

# SLENDERTONE®

---

Arms  
Accessory



Instruction Manual  
Mode D'emploi  
Bedienungsanleitung  
Instrucciones de Uso  
Gebruiksaanwijzingen  
Istruzioni per l'Uso  
Instruções Para a Utilização

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

## WILLKOMMEN

Wir beglückwünschen Sie zum Kauf des SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖRS. Bitte lesen Sie das Benutzerhandbuch sorgfältig durch, bevor Sie Ihren Produkt zum Muskeltraining einsetzen.

Das SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR verwendet die klinisch getestete EMS-Technologie zum Trainieren der Trizeps im Oberarm. Ein Signal wird dafür an die Muskeln gesendet. Mit Zunahme der Signalintensität ziehen sich die Muskeln zusammen. Das SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR können Sie bequem bei sich zu Hause benutzen.

Verwenden Sie Ihr SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR 10 bis 20 Minuten lang und 5 Mal pro Woche und in nur 6 Wochen können Sie die ersten Ergebnisse sehen:

- Straffe und definierte Arme
- Nie wieder Angst vor ärmellosen Tops oder Kleidern

Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie Ihren SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR mit einer gesunden Ernährung und mit Sport kombinieren.

SLENDERTONE ARMS ist ein elektronischer Muskelstimulator zur Leistungssteigerung der Trizepsmuskeln. Er kann ferner und unter ärztlicher Aufsicht zur Rehabilitation von Muskeln eingesetzt werden, die aufgrund falscher Nutzung bzw. Verletzung mangelnd funktionieren.

## DIE SLENDERTONE-HOTLINE

Wenn Sie Probleme beim Einstellen Ihres Geräts oder andere Fragen oder Bedenken zu Ihrem SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR haben, wenden Sie sich bitte an die SLENDERTONE-Hotline unter:

Deutschland: 0800 100 2832

International: +353 94 902 9936

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

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

## WARNHINWEISE

Bitte lesen Sie die Hinweise, bevor Sie Ihr SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR benutzen.

- Verwenden Sie dieses Produkt nur in einer aufrecht sitzenden Position, während Ihre Arme leicht gebeugt in Ihrem Schoß liegen.
- Strecken Sie Ihre Arme während der Trainingssitzung nicht. Dies kann dazu führen, dass die Trainingssitzung unwirksam ist oder Ihnen Unwohlsein bereiten.
- Benutzen Sie das SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR niemals, wenn Sie irgendeine andere Tätigkeit mit den Armen oder Händen durchführen.
- Ihre Arme bewegen sich während der Trainingssitzung möglicherweise ungewollt.
- Halten Sie die Steuereinheit bei jeder Trainingssitzung in Ihren Händen.
- Ziehen Sie die Bänder nicht zu fest um Ihre Arme.
- Bei beschädigten oder freilaufenden Gerätsbändern sind diese umgehend zu ersetzen.
- Benutzen Sie ein Produkt von SLENDERTONE ARMS pro Trainingssitzung nur ein Mal pro Tag.

# ÜBERSICHT ÜBER IHREN SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖRS



## 1. Armbinde ( 2 x ):

Die Armbinde wurde ergonomisch gestaltet und kann mit Hilfe der Riemen um Ihren Oberarm befestigt werden.

## 2. Riemen ( 4 x ):

Dienen zum Halten der Armbinden. Sie passen sich an jeden Armumfang von 22 bis 37 cm an.

## 3. Steuereinheitsanschluss:

Dieser verbindet die Steuereinheit mit den Armbinden. Achten Sie darauf, dass die Armbinden vor dem Gebrauch fehlerfrei angeschlossen wurden.

**Wichtiger:** Schalten Sie die Steuereinheit unbedingt immer ab, bevor Sie die Verbindung zu den Armbinden lösen.

## 4. Packung mit vier selbsthaftenden Elektroden.

Diese selbsthaftenden Elektroden werden vor dem Gebrauch an den Armbinden befestigt. Wenn Sie sich die Armbinden anlegen, müssen die Elektroden mit der Haut in Kontakt sein, damit die Signale an die Muskeln übertragen werden können.

## 5. Bedienungsanleitung:

Dies ist eine detaillierte Anleitung zur Verwendung Ihres SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖRS. Eine Schnellstart-Anleitung hilft Ihnen beim Einstieg.

## 6. SLENDERTONE-Tasche:

Verwenden Sie diese Tasche, um Ihr SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖRS zwischen den Trainingssitzungen aufzubewahren.

## Hinweis:

Sie benötigen die Steuereinheit Ihres SLENDERTONE ABS7 oder SLENDERTONE BOTTOM, um dieses SLENDERTONE ARMS Zubehör nutzen zu können. Entdecken Sie alle unsere Produkte auf [www.slendertone.de](http://www.slendertone.de) oder rufen Sie uns an unter der Nummer 0800 100 2832.

# STEUEREINHEIT

## 1. Ein-/Aus-Taste (⏻)

Halten Sie diese Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um die Steuereinheit ein- bzw. auszuschalten. Sie können das Training auch durch kurzes Drücken der Taste unterbrechen.

## 2. Trainingsintensität erhöhen (▲)

Mit diesen Tasten erhöhen Sie die Trainingsintensität. Die rechte Taste steuert das mit **R** gekennzeichnete Armbinde. Die linke Taste steuert das mit **L** gekennzeichnete Armbinde.

## 3. Verringern Sie die Trainingsintensität (▼)

Drücken und halten Sie diese Knöpfe zur Verringerung der Intensivität an beiden Armen.

## 4. Programmtaste (P)

Mit dieser Taste wählen Sie das gewünschte Trainingsprogramm aus. Insgesamt gibt es 3 Programme, die weiter unten im Handbuch erläutert werden (Seite 8).

## 5. Informationstaste (i)

Mit dieser Taste können Sie Ihre Trainingsinformationen einsehen, wie z.B. die Maximalintensität ihrer derzeitigen oder letzten Sitzung oder die Anzahl der absolvierten Sitzungen.



# GERÄTEANZEIGE

(50) Die Trainingsintensität der linken Armbinde.

45) Die Trainingsintensität der rechten Armbinde.

0:08 Zeigt die verbleibende Zeit der derzeitigen Trainingssitzung an. Zeigt auch Fehlermeldungen an (siehe Seite 9).

|| Erscheint, wenn das Training unterbrochen wird.

🔊 Zeigt an, dass der Ton ausgeschaltet ist.

🔑 Tastensperre ist aktiv - so können Sie Intensität oder Programm nicht versehentlich ändern.

⚠️ Dieses Symbol zeigt eine schlechte Verbindung zwischen die Steuereinheit und der Armbinden bzw. zwischen den Elektroden und der Haut an (weitere Information finden Sie auf Seite 11).

🔋 Zeigt die verbleibende Batterieladung an.

# Anzahl der absolvierten Sitzungen.

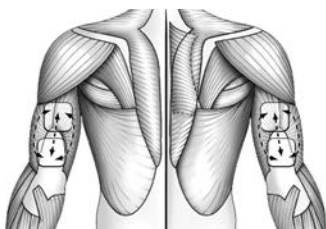
4 Zeigt das gerade laufende Programm an (1 - 3).

○ Dieses Symbol erscheint während jeder Kontraktionsphase.

(92 87) Maximale Intensität der aktuellen/letzten Sitzung.

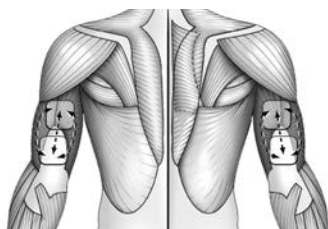
# WIE FUNKTIONIERT DIE TECHNIK DER MUSKELSTIMULATION?

DAS SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR fußt auf der elektrischen Muskelstimulation (EMS). Diese Technologie wird seit über 50 Jahren in Krankenhäusern und von Physiotherapeuten eingesetzt. Im Folgenden werden die Grundlagen dieser Technik zusammengefasst.



## Schritt 1

Signale werden zwischen den Elektroden übertragen. Die Signale aktivieren die Nerven, welche die Trizeps-Muskeln steuern.



## Schritt 2

Bei der Erhöhung der Signalstärke aktivieren die Nerven, dass sich Ihre Muskeln rhythmisch zusammenziehen und wieder entspannen.

## EINSTELLEN DES SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖRS

**Schritt 1 - Laden Sie der Akku auf.** Schließen Sie das Ladegerät an einer Steckdose an und verbinden Sie anschließend Ihre Steuereinheit mit dem Ladegerät, um den Akku aufzuladen. Das vollständige Aufladen der Batterie kann etwa 2-3 Stunden dauern. Die Steuereinheit ist vollständig aufgeladen, wenn alle 3 Abschnitte des Batteriesymbols gefüllt sind. Das Batteriesymbol blinkt, wenn die Batterie schwach ist und wiederaufgeladen werden muss.

**Hinweis:** Beachten Sie, dass Sie zum Laden der Steuereinheit nur das SLENDERTONE Ladegerät verwenden dürfen. Trennen Sie die Steuereinheit vom Ladegerät, sobald der Akku vollständig geladen ist.

**Schritt 2 - Schließen Sie die Steuereinheit an die Armbinden an.** Die Steuereinheit und die Armbinden müssen fehlerfrei angeschlossen sein, damit Ihr SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR richtig funktioniert. Lassen Sie den Steuereinheitsanschluss in den Anschluss auf den Armbinden „einrasten“, wie in Abb. b dargestellt.

**Schritt 3 - Platzieren Sie die Elektroden auf der Armbinde.** Platzieren Sie die Armbinden so, dass die vier Silberknöpfe auf Sie gerichtet sind. Nehmen Sie die selbsthaftenden Elektroden aus der Packung. Sie werden feststellen, dass eine Seite jeder Elektrode ein **Gittermuster** aufweist, während die andere Seite **schwarz** ist.

(i) Entfernen Sie die Abdeckungen von der **gemusterten Seite** der vier Elektroden (Abb. c).

(ii) Ordnen Sie die **gemusterte Seite** der Elektroden über den Silberknöpfen und innerhalb der weißen Quadrate an (Abb. d)

### Wichtig:

Versichern Sie sich, dass alle Silberknöpfe vollständig von den Elektroden abgedeckt werden, bevor Sie fortfahren. Drücken Sie die Ränder der einzelnen Elektroden vor dem Gebrauch fest auf das Material.

Abb. a



Abb. b



Abb. c

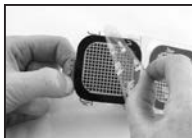
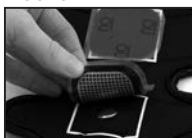


Abb. d

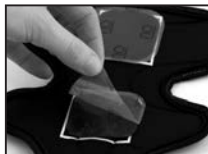


**Schritt 4 - Entfernen Sie die Schutzfolien von der schwarzen Seite aller vier Elektroden (Abb.a).** Bewahren Sie die Schutzfolien auf. Nach der Sitzung müssen Sie sie wieder an den Elektroden anbringen.

**Hinweis:**

Verwenden Sie für Ihren SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR ausschließlich SLENDERTONE-Elektroden.

Abb. a



**Schritt 5 - Anordnung der Binden.**

(i) Befestigen Sie zwei Riemen auf einer Seite der jeweiligen Armbinde (Abb. b).

Abb. b



(ii) Nehmen Sie das mit 'R' gekennzeichnete Armbinde und positionieren Sie die Spitze Ihres **RECHTEN** Ellenbogens direkt auf dem Anschlussymbol (⚡) auf der Innenseite der Binde. Drücken Sie daraufhin die Binde gerade auf die Rückseite Ihres Arms (Abb. c). Befestigen Sie die Binde dann mit Hilfe der Riemen (Abb. d).

Abb. c



(iii) Wiederholen Sie Schritt (ii), indem Sie das mit 'L' gekennzeichnete Kleidungsstück auf Ihrem **LINKEN** Arm.

**Wichtig:**

Sie müssen die Position der Armbinde ggf. leicht ändern, bis Sie die für Sie komfortabelste Position gefunden haben. Die Platzierung wird nach ein paar Trainingssitzungen einfacher.

Abb. d



**Hinweis:**

Für die besten Ergebnisse empfehlen wir fünf Trainingssitzungen pro Woche. Dennoch sollten Sie höchstens eine Trainingssitzung pro Tag durchführen, damit sich Ihre Muskeln ausreichend erholen können.

## PFLEGE IHRER ARMBINDEN

Sie können die Armbinden mit einem angefeuchteten Schwamm reinigen. Entfernen Sie aber vorher unbedingt die Elektroden. Reinigen Sie die Binden nur den Reinigungsanweisungen zufolge.



Keine Maschinen- oder Handwäsche. Verwenden Sie immer ein leicht angefeuchtetes Tuch oder einen Schwamm.



Keine Bleiche benutzen.



Nicht im Trockner trocknen.



Nicht trocken schleudern. Auf einer flachen Oberfläche trocknen. Nicht auf einer heißen Fläche trocknen lassen (z.B. Heizkörper). Die Armbinden enthalten Kunststoffteile. Stellen Sie sicher, dass die Armbinden vor dem Gebrauch vollständig trocken sind.



Nicht bügeln.

# IHRE ERSTE TRAININGSSITZUNG

Das Muskeltraining kann sich ungewohnt anfühlen, ist aber angenehm. Wir empfehlen, bei der ersten Sitzung sitzen zu bleiben, bis Sie sich an das Gefühl gewöhnt haben. Zuerst kann es ein wenig kitzeln. Daraus entwickelt sich mit steigender Trainingsintensität eine sanfte Muskelkontrahierung. Die Bauchmuskulatur zieht sich zusammen und spannt sich an. Beginnen Sie mit den folgenden einfachen Schritten.

**Schritt 1:** Halten Sie die Ein-/Aus-Taste (⏻) zwei Sekunden lang gedrückt, um die Steuereinheit einzuschalten (Abb. a).

Abb. a



**Schritt 2:** Wählen Sie das gewünschte Programm durch Drücken der Programmtaste aus (P - Abb. b). Halten Sie dann zum Starten des Programms die Tasten zur Intensitätserhöhung gedrückt (▲ - Abb. c), bis sich ihre Muskeln spürbar zusammenziehen. Wählen Sie stets ein Intensitätsniveau, bei dem Sie eine starke, aber angenehme Muskelkontraktion fühlen. Dies ist von Anwender zu Anwender unterschiedlich. In Ihrer ersten Sitzung sollten Sie versuchen, eine Intensität von mindestens 15 zu erreichen. Der steigende Intensitätswert ist auf dem Bildschirm dargestellt.

Abb. b



Abb. c



**Schritt 3:** Falls möglich, steigern Sie die Intensität während der Sitzung weiter. Sie werden spüren, dass die Muskelkontraktionen bei steigender Intensität stärker werden. Je härter Sie Ihre Muskeln trainieren, desto besser ist das Ergebnis. Senken Sie die Intensität jedoch, wenn es für Sie unangenehm wird. Der Intensitätsbereich Ihres Geräts beträgt 0-99.

## Unterbrechung einer Sitzung

Wenn Sie vor dem Ende einer Sitzung eine Pause einlegen möchten, drücken Sie einfach kurz die Ein-/Aus-Taste. Auf der Anzeige sehen Sie, dass die Sitzung unterbrochen ist (||). Um die Sitzung wieder aufzunehmen, drücken Sie die Ein-/Aus-Taste erneut. Die Anzeige kehrt in den normalen Modus zurück.

## Schritt 4: Sitzunsende

Wenn die Trainingssitzung zu Ende ist, stoppt der SLENDERTONE ARMS automatisch. Sie können während einer Trainingssitzung das Gerät zu jeder Zeit ausschalten, indem Sie den Ein-/Aus-Taste drücken und zwei Sekunden lang gedrückt halten. Danach erlischt die Anzeige.

**Schritt 5:** Entfernen Sie die Binden und schließen Sie die Deckel auf der **schwarzen Seite** der Elektroden. Bewahren Sie bis zur nächsten Trainingssitzung sämtliche Zubehörteile in der Tasche auf.

## Hinweis:

Schalten Sie vor dem Abnehmen der Armbinden die Steuereinheit zuerst ab. Anderenfalls können Sie einen Fehler auf die Anzeige bekommen.

**Herzlichen Glückwunsch! Sie haben Ihre erste Trainingssitzung erfolgreich abgeschlossen.**

## ERGEBNISSE ERZIELEN MIT DEM SLENDERTONE ARMS

**1. Wählen Sie eine möglichst starke Trainingsintensität.** Je härter Sie Ihre Muskeln trainieren, desto besser wird das Ergebnis. Denken Sie jedoch daran, dass die Stimulation nicht unangenehm sein darf.

**2. Nutzen Sie den SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR im Rahmen einer gesunden Lebensführung.** Verbessern Sie Ihre Ernährung und treiben Sie mehr Sport. Es stehen Ihnen weitere SLENDERTONE-Kleidungsstücke zur Straffung und Formung anderer Körperbereiche zur Verfügung.

**3. Ihr SLENDERTONE ARMS verfügt über 3 Trainingsprogramme, die in der nachstehenden Tabelle aufgelistet sind.** Das Gerät arbeitet automatisch die einzelnen Programme durch, sobald eine bestimmte Zahl an Trainingssitzungen absolviert wurde. Im Display wird das aktuell ausgewählte Programm angezeigt.

Programmname	Sitzungsdauer	Trainingsstufe
Anfänger	10:00	Leicht
Mittel	15:00	Mäßig
Fortgeschrittene	20:00	Stark

Das Programm kann während der Sitzung nicht gewechselt werden. Sie müssen das Gerät zuerst ausschalten und wieder einschalten. Danach können Sie durch Drücken der Programmtaste ein anderes Programm auswählen.

**4. Die besten Ergebnisse erhalten Sie mit Ihr SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR, wenn Sie das 30-Tage-Programm befolgen.** Benutzen Sie hierfür Ihr SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR 4 Wochen lang 5 Mal pro Woche und notieren Sie sich die höchsten Intensitätsstufen in Ihrem Trainingsplan (der Trainingsplan befindet sich im Umschlag hinten). Pro Woche verfügen Sie über zwei Ruhetage. Der Trainingsplan unten zeigt das Programm einer Person, das bei der wissenschaftlichen 30-tägigen Untersuchung aufgezeichnet wurde.

**Hinweis:** Die Intensitätsstufe variiert je nach Person.

Steigern Sie, wenn möglich, die Trainingsintensität in regelmäßigen Abständen. Aber vergessen Sie dabei eines nicht: Überfordern Sie sich nicht! Sie sollten die Übungseinheit stets als angenehm empfinden.

## 30-TAGE-PLAN

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1	(20 20)	Ruhe	(25 25)	Ruhe	(30 30)	(40 40)	(40 40)
2	Ruhe	(50 50)	(55 55)	Ruhe	(60 60)	(65 65)	(65 65)
3	Ruhe	(65 65)	(70 70)	Ruhe	(70 70)	(70 70)	(75 75)
4	Ruhe	(75 75)	(75 75)	Ruhe	(80 80)	(80 80)	(80 80)

Das jeweilige Feld zeigt die höchste Trainingsintensität für den jeweiligen Arm pro Trainingssitzung an.

Füllen Sie den Trainingsplan nach Abschluss der einzelnen Trainingssitzungen aus. Bewahren Sie Ihr Trainingsprogramm an einem gut sichtbaren Ort auf. Das motiviert Sie, Ihr Ziel zu erreichen.



# ZUSÄTZLICHE GERÄTEFUNKTIONEN

## Informationstaste ( *i* )

Sie können die Informationstaste jederzeit während einer Sitzung drücken, um den höchsten während dieser Sitzung erreichten Intensitätswert zu sehen (Abb. a). Bei zweimaligem Drücken der Informationstaste sehen Sie die Gesamtzahl der durchgeführten Sitzungen. Nach dreimaligem Drücken der Informationstaste wird der von Ihnen benutzte Produkttyp angezeigt.

Abb. a



## Stummschaltung ( )

Wenn Sie den Ton die Steuereinheit ausschalten möchten, halten Sie die Programmtaste 2 Sekunden lang gedrückt (Abb. b). Die Stummschaltung bleibt unbegrenzt aktiv, bis sie manuell aufgehoben wird. Sie deaktivieren die Stummschaltung, indem Sie erneut 2 Sekunden lang die Programmtaste drücken.

Abb. b



## Tastensperre ( )

Wenn Sie eine angenehme Trainingsintensität erreicht haben, halten Sie die Informationstaste 2 Sekunden lang gedrückt, um das Signal auf dieser Intensität zu halten (Abb. c). Diese Funktion bleibt nur während der Sitzung aktiv, in der sie aktiviert wurde. Wenn Sie die Intensität weiter steigern möchten, deaktivieren Sie die Tastensperre, indem Sie erneut 2 Sekunden lang die Informationstaste drücken.

Abb. c



## Fehlermeldungen

Im unwahrscheinlichen Fall eines Produktfehlers erscheint "Err" auf der Geräteanzeige (Abb. d). Schalten Sie in diesem Fall die Steuereinheit aus und wieder ein. Jetzt müsste es ordnungsgemäß funktionieren. Hält das Problem an, rufen Sie die Hotline an:

Deutschland: 0800 100 2832

International: +353 94 902 9936

Email: info@slendertone.com

Abb. d



## Batterieladung / Austausch der Batterie

Das Batteriesymbol auf der Anzeige blinkt, wenn die Batterie schwach ist und wiederaufgeladen werden muss. Nach einer gewissen Zeit werden Sie feststellen, dass die Batterie Ihr Gerät nur noch für eine begrenzte Anzahl von Sitzungen auflädt, so dass Sie die Batterie häufiger aufladen müssen. Dies liegt daran, dass wiederaufladbare Batterien nicht beliebig häufig wiederaufgeladen werden können und schließlich ersetzt werden müssen.

Abb. e



Wenn Sie die wiederaufladbare Batterie austauschen müssen, entfernen Sie den Gummistecker an der Geräterückseite (Abb. e) und schrauben die Abdeckung an der Rückseite ab. Ersetzen Sie den vorhandenen Batteriesatz durch einen neuen (Abb. f), und bringen Sie die Batterieabdeckung wieder an. Einen neuen Batteriesatz können Sie bei [www.slendertone.com](http://www.slendertone.com) oder der SLENDERTONE-Hotline erwerben.

Abb. f



## HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

### ***Die Stimulation ist unangenehm. Was kann ich dagegen tun?***

- Stellen Sie sicher, dass die Elektroden richtig platziert sind und fest auf der Haut aufliegen (siehe Seite 6). Schalten Sie Ihre Steuereinheit aus und platzieren Sie die Armbinden ggf. neu.
- Sie können auch einige Tropfen Wasser auf die **schwarze Elektrodenfläche** geben. Achten Sie jedoch darauf, dass kein Wasser auf die Steuereinheit gelangt. Dadurch kann die Muskelstimulation angenehmer werden. Schalten Sie die Steuereinheit zuvor unbedingt ab!
- Stellen Sie sicher, dass die Metallknöpfe vollständig von den Elektroden abgedeckt sind.

### ***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. Möglicherweise erfahren Sie eine Hautrötung auf Grund des von den Armbinden ausgeübten Drucks. Es handelt sich hierbei um die gleichen Abdrücke, die Sie beim Tragen von enger Kleidung bekommen können. Machen Sie sich daher keine Sorgen. Nach dem Abnehmen der Binden werden diese Rötungen schnell wieder verschwinden.
- Bei extremen Hautrötungen haben Sie vielleicht eine zu hohe Intensität eingestellt. Wenn das Problem weiterhin besteht, sollten Sie das Produkt nicht mehr benutzen.

### ***Woran erkenne ich, dass die Elektroden ausgewechselt werden müssen?***

- Im Laufe der Zeit lagern sich Hautpartikel an den Elektroden an und die Elektroden müssen ersetzt werden, da das Training sonst weniger effektiv und angenehm ist.
- Unter Umständen stellen Sie fest, dass das Signal auch bei geladenem Akku schwächer wird. Dies deutet üblicherweise darauf hin, dass die Elektroden abgenutzt sind und bald ausgetauscht werden müssen. Überprüfen Sie zunächst den Sitz die Armbinde darauf, ob die Elektroden korrekt positioniert sind. Wenn das Signal weiterhin schwach oder unangenehm ist, sollten Sie neue Elektroden bestellen.
- Neue Elektroden sind online über [www.slendertone.de](http://www.slendertone.de) oder über den Kundenservice erhältlich.

### ***Kann ich SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR verwenden, um Muskeln zu behandeln, die auf Grund einer Verletzung nicht benutzt wurden?***

- Ja. Das Produkt kann zur Linderung oder zum Ausgleich von Verletzungen benutzt werden. Fragen Sie dennoch Ihren Arzt oder Physiotherapeuten nach einem Rehabilitationsprogramm mit Ihrem SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR, das auf sichere Weise die Stärke und Straffung Ihrer Trizeps verbessert.


### ***Verursacht das Produkt Muskelkater?***


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

### ***Die Batterieleistung hat deutlich nachgelassen.***

- Nach längerer Zeit bemerken Sie möglicherweise ein Nachlassen der Batterieleistung Ihres Geräts. In diesem Fall müssen Sie eine neue wiederaufladbare Batterie bestellen. Die wiederaufladbaren Batterien sind online über [www.slendertone.de](http://www.slendertone.de) oder über den Kundenservice erhältlich.

# SCHNELLE PROBLEMBEHEBUNG

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Kein Signal. Display ist leer	Die Batterie ist schwach	Batterie wiederaufladen
Die Anzeige ist eingeschaltet, aber es ist kein Signal vorhanden. Das Batteriesymbol blinkt	Die Batterie ist schwach	Batterie wiederaufladen
Das Symbol  wird auf dem Display angezeigt und die Steuereinheit gibt einen Signalton aus	Die Steuereinheit und/oder die Armbinden sind nicht richtig angeschlossen	Achten Sie darauf, dass Armbinden und Steuereinheit fehlerfrei angeschlossen sind
	Die Elektroden wurden falsch herum angebracht	Sicherstellen, dass die schwarze Seite der Elektroden zu Ihnen zeigt
	Die Schutzfolien befinden sich noch auf den Elektroden	Entfernen Sie die Schutzfolien von den Elektroden
	Abgenutzte Elektroden	Besuchen Sie <a href="http://www.slendertone.com">www.slendertone.com</a> oder kontaktieren Sie unseren Kundendienst um Ersatzelektroden zu bestellen
	Die Elektroden bedecken die Metallknöpfe nicht	Stellen Sie sicher, dass die Elektroden die Metallknöpfe vollständig bedecken
	Unzureichender Kontakt der Elektroden mit der Haut	Drücken Sie die Elektroden fest auf die Haut auf
Unangenehmes Gefühl unter den Elektroden	An den Metallstiften hat sich Gel angesammelt	Die Elektroden abnehmen und die Stifte mit einem trockenen Tuch reinigen
	Abgenutzte Elektroden	Besuchen Sie <a href="http://www.slendertone.com">www.slendertone.com</a> oder kontaktieren Sie unseren Kundendienst um Ersatzelektroden zu bestellen
	Die Elektroden bedecken die Metallknöpfe nicht	Stellen Sie sicher, dass die Elektroden die Metallknöpfe vollständig bedecken
	Zu viele Sitzungen nacheinander	Führen Sie nur eine Trainingssitzung pro Tag und pro Körperfläche durch
Auch bei hoher Intensität ziehen sich die Muskeln nur wenig zusammen	An den Metallstiften hat sich Gel angesammelt	Die Elektroden abnehmen und die Stifte mit einem trockenen Tuch reinigen
	Abgenutzte Elektroden	Besuchen Sie <a href="http://www.slendertone.com">www.slendertone.com</a> oder kontaktieren Sie unseren Kundendienst um Ersatzelektroden zu bestellen
	Die Batterie ist schwach	Batterie wiederaufladen
	Elektroden schlecht positioniert	Lesen Sie zur richtigen Platzierung der Elektroden auf Seite 6 nach
Auf der Anzeige erscheint "Err"	Die Elektroden bedecken die Metallknöpfe nicht	Stellen Sie sicher, dass die Elektroden die Metallknöpfe vollständig bedecken
	Fehlermeldung	Schalten Sie die Steuereinheit aus und danach wieder ein. Wenn der Fehler weiterhin besteht, rufen Sie unseren Kundendienst an

\* Das folgende Symbol  wird beim Drücken der linken / rechten Intensitätsanzeiger ausgegeben. Wenn der linke Anzeiger angezeigt wird, liegt ein Problem mit der linken Armbinde vor, der rechte Anzeiger weist auf ein Problem mit der rechten Armbinde hin. Wenn beide Anzeiger angezeigt werden, handelt es sich um ein Problem mit beiden Armbinden.

# VERHALTENSREGELN

Das SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR ist für jeden gesunden Erwachsenen geeignet. Wie bei jedem anderen Training müssen jedoch auch beim Gebrauch dieses Produkts einige Regeln beachtet werden. Lesen Sie sich daher vor Inbetriebnahme des Produkts 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 Produkt 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) der Steuereinheit 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.

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

- Sie unter einer ernsten Krankheit leiden oder eine schwere Verletzung haben, die hier nicht genannt ist.
- Sie erst vor kurzer Zeit operiert wurden.
- Sie Diabetiker sind und Insulin spritzen.
- Sie das Produkt einem jüngeren Kind zur Benutzung überlassen möchten.
- Sie an Erkrankungen der Muskeln oder Gelenke leiden.
- Sie das Produkt im Rahmen eines Rehabilitationsplans nutzen möchten.

## **Achten Sie bei der Verwendung der Elektroden und Binden grundsätzlich auf Folgendes:**

- Platzieren Sie die Elektroden und Armbinden NUR wie in dieser Anleitung angegeben.
- Elektroden oder Armbinden nicht vorn oder seitlich am Hals, über oder durch das Herz (d.h. eine Elektrode vorne auf der Brust und die andere auf dem Rücken), im Genitalbereich oder auf dem Kopf platzieren. (Es gibt Trainingsgeräte für andere Körperregionen. Informationen erhalten Sie unter [www.slendertone.de](http://www.slendertone.de) oder bei der SLENDERTONE Hotline).
- Die Anbringung von Elektroden in der Nähe der Brust kann die Gefahr von Herzflimmern erhöhen.
- 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 Produkt 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.

## **Mögliche Überempfindlichkeitsreaktionen:**

- In wenigen Fällen traten durch den Gebrauch muskelstimulierender Geräte vereinzelt Hautreizungen auf, einschließlich allergischer Reaktionen, lang anhaltender Hautrötungen und Akne.
- Sehr selten haben EMS-Anfänger berichtet, dass Ihnen schwindelig wurde oder Sie das Gefühl hatten, ohnmächtig zu werden. Wir empfehlen, das Produkt im Sitzen zu verwenden, bis Sie sich an das Gefühl gewöhnt haben. Bei hohen Intensitäten ist es angenehmer, zu stehen oder zu liegen.

## **Neuanordnung der Elektroden während einer Trainingssitzung:**

- Halten Sie das derzeit abgespielte Programm grundsätzlich an, lösen Sie die Armbinden und befestigen Sie diese erneut, sobald die Position der Elektroden neu eingestellt wurde.

## **Nach Anstrengung oder Verausgabung beim Sport:**

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

**Setzen Sie sich mit der SLENDERTONE Kundendienst in Verbindung, wenn:**

- Ihr Produkt nicht einwandfrei funktioniert. Sehen Sie in der Zwischenzeit vom Gebrauch des Produkts 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:**

- Bewahren Sie das Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Die Metallstifte, Kabeln und Elektroden dürfen an keinerlei andere Objekte oder Geräte angeschlossen werden.
- Verwenden Sie Ihre Steuereinheit nicht gleichzeitig mit einem anderen Gerät, das eine elektrische Spannung in Ihren Körper überträgt (z. B. ein anderes Gerät zur Muskelstimulation).
- Stellen Sie den Gebrauch des Gerätes ein, wenn Ihnen schwindelig ist oder Sie das Gefühl haben, ohnmächtig zu werden. Wenden Sie sich in diesem Fall an Ihren Arzt.
- Berühren Sie Metallstifte und Elektroden nicht, während die Steuereinheit angeschaltet ist.
- Verwenden Sie das Produkt nicht während dem Autofahren, Radfahren oder während der Bedienung einer Maschine
- Anfänger empfinden die Muskelstimulation oft als ungewohnt. Daher sollten Sie mit einer geringen Stimulationsintensität beginnen, um sich an die ungewohnten Empfindungen zu gewöhnen, und dann erst mit einer höheren Stimulationsintensität fortfahren.
- Die Armbinden sind für eine einzige Person gedacht. Benutzen Sie Ihre Armbinden nicht mit anderen Personen gemeinsam.
- Überanstrengen Sie sich nicht bei der Anwendung der Muskelstimulation. Sie sollten die Trainingsintensität stets als angenehm empfinden.
- Während der Verwendung von SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR sollten Sie weder essen noch trinken.
- SLENDERTONE übernimmt keinerlei Haftung für Schäden, die auf die Nichtbeachtung der Richtlinien und Anweisungen für das Produkt zurückzuführen sind.
- Obwohl dieses Produkt die geltenden EMV-Anforderungen erfüllt, kann es dennoch empfindlichere Geräte stören; halten Sie in diesem Fall einen größeren Abstand oder schalten Sie das Produkt aus.

**N.B. Wenn Sie irgendwelche Fragen zu Ihrem SLENDERSTONE ARMS ZUBEHÖR haben, fragen Sie vor dem Gebrauch Ihren Arzt.**

## PRODUKTGARANTIE

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

- 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 Produkt 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, Armbinde usw.), wenn diese die üblichen Abnutzungserscheinungen aufweisen.

# TECHNISCHE DATEN

## **Pflege Ihrer Steuereinheit :**

Ihre Steuereinheit sollte unter keinen Umständen Nässe oder übermäßiger Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden. Sie sollten sie regelmäßig mit einem leicht in Seifenlauge angefeuchteten weichen Tuch reinigen. In das Innere der Steuereinheit darf keine Feuchtigkeit gelangen. Verwenden Sie zur Reinigung Ihrer Steuereinheit weder Reinigungsmittel, Alkohol, Reinigungssprays noch ätzende Lösungsmittel.


Für Wartungszwecke ist kein Zugang zu der Steuereinheitinneren erforderlich.

Wenn Ihre Steuereinheit beschädigt ist, dürfen Sie sie nicht verwenden. Wenden Sie sich statt dessen an die örtliche Hotline. Reparaturen, Wartungsmaßnahmen und Änderungen dürfen nur von qualifizierten Wartungstechnikern vorgenommen werden, die von SLENDERTONE dazu autorisiert wurden.

**Hinweis:** Unter keinen Umständen dürfen andere Batterien als die vom richtigen Typ (wiederaufladbar, 3,6 V, NiMH) mit der Steuereinheit verwendet werden. Diese können bei [www.slendertone.de](http://www.slendertone.de) oder der SLENDERTONE-Hotline bestellt 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.

**Hinweis:** 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:**

Zubehör können Sie auf der Website [www.slendertone.de](http://www.slendertone.de) bestellen. SLENDERTONE-Zubehör darf ausschließlich mit Ihrem SLENDERTONE-Ladegerät bzw. der SLENDERTONE-Steuereinheit (Typ 390) verwendet werden. Andere Fabrikate könnten mit Ihrem Produkt nicht kompatibel sein und evtl. nicht den Sicherheitsstandards entsprechen.

### **SLENDERTONE ABS Gürtel für Frauen (E:70)**

#### **SLENDERTONE ABS Gürtel für Männer (X:70)**

**SLENDERTONE ABS-Elektroden:**

- 1 große Elektrode (Typ 732)
- 2 kleine Elektroden (Typ 733)

### **SLENDERTONE BOTTOM Kleidungsstück (E:30)**

**SLENDERTONE BOTTOM-Elektroden:** • 4 Elektroden (Typ 716)

### **SLENDERTONE ARMS für Frauen (E:60)**

#### **SLENDERTONE ARMS für Männer (X:60)**

**SLENDERTONE ARMS-Elektroden:**

- 4 Elektroden (Type 715, für Frauen)
- 4 Elektroden (Type 718, für Männer)

## **SLENDERTONE-Gürtelverlängerung**

### **Batterien (3,6 V, NiMH)**

#### **Batterie-Ladegerät:**

**EG:** 2504-0321 + 2504-0324 + 2504-0325; **USA/Japan:** 2504-0302 / 2504-0312

**Australien:** 2504-0321 + 2504-0327; **Korea:** 2504-0321 + 2504-0323

Ladegerät entspricht EN 60950. Eingang: Nennspannung 100-240 V, Frequenz 50-60 Hz, Strom 125 mA. Verwenden Sie keine anderen Ladegeräte oder Stromquellen.

**Produkttyp:** 394

**Verwendung:** Muskelstimulation

**Klassifizierung:** Gerät mit integrierter Stromversorgung, Ladegerät der Klasse II, Anwendungsteile vom Typ BF.


**Wellenform:** Symmetrisches, zweiphasiges Sprungsignal, in ohmscher Belastung.


### Umgebungsbedingungen

<b>Betriebsbereich:</b>	Temperatur:	0 bis 35 °C (32 bis 95°F)
	Luftfeuchtigkeit:	20 bis 65 % RH
<b>Transport und Lagerungsbereich:</b>	Temperatur:	0 bis 55 °C (32 bis 131°F)
	Luftfeuchtigkeit:	10 bis 90 % RH

### Erklärung zu den Symbolen Ihrer Steuereinheit:

Auf Ihre Steuereinheit befinden sich eine Reihe technischer Beschreibungen. Diese können wie folgt erklärt werden:


 Die Steuereinheit und die Kleidungsstücke werden für die Bio-Medical Research Ltd, Parkmore Business Park West, Galway, Irland hergestellt.

Die Steuereinheit läuft mit 1 x wiederaufladbarer 3,6 V, NiMH GS Batterie. GS wird durch dieses Symbol angegeben: 


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

„Ausgang (RMSA)“ entspricht dem maximalen Ausgangsstrom (Effektivwert) für jeden Kanal.

„Ausgang (RMSV)“ entspricht der maximalen Ausgangsspannung (Effektivwert) für jeden Kanal.

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

 Dieses Symbol steht für Anwendungsteile vom Typ BF (Elektroden).


 Dieses Symbol auf unserem Produkt weist darauf hin, dass es die Anforderungen der Richtlinie 93/42/EWG über Medizinprodukte erfüllt. 0086 ist die Nummer der gemeldeten Stelle (BSI). Das CE-Zeichen angewendet zeigt auch an, dass das Produkt den Anforderungen der RoHS-Richtlinie (2011/65 / EU) zur Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten.


ETL CLASSIFIED



Entspricht UL STD 60601-1.  
Zertifiziert nach CAN / CSA.  
STD C22.2 Nr. 601,1

**SN** Auf dem Etikett auf der Rückseite der Steuereinheit befindet sich die spezifische Seriennummer dieses Produkts. Der Buchstabe vor der Nummer gibt das Herstellungsjahr an, wobei "T" für 2014, "U" für 2015, usw. steht.

Die Stapelnummer der Armbinde finden Sie auf der jeweiligen Packung, sie entspricht der Zahl des -Symbols.

 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 Aufbereitungsstelle abgibt. Mit der Wiederverwertung einiger Teile oder Rohmaterialien aus gebrauchten Produkten liefern Sie einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz. Wenden Sie sich bitte an Ihre örtlichen Behörden, wenn Sie weitere Informationen über die Sammelpunkte 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.

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

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

**Achtung:**

Dieses Produkt gibt Strom über  $2\text{mA}/\text{cm}^2$  ab, wenn es mit den falschen Elektroden verwendet wird

**Nennleistung Spannung/Strom: E :60**

Parameter	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Ausgangs-RMSV	6.4V	12.7V	12.7V
Ausgangs-RMSA	12.7mA	12.7mA	8.5mA
Ausgangsfrequenz	50Hz	50Hz	50Hz
GS-komponente ungefähr	0 C	0 C	0 C
Positive Pulsbreite	175-200µs	175-200µs	175-200µs
Negative Pulsbreite	175-200µs	175-200µs	175-200µs
Phasenintervall	100 µs	100 µs	100 µs

**Material der Armbinde:**

Außen: 80 % Nylon, 20 % Polyester; Innen: 100 % Polyester laminiert mit 100 % Polychloropren; Überzug: 100 % Nylon; Haken und Schlaufen: 100 % Nylon; Schaumstoff: EVA; Elastikverschlüsse: 100 % Nylon

## RICHTIGER UMGANG MIT IHRER ELEKTRODEN

- Die Elektroden sind für die Verwendung von nur einer Person gedacht.
- Sie sollten dafür sorgen, dass Ihre Haut vor der Verwendung sauber und frei von Ölen, Cremes und Lotionen ist.
- Die Haltbarkeit und Effektivität der Elektroden hängt voll und ganz von der richtigen Verwendung ab, Lagerung und Pflege von Seiten der Benutzer sowie bestimmte Hauttypen und die Art, Dauer, Anzahl der Sitzungen, die Intensität und der Ort der Stimulation
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Hände sauber sind, bevor Sie die Elektrode berühren. Sie sollten es so weit wie möglich vermeiden, bei der Anwendung oder dem Entfernen der Gürtel die Haut-Seite der Elektroden mit dem Finger zu berühren, da diese Öle und Hautpartikel auf die Elektrode Oberfläche bringen können.
- Nach Gebrauch setzen Sie die Schutzabdeckungen wieder auf die **schwarze Seite** der Elektroden und lagern Sie das Produkt bis zum nächsten Einsatz an einem kühlen, trockenen Ort.
- Die Elektroden müssen regelmäßig ersetzt werden, da die Oberfläche Hautablagerungen aufnimmt und im Laufe der Zeit austrocknet.



## Akku aufladen und entladen

Ihr Gerät wird durch einen Akku mit Strom versorgt. Ein neuer Akku erreicht seine volle Leistung erst nach zwei bis drei vollständigen Lade- und Entladezyklen.

Der Akku lässt sich mehrere Hundert Mal wieder aufladen, bevor seine Lebensdauer endet. Zum Gewährleisten der optimalen Akkuleistung müssen Sie Ihr Gerät regelmäßig nutzen, z.B. einmal pro Tag, an fünf Tagen pro Woche.

Wenn Sie einen neuen Akku zum ersten Mal nutzen oder einen Akku über einen längeren Zeitraum nicht genutzt haben, müssen Sie das Ladegerät eventuell erst am Gerät anschließen, danach gleich wieder abtrennen und dann erneut anschließen, damit der Ladevorgang startet.

Ziehen Sie das Ladegerät aus der Steckdose und trennen Sie es vom Gerät ab, wenn Sie es nicht benutzen. Laden Sie einen vollständig geladenen Akku nicht weiter mit dem Ladegerät auf, da sich seine Lebensdauer dadurch verkürzen kann. Ein vollständig geladener Akku erschöpft sich mit der Zeit, wenn er nicht genutzt wird.

Wenn der Akku vollständig entladen wurde, kann es einige Minuten dauern, bis die Ladeanzeige auf dem Display erscheint. Verwenden Sie den Akku nur für seinen vorgesehenen Bestimmungszweck. Verwenden Sie keine beschädigten Akkus oder Ladegeräte.

Wenn Sie den Akku an besonders kalten oder warmen Orten liegen lassen, z.B. im Winter oder Sommer in einem geschlossenen Fahrzeug, so wird dies die Leistungsfähigkeit und Lebensdauer des Akkus verringern. Versuchen Sie, den Akku stets in einem Temperaturbereich zwischen 15°C und 25°C (59°F und 77°F) zu nutzen und aufzubewahren. Wenn der Akku zu kalt oder zu warm ist, kann er das Gerät möglicherweise für kurze Zeit nicht mit Strom versorgen, auch dann nicht, wenn er vollständig geladen ist. Besonders bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt ist die Leistung des Akkus stark eingeschränkt.

Werfen Sie Akkus niemals ins Feuer, da sie darin explodieren können. Auch beschädigte Akkus können unvermittelt explodieren. Entsorgen Sie Akkus immer vorschriftsgemäß. Falls möglich, geben Sie Akkus an den dafür vorgesehenen Recycling-Sammelpunkten ab. Entsorgen Sie Akkus niemals über den normalen Haushaltsmüll.

### 30-DAY PLAN

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

### PROGRAMMES SUR 30 JOURS

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

### 30-TAGE-PLÄNE

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1							
2							
3							
4							

### PLANES DE 30 DÍAS

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

### 30 DAGEN PLAN

Week	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
1							
2							
3							
4							

PROGRAMMI PER 30 GIORNI

Settimana	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
1							
2							
3							
4							

PLANOS DE 30 DIAS

Semana	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

# SLENDERTONE®

Arms  
Accessory

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



Or call your local Customer Care Line:

United Kingdom: 0330 221 1278

Republic of Ireland: 1890 92 33 88

France: 0810 34 74 50

Deutschland: 0800 100 2832

España: 900 994 467

Italia: 0800 928 388

International: +353 94 902 9936



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

Designed by & Manufactured for:

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

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

Part No.: 2400-0310 Rev.: 2 Issue Date: 12/15