoires. L'appareil et ses accessoires doivent être correctement connectés pour que votre SLENDERTONE SYSTEM-ARMS fonctionne. "Cliquer" le connecteur de l'appareil dans celui de l'accessoire tel qu'indiqué.

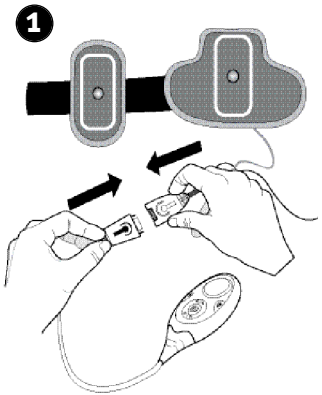
2. Placez les accessoires avec les quatre plots métalliques face à vous. Retirez les électrodes adhésifs de leur emballage. Vous constaterez que l'une de leurs faces porte un motif grillagé tandis que l'autre est simplement noire.

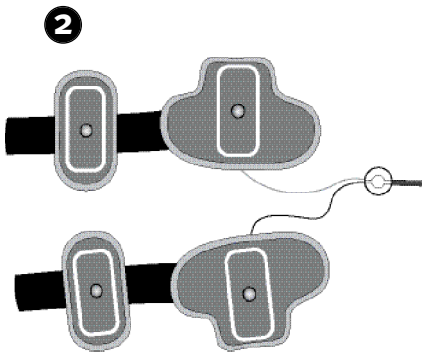
3. Retirez les protections de la face ***grillagée*** des quatre électrodes. Placez le côté ***grillagé*** des électrodes sur les plots métalliques, entre les traits blancs.

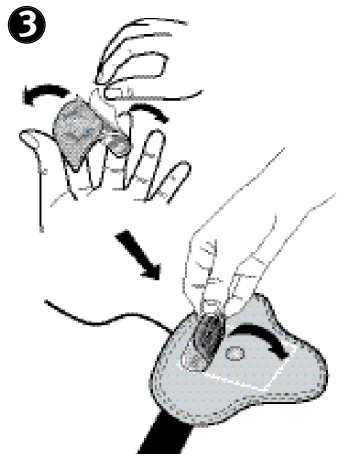
4. Retirez les protections du côté ***noir*** des quatre électrodes. Ne les jetez pas, vous en aurez besoin pour recouvrir les électrodes à la fin de votre séance.

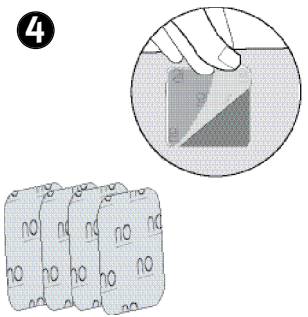
NOTE :

Vous ne devez utiliser que des électrodes de marque SLENDERTONE, toute autre modèle risquant en effet de réduire l'efficacité de l'exercice.







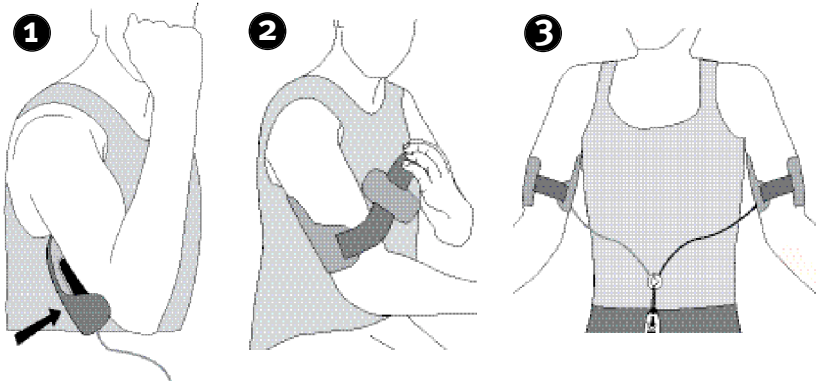


MISE EN PLACE CORRECTE DES ACCESSOIRES

1. Prenez l'accessoire connecté à l'extrémité **DORÉE** et placez-en la grande section centralement sur le triceps de votre bras **DROIT**. Veillez à ce que la partie large soit du côté de votre coude.

2. Ensuite, amenez la sangle vers l'EXTÉRIEUR de votre bras et placez la petite section ovale centralement par-dessus votre biceps. Enfin, attachez la sangle fermement, sans trop serrer, autour de votre bras.

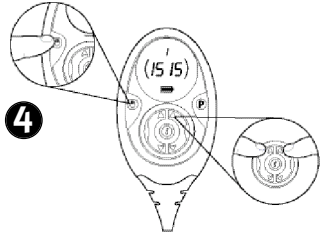
3. Répétez les étapes 1 et 2 en plaçant votre bras **GAUCHE** sur la garniture raccordée au fil **NOIR**.



4. Allumez l'unité de contrôle en appuyant 2 secondes sur l'interrupteur On/Off. Sélectionnez le programme que vous souhaitez utiliser et augmentez l'intensité jusqu'à un niveau élevé mais confortable.

IMPORTANT :

- Avant d'augmenter l'intensité, assurez-vous que les plots métalliques sont tous entièrement recouverts par les électrodes. Appuyez fermement les bords des électrodes sur le matériel avant utilisation.
- Au cours de la séance, une sensation de fourmillement peut se faire sentir au niveau des avant-bras. Pour soulager cette impression, changez simplement la position de vos bras. Si le fourmillement persiste, mettez votre appareil en pause puis modifiez légèrement la position des brassards.



A l'issue de la séance de musculation, retirez les accessoires, remettez en place les protections sur les électrodes et rangez soigneusement l'appareil jusqu'à la prochaine séance.

Important :

Toujours s'assurer que l'appareil est éteint avant de retirer les revêtements.

Des questions? Appelez-nous au...:

France : 0810 347 450

International : +353 1 844 1016

SURVEILLEZ VOS PROGRÈS

Notez les niveaux d'intensité les plus élevés dans votre journal (voir au dos de cette notice d'instructions). Le journal ci-dessous affiche le programme de l'utilisateur. Chaque case indique le niveau d'intensité le plus élevé atteint avec un accessoire. Le degré d'intensité peut varier d'une personne à l'autre. Reportez vos scores sur le journal chaque fois que vous achevez une séance de musculation. Gardez ce journal dans un endroit bien visible. L'avoir sous les yeux vous aidera à atteindre votre objectif.

PROGRAMME D'EXÉCUTION

Semaine 1	Séance 1	Séance 2	Séance 3
	BRAS GAUCHE BRAS DROIT		
Semaine 2	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Semaine 3	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Semaine 4	Séance 1	Séance 2	Séance 3

PROGRAMMES SLENDERTONE SYSTEM-ARMS

SLENDERTONE SYSTEM-ARMS dispose de trois programmes.

Le **Programme 1** est un programme de conditionnement, pour tester le tonus du muscle et le dessin des bras.
Le **Programme 2**, le plus fort de tous, tonifie et raffermit les muscles de vos bras tout en en amélioration le dessin.
Le **Programme 3** est un programme en force qui met en œuvre de courtes et puissantes contractions pour construire le muscle.

- Lorsque vous avez sélectionné un programme, l'appareil continue de l'utiliser jusqu'à ce que vous le modifiiez.
- Nous vous recommandons de ne pas utiliser l'appareil plus de trois fois par semaine et de laisser passer au moins 48 heures entre les séances.

Note: Il n'est pas possible de changer de programme en cours de séance ; pour cela, vous devez arrêter l'appareil, puis le rallumer en appuyant sur On. Vous pourrez alors sélectionner un autre programme en appuyant sur le bouton de programme.

Programme	Répétitions	Durée	Boutons
Conditionnement	30	15 minutes	0-99
Tonification	20	12 minutes	0-99
En force	15	10 minutes	0-99

FONCTIONS SUPPLÉMENTAIRES

Bouton d'information (i)

Appuyez sur le bouton d'information à tout moment pendant une séance pour afficher le niveau d'intensité maximal que vous avez atteint pour cette séance (Fig. a). Appuyez à deux reprises sur le bouton d'information pour afficher le nombre total de séances que vous avez terminées. Appuyez trois fois sur le bouton d'information pour identifier le type d'appareil que vous utilisez.

Fig. a

Fonction Silence ( )

Si vous voulez interrompre les effets sonores de votre unité, appuyez sur le bouton de programmation et maintenez-le pendant deux secondes (Fig. b). La fonction Silence reste active jusqu'à un nouveau changement manuel. Désactivez la fonction Silence en appuyant à nouveau sur le bouton de programmation pendant deux secondes.

Fig. b

Verrouillage clavier ( )

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

Fig. c

Messages d'erreur

Dans le cas peu probable où un problème se produirait, Err s'affiche sur l'écran de l'unité (Fig. d). Si tel est le cas, vous devez éteindre l'unité et la redémarrer. Elle devrait alors fonctionner correctement. Si le problème persiste, appelez notre ligne d'assistance locale pour obtenir de l'aide :

France : 0810 347 450
International - +353 1 844 1016
Courrier électronique : info@slendertone.com

Fig. d

Charge de la pile / remplacement de la pile

L'icône de pile clignote à l'écran lorsqu'elle est faiblement chargée et doit être rechargée. Au bout d'un moment, vous remarquerez que la pile n'alimente l'unité que pour un nombre limité de séances, nécessitant une charge plus fréquente. Les piles rechargeables ont en effet un nombre de cycles de charge limités et peuvent devoir être remplacées à terme.

Fig. e

Si vous devez remplacer la pile rechargeable, retirez le bouchon en caoutchouc à l'arrière de l'unité (Fig. e), dévissez la protection arrière et retirez-la. Remplacez la pile usagée par une pile neuve (Fig. f) et repositionnez la protection de la pile. Vous pouvez acheter une nouvelle pile auprès de la ligne d'assistance de SLENDERTONE.

Fig. f

CHECK-LIST DE DÉPANNAGE

En cas de problèmes avec votre SLENDERTONE SYSTEM-ARMS, posez-vous les questions suivantes :

☑ **Avez-vous chargé la batterie ?**
Il faut 2-3 heures pour charger entièrement la batterie

☑ **Le chargeur est-il parfaitement connecté ?**
Enfoncez la prise à 2 ou 3 broches dans le chargeur jusqu'à ce qu'elle 'clique' dans son logement.

☑ **L'appareil est-il correctement inséré dans la ceinture ?**
Assurez-vous qu'il est parfaitement connecté. Pour le retirer, appuyez sur les boutons extérieurs du connecteur et réinsérez-le.

☑ **Les électrodes recouvrent-ils les plots métalliques ?**
Vérifiez chaque électrode de votre accessoire de bras pour vous assurer que le côté grillagé couvre parfaitement les plots métalliques.

☑ **Avez-vous retiré toutes les protections en plastique des deux côtés des électrodes ?**
N'oubliez pas de conserver un jeu de protections pour recouvrir la face noire des électrodes pendant le stockage.

☑ **Quand avez-vous changé les électrodes pour la dernière fois ?**
Les électrodes doivent être changés toutes les 20 à 30 séances. Appelez notre ligne d'Assistance ci-dessous pour passer une commande.

☑ **Est-ce que le symbole de contact du électrode (⚠) s'est affiché à l'écran ?**
L'appareil et les accessoires ne sont pas correctement connectés.

Vos problèmes ne sont pas résolus ? Appelez le

• France : 0810 347 450 • International : +353 1 844 1016
• info@slendertone.com

Rendez-vous sur slendertone.com/system pour connaître nos dernières innovations !

***** Le symbole ⚠ apparaît toujours avec les indicateurs d'intensité droit et gauche. Si l'indicateur gauche s'affiche, c'est qu'il existe un problème au niveau de la garniture du bras gauche ; l'indicateur droit signale un problème au niveau de la garniture du bras droit. Si les deux indicateurs s'affichent, cela signifie qu'il existe un problème au niveau des deux garnitures.

ENTRETIEN DE VOS GARNITURES

Nettoyez vos garnitures à l'aide d'une éponge légèrement humide en veillant à débrancher les électrodes auparavant. Procédez comme indiqué pour nettoyer vos garnitures.

Ne lavez jamais vos garnitures, ni en machine ni à la main. À cet effet, utilisez une éponge ou un linge humide.

N'utilisez jamais d'eau de javel pour les nettoyer.

Ne nettoyez jamais vos garnitures à sec.

Ne mettez jamais vos garnitures au sèche-linge. Mettez-les à sécher à plat. Vos garnitures contenant des éléments en plastique, ne les posez jamais sur une surface chaude (un radiateur, par exemple). Vérifiez que vos garnitures sont complètement sèches avant de les réutiliser.

Ne les repassez en aucun cas.

FOIRE AUX QUESTIONS

La stimulation est inconfortable. Comment puis-je améliorer la chose ?

- Assurez-vous que les électrodes sont correctement placées et qu'elles sont fermement appliqués contre la peau – Voir pages 6-7. Éteignez votre unité et modifiez la position des garnitures si nécessaire.
- Vous pouvez également humecter de quelques gouttes d'eau la face noire des électrodes, mais en faisant attention de ne pas mettre de l'eau sur l'unité. Cette façon de faire peut améliorer le confort de la stimulation musculaire. Mais, assurez-vous que l'unité est sur OFF avant d'y procéder !
- Assure-vous que les clous métalliques sont bien recouverts par les électrodes.

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. Des rougeurs, semblables à celles pouvant se produire lorsque vous portez des vêtements serrés, peuvent également apparaître en raison de la pression exercée par les garnitures. Ce phénomène n'a rien d'inquiétant. Ces rougeurs disparaissent rapidement dès que vous retirez vos garnitures.
- 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.

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 SLENDERTONE SYSTEM-ARMS.

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 usés 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 slendertone.com/system ou en appelant votre ligne d'assistance SLENDERTONE locale.

Puis-je utiliser mon SLENDERTONE SYSTEM-ARMS pour tonifier mes muscles après un manque d'exercice ou une blessure ?

- Oui. Votre unité peut être utilisée pour soulager une blessure ou compenser une perte musculaire. Consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute pour mettre sur pied un programme de rééducation à l'aide de votre SLENDERTONE SYSTEM-ARMS. Ceci vous permettra d'améliorer votre force et de tonifier vos biceps et vos triceps.

Les performances de la pile se sont sensiblement dégradées.

- Après une longue période, vous pouvez remarquer une dégradation des performances de la pile de votre unité. Vous devrez alors racheter une pile rechargeable. Les piles rechargeables neuves peuvent être achetées en contactant la ligne d'assistance de SLENDERTONE ou en vous rendant sur slendertone.com/system.

QUE FAIRE ET NE PAS FAIRE

SLENDERTONE SYSTEM 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.

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

- 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.

Lorsque vous appliquez les électrodes et les garnitures, n'oubliez jamais de :

- Placer les électrodes et les garnitures COMME INDIQUÉ dans le présent manuel.
- Éviter tout contact des électrodes ou des garnitures sur l'avant ou de part et d'autre du cou ou du cœur (une électrode sur la poitrine et une autre dans le dos, par ex.), avec les parties génitales ou la tête. (d'autres appareils de tonification sont disponibles pour d'autres parties du corps - détails sur slendertone.com/system ou auprès de votre distributeur local).
- L'application des électrodes près du thorax peut accroître le risque de fibrillation cardiaque.
- Eviter le contact avec les cicatrices récentes, une inflammation ou une écorchure de la peau, des zones infectieuses ou à tendance acnéique, une thrombose ou un autre problème vasculaire (varices, par ex.) et de manière générale toutes les zones du corps ou 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.
- Très rarement, les utilisateurs qui utilisent pour la première fois l'EMS ont rapporté des malaises ou des évanouissements. Nous vous recommandons d'utiliser ce produit assistant que vous n'êtes pas habitué aux sensations.

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

- Mettez toujours le programme en pause si vous êtes en train d'utiliser l'appareil ; détachez les garnitures puis rattachez-les lorsque les électrodes sont bien réglées.

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'hypersensibilité ou toute autre réaction indésirable. Notez toutefois que quelques rougeurs peuvent apparaître sous la ceinture pendant et quelques minutes après une séance.

REMARQUE :

- Un traitement efficace ne devrait causer aucune gêne particulière.

Important :

- Conservez votre unité hors de portée des enfants.
- Les 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.).
- Arrêtez votre unité si vous sentez des défaillances ou faiblesses. Si le cas se présente, consultez votre médecin.
- 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.
- Pour les nouveaux utilisateurs, la stimulation musculaire peut procurer une sensation inhabituelle. Nous vous recommandons de commencer avec de faibles intensités afin de vous familiariser avec cette sensation, avant de progresser vers des stimulations d'intensités plus fortes.
- Les garnitures pour bras ne doivent être utilisées que par une seule personne. Ne partagez pas vos garnitures avec d'autres personnes.
- N'en faites pas trop pendant les exercices de stimulation musculaire. Adaptez les séances à vos possibilités.
- N'essayez pas de boire ou de manger pendant l'utilisation de votre SLENDERTONE SYSTEM-ARMS.
- SLENDERTONE décline toute responsabilité en cas de non respect des indications et instructions fournies avec l'unité.
- Bien qu'il soit conforme aux exigences CEM, cet appareil peut malgré tout interférer avec un équipement plus sensible. Le cas échéant, déplacez-le ou éteignez-le.

N.B. Si vous avez le moindre doute concernant l'utilisation de votre SLENDERTONE SYSTEM-ARMS, veuillez consulter votre médecin avant de l'utiliser.

GARANTIE PRODUIT

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

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

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

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

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

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

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

Si votre unité est endommagée, vous ne devez pas l'utiliser. Vous devez consulter notre service consommateur local pour tout renseignement. Les réparations, services et modifications doivent uniquement être effectués par une personne qualifiée et autorisée par SLENDERTONE.

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

Que faire des piles et des électrodes usées ?
Ne brûlez jamais les piles ou les électrodes usées. Respectez la réglementation en vigueur dans votre pays pour le recyclage de ce type d'objets.

REMARQUES : le signal augmente petit à petit pour atteindre le niveau d'intensité maximum au début de la phase de contraction (augmentation progressive) puis diminue petit à petit pour s'arrêter au début de la phase de relaxation (diminution progressive). Lorsque le symbole ⚠ apparaît, le stimulus est considérablement réduit.

Type de produit : 397

Usage prévu : Electrostimulateur musculaire

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

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

Accessoires
Vous pouvez vous les procurer via le site Internet slendertone.com/system. Vous devez impérativement utiliser uniquement les accessoires SLENDERTONE avec le chargeur SLENDERTONE ou l'appareil SLENDERTONE (type 390). Les électrodes d'autres marques ne sont pas compatibles avec votre garniture SYSTEM et compromettraient votre sécurité.

Ceinture pour femme SLENDERTONE SYSTEM-ABS (E : 10)
Ceinture pour homme SLENDERTONE SYSTEM-ABS (X : 10)
Électrodes SLENDERTONE SYSTEM-ABS : • 1 grande électrode (Type 706 ou 709)
• 2 petites électrodes (Type 707 ou 710)
Short SLENDERTONE SYSTEM (E : 20)
Électrodes SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS: • 2 grandes électrodes (Type 706 ou 709)
• 4 petites électrodes Type 708
Garnitures SLENDERTONE SYSTEM-ARMS pour femme : (E:60)
Électrodes SLENDERTONE SYSTEM-ARMS pour femme : • 4 petites électrodes (Type 715)
Garnitures SLENDERTONE SYSTEM-ARMS pour homme : (X:60)
Électrodes SLENDERTONE SYSTEM-ARMS pour homme : • 4 petites électrodes (Type 718)
Garniture SLENDERTONE SYSTEM-MINI (E:30)
Électrodes SLENDERTONE SYSTEM-MINI : • 4 grandes électrodes (Type 716)
Extension de ceinture SLENDERTONE
Pile (3,6V, NiMH)
Chargeur de pile (L'UE - 2504-0303)
Chargeur de pile (USA/Japon - 2504-0302)
Le chargeur est conforme à la norme EN 60950. Entrée : tension nominale de 100 à 240 V, fréquence de 50 à 60 Hz, courant de 125 mA. N'utilisez aucun autre chargeur ni aucun autre source d'alimentation.

Caractéristiques environnementales :
En fonctionnement : Plage de température : 0 à 35°C Humidité : de 20 à 65 % HR
Rangement : Plage de température : 0 à 35°C Humidité : de 20 à 85 % HR

Description des symboles de l'appareil :
Un certain nombre d'indications techniques figurent sur votre appareil. Leur signification est la suivante :

L'appareil et les garnitures sont fabriqués pour notre Groupe Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlande.

L'unité de contrôle utilise une pile de 3,6 volts (NiMH) cc. indiquée par le symbole : ⎓

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

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

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

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

Ce symbole représente les pièces appliquées de type BF.

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

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

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

MATIERES DE LA GARNITURE : Matière externe : 80% Nylon, 20% polyester ; Matière interne : 100% Polyester laminé à 100% polychloroprèn; Coutures : 100% Nylon ; Crochet et boucle : 100% Nylon ; Mousse : EVA ; Bandes Elastiques : 100% Nylon

Intensité/tension nominales de sortie : X :60

Paramètre	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Sortie RMSV	3.8V	7V	7.9V
Sortie RMSA	7.7mA	7mA	5.3mA
Fréquence de sortie	50Hz	50Hz	50Hz
Composant c.c. : Approx.	0 C	0 C	0 C
Largeur d'impulsion positive :	100-125µs	100-125µs	100-125µs
Largeur d'impulsion négative :	100-125µs	100-125µs	100-125µs
Intervalle d'interphase :	100 µs	100 µs	100 µs

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

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

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

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

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

SLENDERTONE®

System-Arms

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: © 2008, Bio-Medical Research Ltd. All Rights Reserved
Part No: 2400-0400 Rev.: 1 Date of Issue: 3/08