

SLENDERTONE®

Abs)8



Bedienungsanleitung

www.slendertone.com

WILLKOMMEN

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf des SLENDERTONE ABS8, der Ihnen zu kräftigeren und flacheren Bauchmuskeln verhelfen kann. Bitte lesen Sie das beiliegende Benutzerhandbuch vor der Verwendung aufmerksam durch.

Wenn Sie Probleme beim Einstellen Ihres Produkts oder andere Fragen oder Bedenken haben, wenden Sie sich bitte an die SLENDERTONE-Hotline unter:

- Deutschland: 0800 100 2832
- International: +353 94 902 9936

- Email: info@slendertone.com

ÜBERSICHT ÜBER IHREN SLENDERTONE ABS8

INHALT

1. Steuereinheit
2. Gürtel: passt Taillenumfang von 61 bis 107cm
3. Packung mit 3 selbsthaftenden Elektroden
4. USB-Ladekabel
5. Gebrauchsanweisungen



WIE FUNKTIONIERT DAS STEUERINHEIT?

1. Ein-/Aus/Pause-Taste (⏻)

Halten Sie diese Taste zwei Sekunden lang gedrückt, um Ihr Gerät ein- oder auszuschalten. Indem Sie kurz auf diese Taste drücken, können Sie ferner das Training anhalten.

2. Trainingsintensität erhöhen (+)

Halten Sie diese Tasten gedrückt, um die Trainingsintensität zu erhöhen.

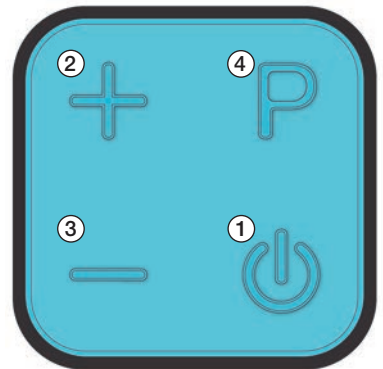
3. Trainingsintensität verringern (—)

Halten Sie diese Tasten gedrückt, um die Trainingsintensität zu verringern.

HINWEIS: Zur schnellen Intensitätserhöhung oder -verringern halten Sie die Taste Intensität erhöhen/verringern gedrückt.

4. Programmtaste (P)

Drücken Sie diese Taste, um das gewünschte Trainingsprogramm auszuwählen. Es stehen insgesamt zehn Programme zur Verfügung, die auf Seite 7 dieses Handbuchs näher erläutert werden.



ANZEIGE DER STEUEREINHEIT (SYMBOLE)



Während eines Trainings können die folgenden Symbole auf der Anzeige erscheinen.

P 01	Programmnummer
49	Intensitätsstufe des Muskeltrainings
23:49	Countdown-Zähler
 	Training wird pausiert
🔊×	Ton ist stummgeschaltet
🔒	Tastensperre ist aktiviert. Bei aktivierter Tastensperre können Sie weder die Intensitätsstufen noch das Programm ändern
⚠️	Kontakt-Warnton. Weist auf einen schlechten Kontakt zwischen Steuereinheit und Gürtel oder zwischen den Gelpads und der Haut hin
🔋	Ladezustand der Batterie
▲ 67	Erhöhen der Intensität
▼ 32	Verringern der Intensität
56 ((∞))	Zeigt jede Kontraktions-/Entspannungsphase an – Programm 1–7
49 🧘	Aktivitätsanzeige für das Cardiotraining – Programm 8
64 🏃	Aktivitätsanzeige für aktive Bauch-Crunches – Programm 9
53' 🏃	Aktivitätspfeil für Bauch-Crunches links – Programm 10
57' 🏃	Aktivitätspfeil für Bauch-Crunches rechts – Programm 10
⚠️ 001	Fehlermeldung. Siehe Fehlerbehebung (Seite 10)

Beim Einschalten der Steuereinheit werden auf der Anzeige die folgenden Startbildschirme nacheinander angezeigt. Diese zeigen **1** an. Höchste Intensität die Sie bei der letzten Trainingssitzung erreicht haben; **2**. Anzahl abgeschlossener Trainings im aktuellen Programm; **3**. Gesamtzahl abgeschlossener Trainings. Sie können diese überspringen, indem Sie die Programmtaste drücken.

↑ 63 → #03 25 → # 50

VORBEREITEN IHRES SLENDERTONE ABS8

Schritt 1 – Laden Sie die Batterie auf.

Schließen Sie ein passendes USB-Ladegerät an eine Ladesteckdose an und verbinden Sie dann Ihre Steuereinheit wie in Abbildung a dargestellt. Ein vollständiger Ladezyklus dauert ungefähr 3 Stunden. Ihre Steuereinheit ist vollständig geladen, wenn ein Piepton ertönt und das Batteriesymbol mit allen drei Ladebalken auf der Anzeige blinkt.

Abb. a

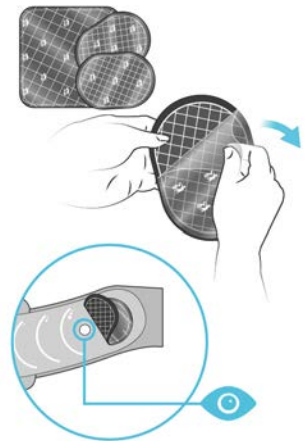


HINWEIS: Lassen Sie Ihre Steuereinheit nicht am Ladegerät angeschlossen, wenn die Batterie vollständig aufgeladen wurde.

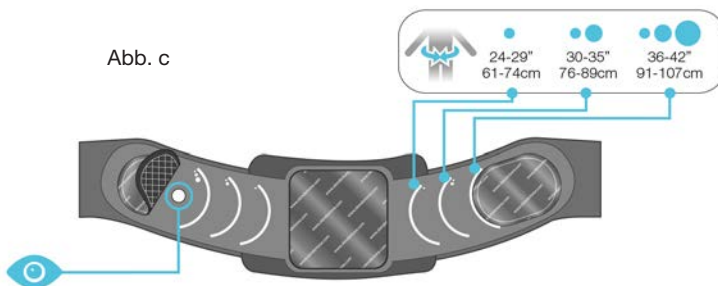
Schritt 2 – Anbringen der Elektroden am Gürtel.

- i) Nehmen Sie die drei Elektroden aus der Verpackung (eine große eckige Elektrode und zwei kleinere ovale Elektroden). Eine Seite der Elektroden weist ein **Gittermuster** auf, die andere Seite ist **schwarz**.
- ii) Legen Sie den Gürtel auf eine flache Oberfläche, so dass die drei silberfarbenen Stifte nach oben zeigen. Entfernen Sie die Abdeckung von der **Gitterseite** der viereckigen Elektrode und positionieren Sie die Elektrode mit der **Gitterseite** nach unten innerhalb des blauen Vierecks, über den mittleren silberfarbenen Stift. Drücken Sie die Ränder der Elektrode fest gegen den Gürtel.
- iii) Entfernen Sie nun die Abdeckungen von der **Gitterseite** der beiden ovalen Elektroden und bringen Sie diese mit der **Gitterseite** nach unten auf jeder Seite der viereckigen Elektrode (Abb. b) in den für Ihren Taillenumfang am besten geeigneten Positionen an. Drücken Sie die Ränder beider Elektroden fest gegen den Gürtel.

Abb. b



HINWEIS: Die Stelle zur Anbringung der beiden kleineren Elektroden ist von Ihrem Taillenumfang abhängig. Im untenstehenden Beispiel (Abb. c) zeigen wir Ihnen den weitest möglichen Abstand der kleineren Elektroden von der großen, quadratischen Elektrode. Dies zeigt die Position für Personen an, die einen größeren Taillenumfang haben (91–107 cm). Die nachfolgenden Leitlinien sollen Ihnen dabei helfen, die richtige Größe für Sie zu ermitteln.



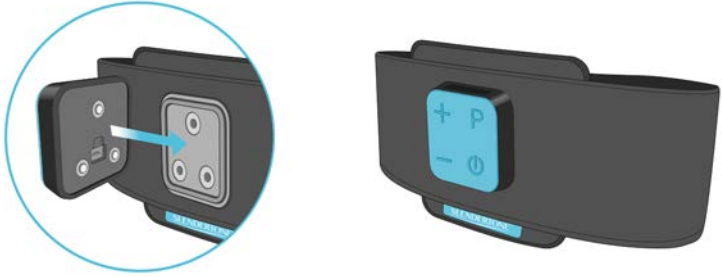
WICHTIG: Achten Sie darauf, dass jede Elektrode mit der **Gitterseite** nach unten angebracht wird und die metallenen Kontakte vollständig abgedeckt werden. Drücken Sie die Ränder alle drei Elektroden vor der Verwendung fest gegen den Gürtel.

NOTE: Die Elektroden sollten alle 25-30 Sitzungen ersetzt werden.

Schritt 3 – Befestigen Sie die Steuereinheit und entfernen Sie die Abdeckungen.

- i) Befestigen Sie die Steuereinheit am Gürtel und achten Sie darauf, dass die magnetischen Anschlüsse an der Rückseite der Steuereinheit mit denen der Halterung ausgerichtet sind (siehe Abb. d).

Abb. d



- ii) Entfernen der Abdeckungen von der **schwarzen Seite** alle drei Elektroden (Abb. e). Werfen Sie die Abdeckungen nicht weg, da Sie diese nach Abschluss Ihrer Trainingssitzung wieder auf der Elektroden anbringen müssen.

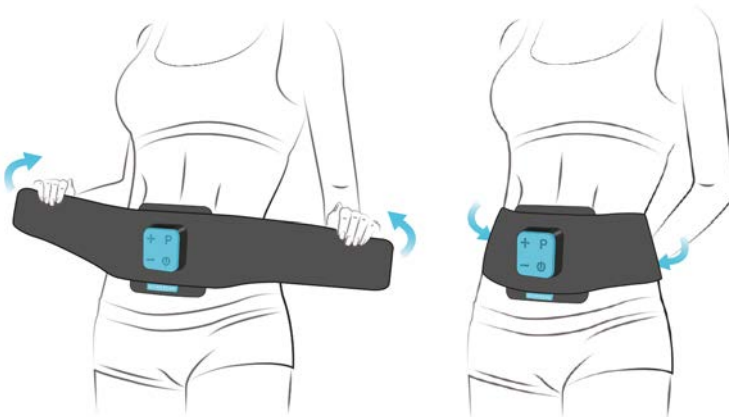
Abb. e



Schritt 4 - Richtiges Anlegen des Gürtels.

Legen Sie den Gürtel so um die Taille, dass die Elektroden fest an Ihre Haut angedrückt werden. Das große eckige Elektrode muss sich dabei über Ihrem Bauchnabel befinden. Ziehen Sie die Enden des Gürtels so um Ihre Taille, dass sich die kleine Elektroden auf beiden Seiten Ihres Körpers zwischen Ihrem Hüftknochen und Ihren Rippen befinden. Ziehen Sie den Gürtel fest, jedoch nicht so fest, dass er unbequem ist. Siehe Abb. f.

Abb. f



HINWEIS: Bei geringerem Taillenumfang können Sie den Gürtel anpassen, indem Sie das linke Ende umklappen und am zusätzlichen Klettverschluss befestigen. Anschließend können Sie den Gürtel ganz normal um Ihre Taille legen.



IHRE ERSTE TRAININGSSITZUNG

Muskel-Toning kann sich ungewohnt anfühlen, ist aber eine angenehme Erfahrung. Wir empfehlen, das Produkt ausschließlich im Sitzen anzuwenden, bis Sie sich an das Gefühl gewöhnt haben. Beachten Sie die folgenden einfachen Schritte, um mit einer Trainingssitzung zu beginnen:

Schritt 5:

i) Halten Sie die Ein-/Aus-Taste gedrückt, um die Steuereinheit einzuschalten. Dabei leuchtet die Anzeige der Steuereinheit auf und ein aufsteigender Ton wird abgegeben. Siehe Abbildung g. Die Steuereinheit zeigt nacheinander alle drei Startanzeigen und danach das aktuelle Programm an.

Abb. g



ii) Wählen Sie mit der Programmtaste (P – Abb. h) das gewünschte Programm. Um das Programm zu starten, halten Sie die Tasten zum Erhöhen der Intensität (+ Abb. i) gedrückt, bis Sie spüren, dass sich Ihre Muskeln zusammenziehen.

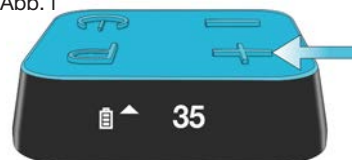
Abb. h



Schritt 6:

i) Erhöhen Sie die Intensität auf eine Stufe, die Sie als angenehm empfinden, aber Sie dennoch ausreichend fordert. Dies ist von Person zu Person unterschiedlich.

Abb. i



ii) Erhöhen Sie möglichst während der Trainingssitzung immer mehr die Intensität. Sie werden spüren, wie die Muskelkontraktionen mit zunehmender Intensität stärker werden. Verringern Sie jedoch stets die Intensität, wenn Sie Unbehagen empfinden.

HINWEISE: Sie können Ihr Muskeltraining zu jeder Zeit unterbrechen. Drücken Sie hierzu einfach kurz auf die Ein-/Aus-Taste. Auf der Anzeige erscheint ein (II) Symbol, das anzeigt, dass das Programm gerade unterbrochen ist. Drücken Sie zum Fortfahren des Trainings erneut auf diese Taste. Wenn Sie Ihre Trainingseinheit abrechnen möchten, bevor diese abgeschlossen ist, halten Sie die Ein-/Aus-Taste mindestens 2 Sekunden lang gedrückt. Die Steuereinheit gibt einen Piepton ab und schaltet sich aus.

WICHTIG: Wenn Sie die Steuereinheit vor Trainingsabschluss ausschalten, kann die Trainingseinheit und deren maximale Intensität nicht gespeichert werden. Die drei Startanzeigen zeigen nur die Werte der letzten abgeschlossenen Trainingseinheit an.

Ende der Sitzung

- i) Wenn die Timer-Anzeige 00:00 erreicht hat, ist das Training vorüber und Ihre SLENDERSTONE ABS8-Steuereinheit stoppt automatisch.
- ii) **WICHTIG:** Nach Abschluss Ihres Trainings müssen Sie zunächst die Steuereinheit ausschalten, bevor Sie den Gürtel abnehmen. Halten Sie die Ein-/Aus-Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um die Steuereinheit auszuschalten.
- iii) Nehmen Sie den Gürtel ab und bringen Sie wieder die Abdeckungen auf der **schwarzen Seite** der Elektroden an. Bewahren Sie den Gürtel bis zur nächsten Trainingssitzung auf.

Herzlichen Glückwunsch, Sie haben Ihre erste Trainingssitzung absolviert!

PROGRAMMDETAILS

Ihr SLENDERTONE ABS8 verfügt über 10 Trainingsprogramme. Wenn Sie die Steuereinheit einschalten, wird die aktuell ausgewählte Programmnummer angezeigt. Die Programme sind als „Kern-Training“ oder „Kern-Bewegung“ klassifiziert:

Kern-Training

Programm	Dauer	Intensitätsbereich
1. Einführung	20 Min.	0 - 100
2. Anfänger	25 Min.	
3. Fortgeschrittener Anfänger	30 Min.	
4. Fortgeschritten	30 Min.	
5. Experte	30 Min.	
6. Profi-Straffung	30 Min.	
7. Ab-Power	30 Min.	

Hinweis: Kern-Trainingsprogramme können mit oder ohne körperliche Aktivität ausgeführt werden.

Kern-Bewegung

Programm	Dauer / Bauchpressung	Intensitätsbereich
8. Ausdauer	40 Min.	0 - 100
9. Anfänger-Bauchpressen	3 x 10 Bauchpressen	
10. Fortgeschrittene-Bauchpressen	3 x 10 (Seiten-Bauchpressen)	

KERN-BEWEGUNGSPROGRAMME AUSFÜHREN

Programm 8:

Programm 8 kann leicht joggend oder während eines Heimtrainings ausgeführt werden.

Schritt 1:

Schalten Sie die Steuereinheit ein, während Sie Ihren Gürtel tragen, und wählen Sie Programm 8 aus.

Schritt 2:

Wenn Sie bereit sind, Ihr Training zu beginnen, drücken Sie die Taste Intensität erhöhen, um das Programm zu starten. Damit Sie sich vorbereiten können, erscheint auf der Anzeige ein Countdown (Abb. j). Nach 3 Sekunden beginnt das Muskeltraining.

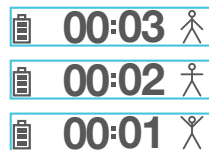
Schritt 3:

Beginnen Sie ihr leichtes Cardiotraining, wobei Sie die Intensität solange langsam erhöhen, bis Sie eine starke, angenehme Intensität erreicht haben, bei der Ihnen die Fortführung Ihres Workouts möglich ist, während Sie Ihre Bauchmuskeln trainieren.

Schritt 4:

Nachdem Sie sich an die Intensität gewöhnt haben, erhöhen Sie diese so weit wie möglich, um Ihr Workout zu optimieren.

Abb. j



Die Programme 9 und 10 werden ausgeführt, wenn Sie zu Hause Crunches machen.

Spezielle Vorsichtsmaßnahmen bei Bauch-Crunches:

- Führen Sie niemals Bauch-Crunches aus, wenn Sie Nackenschmerzen oder Schmerzen im Lendenbereich haben.
- Führen Sie die Übung nur mit einer Intensität durch, bei der Sie sich wohlfühlen. Falls Sie Zweifel haben oder Rückenschmerzen spüren, wenden Sie sich vor der Durchführung von Crunches an Ihren Arzt.
- Programm 9 und 10 sind NUR für Bauch-Crunches vorgesehen. Mit diesen Programmen sollten keine anderen Übungen durchgeführt werden.

Startposition (Abb. k):

Legen Sie sich mit angelegtem Gürtel auf den Rücken. Winkeln Sie die Knie um ca. 90° ab. Halten Sie die Hände an beide Seiten des Kopfes. Die Füße sollten dabei flach und in Schulterbreite auf dem Boden aufliegen und die Bauchmuskeln sollten entspannt sein. Schalten Sie Ihre Steuereinheit ein und wählen Sie Programm 9 oder 10 aus. Erhöhen Sie dann die Intensität

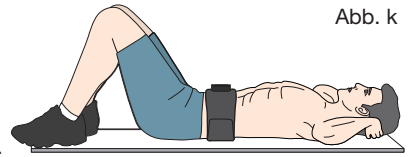


Abb. k

Program 9

Crunch für Anfänger (Abb. k):

1(a). Bei Beginn der Stimulation versuchen Sie, den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule einzuziehen, und halten Sie diese Position, bis die Stimulation stoppt. Entspannen Sie sich bis zum nächsten Durchgang und wiederholen Sie die Übung.

Standard-Crunch (Abb. l):

1(b). Ziehen Sie mit Beginn der Stimulation die Schultern langsam nach vorne. Der Lendenbereich muss dabei auf dem Boden bleiben. Achten Sie darauf, dass Sie den Kopf nicht nach vorne ziehen. Wenn Sie den Kopf anheben, vermeiden Sie die Belastung des Nackens, indem Sie zwischen Kinn und Brust einen ungefähr faustgroßen Abstand lassen.

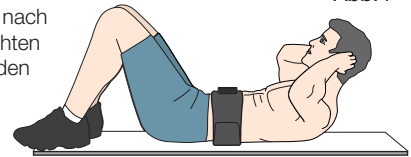


Abb. l

2. Halten Sie jede Kontraktion für drei Sekunden, bevor Sie wieder in die Ausgangsposition zurückkehren und sich vollständig entspannen. Die Stimulation wird gestoppt
3. Nach einer Ruhezeit von drei Sekunden beginnt die Stimulation erneut.
4. Nach 10 Crunches leitet das Produkt eine 20 Sekunden dauernde Entspannungsperiode ein. Die Steuereinheit gibt während der letzten 3 der 20 Sekunden einen Signalton aus, um den Start einer neuen Reihe Crunches anzuzeigen. Wiederholen Sie – je nachdem, welchen Crunch-Typ Sie ausführen – Schritt 1(a) oder 1(b) und die Schritte 2–3.

HINWEIS: Nach drei Sets mit 10 Wiederholungen wird das Programm beendet.

Program 10

Seitlicher Crunch (Abb. m):

1. Ziehen Sie bei Beginn der Stimulation langsam die linke Schulter nach oben und in Richtung Mittellinie/Zentrum des Körpers, und koordinieren Sie diese Bewegung mit der Kontraktion auf der rechten Seite Ihres Bauches. Die Übung sollte mit der Schulter auf einer Höhe von 7,5–10 cm über dem Boden beendet werden. Der Lendenbereich muss immer auf dem Boden verbleiben und Sie dürfen den Oberkörper niemals zu sehr verdrehen.

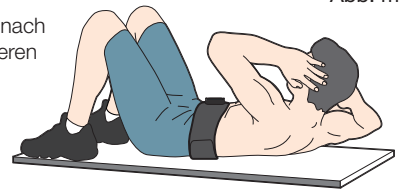


Abb. m

2. Halten Sie die Kontraktion zwei Sekunden lang, bevor Sie wieder in die Ausgangsposition zurückkehren und sich vollständig entspannen. Die Stimulation wird gestoppt.
3. Ziehen Sie als nächstes die rechte Schulter nach oben und nach innen, wenn die Stimulation für die linke Bauchseite beginnt. Halten Sie die Position erneut zwei Sekunden lang, bevor Sie wieder zur Entspannung übergehen.
4. Nach 10 Crunches auf jeder Seite leitet das Produkt eine 20 Sekunden dauernde Entspannungsperiode ein. Die Steuereinheit gibt während der letzten 3 der 20 Sekunden einen Signalton aus, um den Start einer neuen Reihe Crunches anzuzeigen. Wiederholen Sie Schritt 1–3.

HINWEIS: Nach drei Sets mit 20 Wiederholungen (10 auf jeder Seite) wird das Programm beendet.

WEITERE FUNKTIONEN DES GERÄTS

Stummschaltung (Abb. n):

Halten Sie die Taste **P** 2 Sekunden lang gedrückt, um die Steuereinheit stumm/laut zu schalten.

HINWEIS: Wenn Ihr Produkt einen Fehler erkennt, deaktiviert die Steuereinheit zur Fehleranzeige automatisch die Stummschaltung. In diesem Fall muss die Stummschaltung anschließend manuell wieder aktiviert werden.

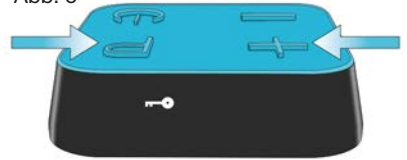
Abb. n



Tastensperre (Abb. o):

Wenn Sie eine angenehme Trainingsintensität gefunden haben, halten Sie die Programm- und Intensitätstasten ungefähr 2 Sekunden lang gedrückt, um diese Intensität anzuwenden. Wiederholen Sie dies zur Änderung der Intensität.

Abb. o



Fehlermeldungen (Abb. p):

Im unwahrscheinlichen Fall, dass bei Ihrem Produkt ein Problem auftritt, erscheint auf der Anzeige der Steuereinheit das Warnsymbol und ein Fehlercode. Falls das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich bitte an den SLENDERTONE Kundenservice, um weitere Unterstützung zu erhalten.

Abb. p



FEHLERBEHEBUNG

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Display leuchtet nicht auf / kein Signal von der Steuereinheit Das Akkusymbol blinkt	Akku ist fast leer	Akku aufladen
Das Display ist eingeschaltet, aber es erfolgt keine Stimulation	Die Sitzung ist pausiert	Drücken Sie kurz den Ein- / Ausschalter
	Intensität nicht erhöht	Erhöhen Sie die Intensität
⚠ erscheint auf dem Display* und/oder die Steuereinheit gibt Pieptöne ab	Steuereinheit ist nicht ordnungsgemäß mit dem Gürtel verbunden	Darauf achten, dass die Steuereinheit und der Gürtel korrekt aneinander befestigt sind
	Elektroden verkehrt herum positioniert	Darauf achten, dass die schwarzen Oberflächen der Elektroden nach oben zeigen (Seite 5)
	Die Elektroden sind abgenutzt	Austauschen die Elektroden, siehe slendertone.com
	Die Elektroden bedecken die Metallstifte nicht	Entfernen und ersetzen Sie die Elektroden, sodass die Metallknöpfe vollständig abgedeckt sind
	Schlechter Kontakt der Elektroden mit der Haut	Die Elektroden fest gegen die Haut drücken. Den Gürtel wieder fest um Ihre Taille anbringen (Seite 5)
	Gelansammlung auf den Metallstiften	Rückstände am Metallstift mit einem trockenen Tuch entfernen. Das Gürtel wieder anbringen
	Abdeckungen sind noch auf die Elektroden	Die Abdeckungen von der Elektroden entfernen
Unangenehmes Gefühl unter den Gelpads	Die Elektroden sind abgenutzt	Austauschen die Elektroden, siehe slendertone.com
	Die Elektroden bedecken die Metallstifte nicht	Entfernen und ersetzen Sie die Elektroden, sodass die Metallknöpfe vollständig abgedeckt sind
	Gelansammlung auf den Metallstiften	Rückstände am Metallstift mit einem trockenen Tuch entfernen. Das Gürtel wieder anbringen
	Zu viele aufeinanderfolgende Trainingssitzungen	Legen Sie an diesem Tag eine Pause ein und geben Sie Ihren Muskeln und Ihrer Haut Zeit, sich zu beruhigen
Die Kontraktionen sind auch bei hoher Trainingsintensität nur schwach	Die Elektroden sind abgenutzt	Austauschen die Elektroden, siehe slendertone.com
	Die Elektroden bedecken die Metallstifte nicht	Entfernen und ersetzen Sie die Elektroden, sodass die Metallknöpfe vollständig abgedeckt sind
	Schlechte Positionierung der Elektroden	Die Elektroden entsprechend Ihrem Taillenumfang neu positionieren (Seite 4). Darauf achten, dass der Gürtel fest hinten an Ihrer Taille befestigt ist
⚠ auf dem Display erscheint und eine Nummer	Fehlermeldung	Die Steuereinheit aus- und wieder einschalten. Die Steuereinheit sollte ohne Probleme funktionieren. Wenn die Fehlermeldung fortbesteht, wenden Sie sich an Ihre Kundendienst-Helpline

* Wird das Symbol ⚠ zusammen mit dem Links-/Rechtspfeil (◀ / ▶) angezeigt, zeigt der Linkspfeil an, dass es ein Problem mit der linken Elektrode gibt. Wenn der rechte Pfeil erscheint, gibt es ein Problem mit der rechten Elektrode. Wenn sowohl der linke als auch der rechte Pfeil erscheinen, gibt es entweder ein Problem mit der mittleren Elektrode oder alle drei Elektroden.

KONTRAINDIKATIONEN, VORSICHTSMAßNAHMEN UND WARNHINWEISE

Das Gerät darf in folgenden Fällen nicht verwendet werden:

- Wenn Sie elektronische Implantate haben (z. B. einen Herzschrittmacher oder Defibrillator) oder an einer Herzkrankheit leiden.
- Wenn Sie schwanger sind.
- Wenn Sie unter einer Krebserkrankung oder unter Epilepsie leiden, oder aufgrund einer kognitiven Störung unter medizinischer Beobachtung stehen.
- Wenn sich das Gerät in der Nähe (z. B. 1 m) von Kurzwellen- oder Mikrowellen-Therapiegeräten befindet.
- Wenn Sie an ein chirurgisches Hochfrequenzgerät angeschlossen sind.
- Wenn das Gerät beim Tragen Bereiche berührt, in denen Medikamente durch eine Injektion verabreicht werden (kurzfristig oder langfristig), z. B. bei einer Hormonbehandlung.

Bitte warten Sie mit der Verwendung Ihres Slendertone-Geräts:

- mindestens sechs Wochen nach einer Geburt (Sie müssen zuvor Ihren Arzt konsultieren).
- mindestens drei Monate nach einem Kaiserschnitt (Sie müssen zuvor Ihren Arzt konsultieren).
- einen Monat nach dem Einsetzen eines Intrauterinpressars (z. B. einer Spirale).
- bis die stärkeren Tage Ihrer Periode vorüber sind.

Bitte holen Sie in folgenden Fällen den Rat Ihres Arztes ein, bevor Sie Ihr Slendertone-Gerät verwenden:

- Wenn Sie einen Slendertone-Gürtel verwenden möchten und Rückenschmerzen haben. Achten Sie darüber hinaus darauf, dass ausschließlich niedrige Intensitätsstufen verwendet werden.
- Wenn Sie an einer schweren Krankheit oder Verletzung leiden, die nicht in diesem Handbuch erwähnt wird.
- Wenn Sie vor kurzem operiert wurden.
- Wenn Sie Diabetiker sind und Insulin verabreicht bekommen.
- Wenn Sie das Gerät bei einem kleinen Kind anwenden möchten.
- Wenn Sie unter Muskel- oder Gelenkproblemen leiden.

Denken Sie beim Anbringen der Elektroden und beim Anlegen des Gürtels stets an Folgendes:

- Positionieren Sie die Elektroden und den Gürtel AUSSCHLIESSLICH auf dem Bauch, wie auf Seite 5 angegeben.
- Positionieren Sie die Elektroden niemals auf der Vorderseite oder den Seiten Ihres Halses, über dem Herzen (d. h. eine Elektrode vorn auf dem Brustkorb und eine auf dem Rücken), im Genitalbereich oder am Kopf.
- Das Anbringen von Elektroden in Thoraxnähe kann das Risiko für Herzflimmern erhöhen.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit frischen Narben, verletzten/entzündeten Hautpartien, infizierten oder akneanfälligen Bereichen sowie Bereichen mit Thrombose oder anderen Gefäßproblemen (z. B. Krampfadern) oder anderen Körperteilen mit eingeschränkter Gefühlswahrnehmung.
- Vermeiden Sie verletzte Körperbereiche oder Körperteile mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit (z. B. bei Brüchen oder Verstauchungen).
- Bringen Sie die Elektroden nicht direkt über Metallimplantaten an.
- Schalten Sie die Steuereinheit erst ein, wenn sie korrekt in die Halterung am Gürtel eingesetzt ist.

Mögliche Überempfindlichkeitsreaktionen:


- Bei Personen, die Muskelstimulationsgeräte verwenden, sind vereinzelt isolierte Hautreaktionen aufgetreten, wie z. B. Allergien, länger anhaltende Hautrötung und Akne.

Wenn Sie die Elektroden während einer Sitzung neu positionieren müssen, gehen Sie wie folgt vor:

- Unterbrechen Sie stets das momentan aktive Programm, lösen Sie den Gürtel, und ziehen Sie diesen wieder hinten an Ihrem Rücken fest, sobald die Position der Elektroden angepasst wurde.
- Verwenden Sie nach dem Sport oder körperlichen Anstrengungen immer eine niedrige Intensität, um Muskelermüdung zu vermeiden.

Allgemeine Sicherheitsanweisungen:

- Bewahren Sie Ihr Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Die Stifte und Elektroden dürfen nicht mit anderen Gegenständen verbunden werden.
- Verwenden Sie Ihre Steuereinheit nicht gleichzeitig mit anderen Geräten, die elektrische Stromstöße in den Körper senden (z. B. andere Muskelstimulatoren).
- Unterbrechen Sie die Anwendung des Geräts, wenn Sie sich benommen fühlen oder befürchten, ohnmächtig zu werden. Wenden Sie sich in einem solchen Fall an Ihren Arzt.
- Berühren Sie bei eingeschalteter Steuereinheit nicht die Elektroden oder Metallstifte.
- Verwenden Sie das Gerät nicht beim Autofahren, beim Bedienen von Maschinen oder beim Fahrradfahren.
- Für Erstanwender kann die Muskelstimulation ein ungewohntes Gefühl sein. Wir empfehlen Ihnen, mit einer geringen Stimulationsintensität zu beginnen, um sich mit dem Gefühl vertraut zu machen, bevor Sie eine höhere Stimulationsintensität verwenden.
- In seltenen Fällen können Erstanwender sich einer Ohnmacht nahe fühlen. Wir empfehlen, das Produkt im Sitzen oder Liegen anzuwenden, bis Sie sich an das Gefühl gewöhnt haben.
- Aus Hygienegründen sollte der Gürtel nur von einer Person verwendet werden. Verwenden Sie Ihren Gürtel nicht zusammen mit anderen Personen.
- Überanstrengen Sie sich bei der Muskelstimulation nicht. Das Training sollte immer mit einer für Sie angenehmen Intensität erfolgen.
- Verwenden Sie Ihr Gerät nicht, wenn Sie ein Bauchnabelpiercing tragen. Entfernen Sie den Piercingschmuck vor Beginn einer Sitzung.
- Slendertone übernimmt im Falle einer Nichtbeachtung der mit diesem Gerät mitgelieferten Richtlinien und Anweisungen keinerlei Haftung.
- Das Gerät entspricht zwar den EMV-Vorschriften, dennoch kann es zu Interferenzen mit anderen, empfindlicheren Geräten kommen. Bringen Sie solche Geräte an einen anderen Ort oder schalten Sie sie aus.
- Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Haustieren oder Schädlingen auf.
- Lassen Sie die Steuereinheit zwischen Sitzungssitzungen stets zwei Stunden lang abkühlen. Bei normaler Verwendung erwärmt sich die Steuereinheit etwas und Tests haben gezeigt, dass unter Extrembedingungen ein Temperaturanstieg von bis zu 3 °C unter dem Gürtel an der Stelle auftreten kann, an der die Steuereinheit angebracht ist. Bei hohen Umgebungstemperaturen um 40 °C ist darauf zu achten, sich dieser erhöhten Temperatur nicht über einen längeren Zeitraum auszusetzen.

 Wenn Sie sich aus irgendeinem Grund nicht sicher sind, ob Sie den Slendertone-Gürtel verwenden dürfen, fragen Sie vor der Verwendung Ihren Arzt.

SLENDERTONE®



www.slendertone.com

Oder rufen Sie die SLENDERTONE-Hotline an:

Deutschland: 0800 100 2832

International: +353 94 902 9936

info@slendertone.com

Entworfen von & Hergestellt für:

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

Copyright © 2018 Bio-Medical Research Ltd. Alle Rechte vorbehalten. SLENDERTONE ist eine eingetragene Marke der BMR Ltd.

Teilnr.: 2401-6202DE V1 Stand : 18/06