

SLENDERTONE®

CoreFit



Instruction Manual
Instrucciones de Uso
Mode D'emploi

www.slendertone.com

WELCOME

Congratulations on purchasing SLENDERTONE COREFIT to begin your journey to getting firmer and flatter abs. Please read the user manual fully before using this product.

If you have any difficulty setting up your product or have any other questions or concerns, please send us an email or call the SLENDERTONE Careline on:

- Tel: 1-800-551-2443
- Email: info@slendertoneusa.com
- Web: www.slendertone.com

CONTRA-INDICATIONS, WARNINGS & PRECAUTIONS

Your SLENDERTONE product is indicated for the improvement of abdominal muscle tone, for strengthening of abdominal muscles, and for the development of a firmer abdomen.

Your SLENDERTONE product is suitable for use by all healthy adults; however, as with other forms of exercise, some care is needed when using it. Always follow the guidelines below and read the instruction manual before use. Some of the points below are gender-specific.

Please do not use if:

- You have an electronic implant (e.g. cardiac pacemaker or defibrillator - as your SLENDERTONE product may interfere with the proper functioning of the implanted stimulator) or suffer from any other heart problem.
- You have any other form of abdominal implant. The safety has not been established for the use of electronic muscle stimulators over abdominal implants.
- You are pregnant. The safety of electronic muscle stimulation (EMS) over the pregnant uterus has not been established.
- You suffer from cancer. The effects of electronic stimulation on cancerous tissue are unknown.
- You are under medical supervision for cognitive dysfunction as you may not be able to comply with safety instructions.
- The controller is in close proximity (e.g., 1 yard) to shortwave or microwave therapy equipment or you are connected to high-frequency surgical equipment (e.g. diathermy), because of the risk of device malfunction due to electronic interference.
- Wearing the device necessitates placement over areas at which drugs/medicines are administered (short-term or long-term) by injection (e.g., hormone treatments).

WARNINGS

- The long-term effects of chronic electronic stimulation are unknown.
- Product should not be used while sleeping, because you cannot react to safety information.

Please wait before using your SLENDERTONE product until:

- At least 6 weeks after the birth of your baby. You must consult your doctor before use.
- One month after an IUD contraceptive device (e.g., coil) has been fitted. You must consult your doctor before use.
- At least 3 months after having a Caesarean section. You must consult your doctor before use.
- The heavy days of your period have finished because vigorous abdominal exercise is not recommended at this time.

When applying the GelPads™ and belt, always remember to:

- Place the GelPads and belt ONLY on the abdomen as indicated in this manual.
- Avoid placing the GelPads or belt on the front or sides of the neck, across or through the heart (i.e. one GelPad on the front of the chest and one on the back), in the genital region or on the head, because of the risk of stimulating inappropriate muscles and organs.
- Avoid application of GelPads near the thorax as this may increase the risk of cardiac fibrillation.
- Avoid any recent scars, broken or inflamed skin, areas of infection or susceptibility to acne, thrombosis or other vascular problems (e.g. varicose veins), or any parts of the body where feeling is limited.
- Avoid areas of injury or restricted movement (e.g. fractures or sprains).
- Avoid placing the GelPads over metal implants. They may be placed on the nearest muscles.
- Do not switch the controller on until it has been correctly inserted into the holster on the belt.

PRECAUTIONS:

- Caution should be used for patients with suspected or diagnosed epilepsy.
- Caution should be used in the following:
 - When there is a tendency to bleed internally following an injury or fracture.
 - Following recent surgical procedures when electronic stimulation may disrupt the healing process.
 - Over areas of skin which lack normal sensation.
- Your SLENDERTONE product is not intended for medical use, for the treatment of any medical condition, nor for any permanent physical changes.
- Always allow two hours for the controller to cool down between stimulation sessions. During normal use the controller generates a small amount of heat and tests have shown that in extreme conditions this can cause a temperature rise up to 2°C / 3.6°F under the belt at the controller location. At high ambient temperatures, close to 40°C / 104°F, care is needed to avoid prolonged exposure to this increased temperature.

Get your doctor's permission before using your SLENDERTONE product if:

- You wish to use this product and have a bad back. You should also ensure the intensity is kept low.
- You have any serious illness or injury not mentioned in this guide.
- You have recently undergone a surgical procedure.
- You take insulin for diabetes.
- You suffer from muscle or joint problems.

Possible adverse reactions:

- Skin irritations and burns have been reported with the use of powered muscle stimulators.
- On very rare occasions, first-time users of EMS have reported feeling light-headed or faint. We recommend that you use the product while seated until you become accustomed to the sensation.

To reposition GelPads during a session:

- Always pause the program currently running, unfasten the belt and then refasten it behind your back after the GelPads' positions have been adjusted.

After strenuous exercise or exertion:

- Always use a lower intensity to avoid muscle fatigue.

Contact SLENDERTONE or an authorized dealer if:

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

NOTE:

- An effective session should not cause undue discomfort.

IMPORTANT:

- For first time users, muscle stimulation can be an unusual sensation. We recommend that you begin in a seated position with low stimulation intensity settings to familiarize yourself with the sensation before progressing to higher intensity settings.
- Keep your product out of the reach of children.
- The studs and GelPads must not be connected to other objects.
- Do not use your product at the same time as any other device which transfers an electrical current into the body (e.g., another muscle stimulator).
- Do not touch the GelPads or metal studs while the controller is switched on.
- Do not use while driving, operating machinery or cycling, or during any activity in which involuntary muscle contractions may put the user at undue risk of injury.
- The belt is for single person use only.
- Cease using your product if you are feeling light headed or faint. Consult your doctor if this happens.
- Do not over exert yourself when using muscle stimulation. Any workout should be at a level comfortable for you.
- Do not use your product if you are wearing a belly-button ring. Remove the ring before you begin a session.
- SLENDERTONE will not accept responsibility if the guidelines and instructions supplied with this product are not followed.
- Although compliant with applicable EMC requirements, this device may still interfere with more sensitive equipment, please move away or switch off.
- Keep this device out of the reach of pets or pests.

If you are in any doubt about using this product for any reason, please consult your doctor before use.

INTRODUCING YOUR SLENDERTONE COREFIT

PACK CONTENTS

1. Controller
2. Belt: Fits waist sizes 24" - 42"/61-106cm
3. Pack of three adhesive GelPads
4. USB Charging Cable
5. Instruction Literature



HOW THE CONTROLLER WORKS

1. On / Off / Pause Button (⏻)

Press this button to turn your controller on or off. You may also pause the exercise by briefly pressing this button during a toning session.

2. Intensity Up Button (+)

Press this button to increase the intensity of the exercise.

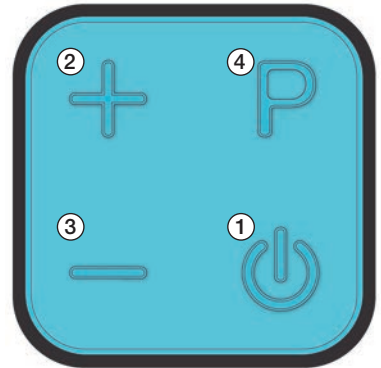
3. Intensity Down Button (—)

Press this button to decrease the intensity of the exercise.

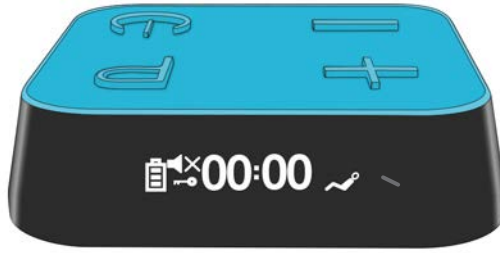
NOTE: To increase or decrease intensity quicker, press and hold either intensity up/down button.

4. Program Button (P)

Press this button to select the toning program you wish to use. There are 10 programs in total, which are explained later in this manual (page 9).



CONTROLLER DISPLAY (ICONS)



The following are the icons which can appear on the screen during the treatment session.

| | |
|-----------------|---|
| P 01 | Program number |
| 49 | Toning intensity level |
| 23:49 | Countdown timer |
| | Session is paused |
| 🔊× | Sound is muted |
| 🔒 | Keylock is activated. You cannot change intensity levels or program whilst enabled. |
| ⏪ ⚠️ ⏩ | Load Sense Warning. Indicates a poor contact between the controller and belt or between the GelPads and skin (see page 13 for more details) |
| 🔋 | Battery charging level |
| ▲ 67 | Intensity increasing |
| ▼ 32 | Intensity decreasing |
| 56 ((∞)) | This indicates each contraction/relaxation phase - Programs 1-7 |
| 49 🧘 | Activity indicator for cardio activity - Program 8 |
| 64 🏃 | Activity indicator for active abdominal workout - Program 9 |
| 53' 🏃 | Activity arrow for the left side abdominal crunches - Program 10 |
| 57' 🏃 | Activity arrow for the right side abdominal crunches - Program 10 |
| ⚠️ 001 | Error message. Please see troubleshooting (page 13). |

When you switch on your controller, the screen will cycle through the following start-up screens. These indicate 1. Highest intensity reached in the previous session; 2. Number of sessions completed in current program; 3. Total number of sessions completed. You may skip these by pressing the Program button.

↑ 63 → #03 25 → # 50

SETTING UP YOUR SLENDERTONE COREFIT

Step 1 - Charge the battery.

We recommend plugging your charging cable into a USB port on your computer or other low-energy device. If necessary, only use a certified wall charger (e.g. UL/ETL) - Fig. a. Only use the charging cable that came with your device. It'll take up to three hours to fully charge the battery. Your controller is fully charged when you hear a beep and the battery icon on the display is flashing with all three bars full.

Fig. a



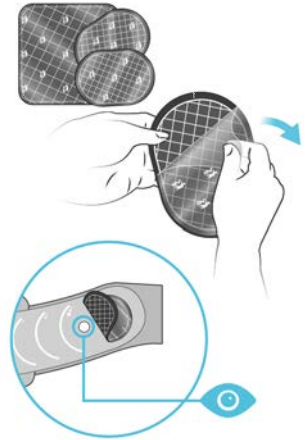
NOTES: Do not leave your controller connected to the charger when the battery is fully charged.

If the controller feels warm to the touch after charging, it should be allowed to cool down before use.

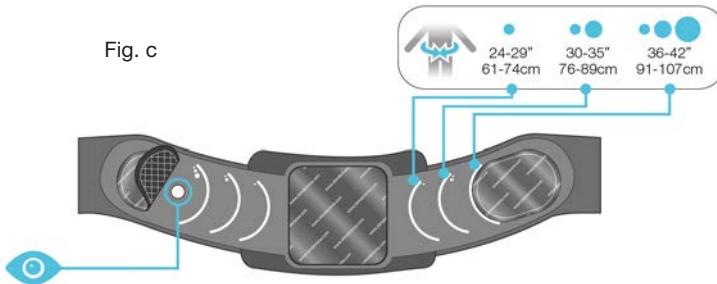
Step 2 – Place the GelPads on the belt.

- i) Remove the three adhesive GelPads from their pack. There is a large, square GelPad and two smaller oval GelPads. One side of each GelPad has a *grid pattern* while the other side is *black*.
- ii) Position the belt on a flat surface with the three metal studs facing upwards. Remove the plastic cover from the *grid pattern side* of the square GelPad and place the GelPad *grid pattern side* down within the blue square to cover the central metal stud. Press the edges of the GelPad firmly onto the belt.
- (iii) Then remove the plastic covers from the *grid pattern side* of the two oval GelPads and place them *grid pattern side* down either side of the square GelPad (Fig. b) in the positions best suited to your waist size. Press the edges of both GelPads firmly onto the belt.

Fig. b



NOTE: The location of the two smaller GelPads depends on your waist size. In the example below (Fig.c) we show the smaller GelPads placed farthest from the large, square GelPad. This signifies the position for those who have a larger waist (36"-42" / 91-107cm). Use the sizing guidelines below to help you choose which is suitable for you.



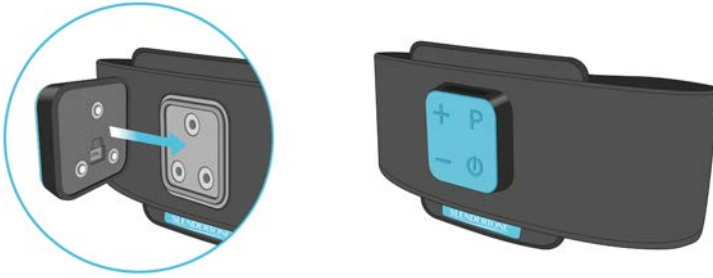
IMPORTANT: Ensure each GelPad is placed *grid pattern side down* and completely covering the metal studs. Press the edges of all three pads firmly onto the belt before use.

NOTE: The GelPads should be replaced every 25-30 sessions

Step 3 – Attach controller and remove the covers.

- i) Attach the controller to the belt ensuring you align the magnetic connectors on the rear of the controller to those on the holster, as shown in Fig. d.

Fig. d



- ii) Remove the plastic covers from the **black side** of all three GelPads as shown in Fig. e. Do not throw these plastic covers away as you will need to put them back onto the GelPads at the end of the session.

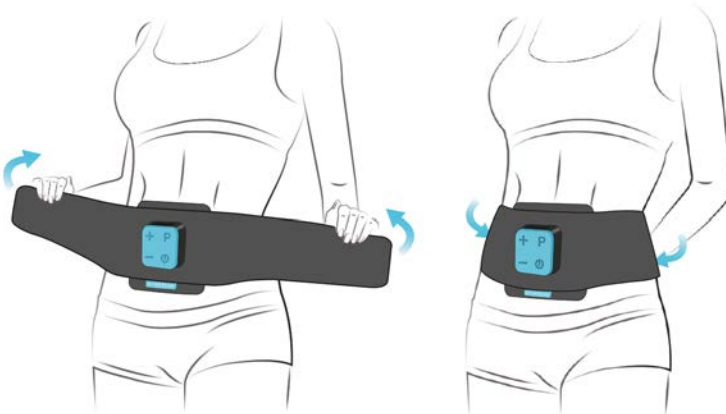
Fig. e



Step 4 - Position the belt on your body.

Wrap the belt around your waist so that the GelPads are pressed firmly against your skin, positioning the large square GelPad over your navel (belly button). Stretch the ends of the belt around your waist until the small GelPads are between your hip bone and ribs. Fasten the belt tightly around your waist, but not so tight as to cause discomfort. See Fig. f.

Fig. f



NOTE: You can adjust the belt for a smaller waist size by folding over the left end and securing it with the additional Velcro tab. Then securely fasten the belt around your waist as normal.



YOUR FIRST TONING SESSION

Muscle toning can be an unusual sensation, but a pleasant one. We recommend that you use the product while seated until you become accustomed to the sensation. To get started, follow these simple steps:

Step 5:

- i) Press and hold the on/off button briefly to switch your controller on, which will illuminate the display screen and is indicated by a rising tone (see Fig. g). The controller will cycle through its three start-up screens and then display the current program.
- ii) Select the program you wish to use by pressing the Program button (**P** Fig. h). Then, to start the program, press and hold the increase intensity button (**+** Fig. i) until you feel your muscles contracting.

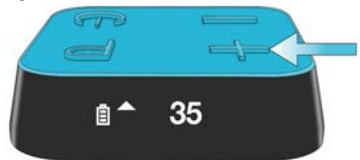
Fig. g



Fig. h



Fig. i



Step 6:

- i) Continue increasing the intensity to a level that is comfortable, yet suitably challenging. This will vary from person to person.
- ii) Continue increasing the intensity throughout the session if possible. You will feel the muscle contractions getting stronger, but always reduce the intensity if you feel any discomfort.

NOTES: You can pause your toning session at any time. Simply press the on/off button briefly. The display will show a (II) symbol, indicating that the program is paused. Press this button again to resume the toning. If you want to stop your toning session before it is complete, press and hold the on/off button for at least two seconds. The controller will beep and switch off.

IMPORTANT: If you switch your controller off before a session is complete, that session and its maximum intensity will not be recorded. The three start-up screens will only display the values from the last completed session.

End of Session

- i) When the time reaches 00:00 the session is over and your SLENDERTONE COREFIT controller will stop automatically.
- ii) **IMPORTANT:** When you have finished toning, make sure you switch the controller off before removing the belt. Press and hold the on/off power button for two seconds and the controller will switch off.
- iii) Remove the belt and put the plastic covers back on the *black side* of the GelPads. Store the belt in a safe place until your next toning session.

Well done on completing your first training session!

PROGRAM DETAILS

Your SLENDERTONE COREFIT has 10 toning programs. The current Program number is displayed when you switch your controller on. Programs are classed as “Core Training” or “Core Movement”, as follows:

Core Training

| Program Name | Duration | Intensity Range |
|-----------------|----------|-----------------|
| 1. Initiation | 20 mins | 0 - 100 |
| 2. Beginner | 25 mins | |
| 3. Intermediate | 30 mins | |
| 4. Advanced | 30 mins | |
| 5. Expert | 30 mins | |
| 6. Pro | 30 mins | |
| 7. Ab Power | 30 mins | |

NOTE: Core Training programs can be used with or without other physical activity.

Core Movement

| Program Name | Duration / Crunches | Intensity Range |
|--------------------------|------------------------|-----------------|
| 8. Endurance | 40 mins | 0 - 100 |
| 9. Beginner crunch | 3 x 10 crunches | |
| 10. Advanced side crunch | 3 x 10 (side crunches) | |

PERFORMING CORE MOVEMENT PROGRAMS

Program 8

Program 8 can be performed while lightly jogging or doing a home exercise routine.

Step 1:

While wearing your belt, switch on the controller and select Program 8.

Step 2:

When you are ready to begin your exercise routine, press the increase intensity button to start the program. A countdown will appear on the display to allow you to get ready (Fig. j). After 3 seconds the toning will begin.

Step 3:

Begin your light cardio routine while slowly increasing the intensity until you find a strong, comfortable level that allows you to continue your workout while toning your abs.

Step 4:

As you become more comfortable with the intensity, increase it as far as possible to maximise the workout.

IMPORTANT: You should not ride a bicycle while using your SLENDERTONE COREFIT.

Fig. j



Programs 9 and 10 are performed while doing crunches in your own home.

Specific Ab Crunch precautions:

- Never do abdominal crunches if you suffer from neck or lumbar pain.
- Never exert yourself beyond your own comfort level. If in doubt, or if you have back pain consult your doctor before attempting these crunches.
- Programs 9 and 10 are designed for use ONLY with the abdominal crunches specified. No other form of exercise should be attempted with these programs.

Starting position (Fig. k):

Wearing your belt, lie on your back. Bend your knees to approx. 90°. Position your hands either side of your head. Your feet should be flat on the floor, shoulder width apart and your abdominal muscles fully relaxed. Switch your controller on and, choose Program 9 or Program 10 and then increase the intensity.



Fig. k

Program 9

Beginner Crunch (Fig. k):

1(a). When the stimulation starts, draw your navel in towards your spine and hold until stimulation stops. Relax until the next cycle and repeat.

Standard Crunch (Fig. l):

1(b). When the stimulation starts, slowly curl your shoulders forward, making sure that your lower back stays on the floor. Ensure you do not jerk your head forward. When raising your head, avoid neck strain by keeping a space approximately the size of your fist between your chin and your chest.



Fig. l

2. Hold each contraction for three seconds, then return to the starting position and relax fully. The stimulation will stop.

3. After a three second relaxation period, the stimulation starts again.

4. When you have done 10 crunches, the product begins a 20-second relaxation period. The controller will beep for the last three of the 20 seconds to indicate the start of a new set of crunches. Repeat step 1(a) or 1(b) and steps 2-3 depending on the type of crunch you are doing.

Note: After 3 sets of 10 reps the programme will end.

Program 10

Advanced Side Crunch (Fig. m) :

1. When the stimulation starts, slowly curl the left shoulder upwards and towards the midline/centre of your body to coincide with the contraction on the right side of your abdomen. Your shoulder should finish 3-4" from the ground. Always keep your lower back on the floor and never twist your upper body excessively.



Fig. m

2. Hold the contraction for two seconds, then return to the starting position and relax fully. The stimulation will stop.

3. Next, curl your right shoulder upwards and inwards when the stimulation begins on the left side of your abdomen. Again, hold for two seconds before returning to the relaxation point.

4. When you have done 10 crunches on either side, the product begins a 20-second relaxation period. The controller will beep for the last three of the 20 seconds to indicate the start of a new set of crunches. Repeat steps 1-3.

NOTE: After three sets of 20 reps (10 each side) the program will end.

ADDITIONAL FUNCTIONS

Mute Function on/off (Fig. n):

Press and hold the **P** button for two seconds to mute/unmute the controller.

NOTE: In the event of your product detecting an error, the controller will unmute to indicate the error. You must reset the mute manually if this occurs.

Keylock Function on/off (Fig. o):

Press and hold the Program and Intensity Up buttons for two seconds. Repeat this to unlock.

Error Messages:

In the unlikely event of your product developing a problem, the warning symbol and error code will appear on your controller's display (Fig. p). If this occurs, you should switch the controller off and then switch it back on again. It should now operate properly. If the problem persists, please contact

SLENDERTONE for further assistance at:

USA / Canada: 1-800-551-2443

International: +353 94 902 9936

Email: info@slendertone.com

Fig. n

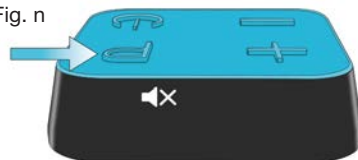


Fig. o

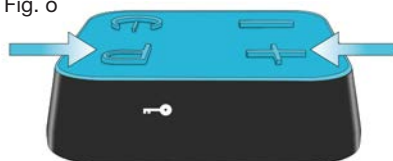
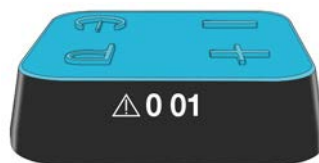


Fig. p



GENERAL BATTERY ADVICE AND PRECAUTIONS

The controller contains 1 x 3.7 V Nominal Lithium Ion Polymer Battery.

Battery Charging & Discharging

- Your device is powered by a rechargeable battery. The battery can be charged and discharged hundreds of times, but it will eventually wear out. To ensure optimum battery performance you should use your device regularly.
- To conserve energy, disconnect the USB cable from the controller when the battery is fully charged.
- Leaving the battery in hot or cold places, such as in a closed car in summer or winter conditions, may reduce the capacity and lifetime of the battery. A device with a hot or cold battery may cease working temporarily, even when the battery is full charged. Battery performance is particularly limited in temperatures below freezing.
- Do not dispose of batteries in a fire as they may explode. Batteries may also explode if damaged. Dispose of batteries according to local regulations. Please recycle when possible. Do not dispose as household waste.

Charging Specifications

When charging the battery, you must use a charger with the following outputs:

Output Voltage: 5V DC nominal.

Output Current: 0.5A (500mA) minimum.

Output Connector: Micro-B USB Connector.

Expected Service Life:

Controller: 2 years






Belt: 2 years

GelPads: 20-30 Sessions

PRODUCT CARE

Caring For Your Belt

Your belt may be cleaned using a lightly dampened cloth, but you must first remove the controller and GelPads. Always follow the instructions on the label when washing the belt.

-  In order to protect the internal wiring from damage, do not hand wash or machine wash your belt.
-  Do not use bleach when washing the belt.
-  Do not dry clean your belt.
-  Do not tumble dry your belt. Dry the belt on a flat surface. Do not dry it over anything hot. (e.g. a radiator) as the belt contains plastic parts. Ensure the belt is completely dry before using it again.
-  The belt should not be ironed.

Belt Materials:

Outer material: 87% Nylon 13% Elastane; Hook & Loop: 100% Nylon; Inner Foam: 100% Polyurethane; Textured Panel: 70% Polyurethane, 30% Polyester.

Caring For Your Controller

- Your SLENDERTONE COREFIT controller should not be allowed to get wet or be left in excessive sunlight. It may be cleaned using a soft, lightly dampened cloth. Do not allow the interior of your controller to become wet. Do not use detergents, alcohol, spray aerosols or strong solvents on your controller. If your controller is damaged, you should not use it but you should contact the SLENDERTONE customer care helpline for advice. Repairs, service and modifications may not be carried out by anyone other than qualified service personnel authorised by SLENDERTONE.
- Access to the interior of the controller is not required for maintenance purposes. The battery is not accessible or replaceable.
- Do not try to open your controller casing or alter in product in any way that could cause harm to individuals. Tampering with the product would also invalidate the warranty.

Caring For Your GelPads

- The GelPads are for single person use only.
- The durability and effectiveness of the GelPads depends entirely on their use, storage and care. Certain skin types, the duration, number of sessions, intensity used and area of stimulation can also affect the life of the GelPads.
- Ensure your hands are clean before handling GelPads. You should avoid touching the black side of the GelPads with your fingers as much as possible when applying or removing the belt, as this can transfer oils and skin particles onto the GelPads' surface.
- After use, replace the liners on the **black side** of the GelPads and store your product in a cool, dry place until the next use.
- GelPads will need to be replaced periodically as the surface picks up skin debris and become dry over time.
- Do not use the GelPads if they are pierced or torn.

Rated Outputs – Voltage/Currents: Type 734

| Parameter | 500Ω | 1KΩ | 1K5Ω |
|-----------------------|-----------|-----------|-----------|
| Output RMSV | 7.35V | 13.1V | 15.5V |
| Output RMSA | 14.7mA | 13.1mA | 10.3mA |
| Output Frequency | 50-70Hz | 50-70Hz | 50-70Hz |
| DC Component: Approx. | 0 C | 0 C | 0 C |
| Positive Pulse Width: | 200-315µs | 200-315µs | 200-315µs |
| Negative Pulse Width: | 200-315µs | 200-315µs | 200-315µs |
| Interphase Interval: | 100µs | 100µs | 100µs |

TROUBLESHOOTING

| Problem | Possible Cause | Solution |
|--|---|---|
| Display doesn't come on; No signal from the controller; The battery symbol is flashing | The battery is low | Recharge the battery |
| The display is on but there is no stimulation | The session may be paused | Press the on/off button briefly |
| | Intensity not increased | Increase the intensity |
| ⚠ appears on the display* and/or the controller is beeping | Controller not properly connected to the belt | Ensure the controller and belt are properly connected |
| | The GelPads are on the wrong way around | Ensure the black surfaces of the GelPads are facing up |
| | The GelPads are worn | Replace your GelPads. Visit www.slendertone.com |
| | The GelPads are not covering the metal studs | Ensure each GelPad is covering the metal stud completely |
| | Poor GelPad contact with skin | Press the GelPads firmly against the skin. Refasten the belt tightly around your waist (see page 7) |
| | Build up of gel on the metal studs | Clean the metal studs of any debris with a dry cloth. Re-attach the GelPads |
| | Plastic covers are still on the GelPads | Remove plastic covers from both sides of the GelPads |
| Unpleasant feeling beneath the GelPads | The GelPads are worn | Replace your GelPads. Visit www.slendertone.com |
| | The GelPads are not covering the metal studs | Ensure each GelPad is covering the metal stud completely |
| | Build-up of gel on the metal studs | Clean the metal studs of any debris with a dry cloth. Re-attach the GelPads |
| | Too many consecutive sessions | Break for the day, allow your muscles and skin time to settle |
| The contractions are very weak even when the toning intensity is high | The GelPads are worn | Replace your GelPads. Visit www.slendertone.com |
| | The GelPads are not covering the metal studs | Ensure each GelPad is covering the metal stud completely |
| | Poor GelPad positioning | Reposition the GelPads according to your waist size (see page 6). Make sure belt is tightly fastened around your waist |
| ⚠ and a number appear on the display | Error message | Switch the controller off and on. The controller should work without any problems. If the error message persists, call our customer care helpline |

* Whenever the ⚠ symbol appears in conjunction with the left/right arrows (◀ / ▶), the left arrow indicates a problem with the left GelPad. If the right arrow appears, there is a problem with the right GelPad. If both left and right arrows appear, there is a problem with either the middle GelPad or all three GelPads.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product type: 734

Intended use: Abdominal muscle stimulator

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

Accessories

Under no circumstances should anything other than SLENDERTONE accessories be used with your SLENDERTONE COREFIT product (Type 734). Any others may not be compatible with your product and could degrade the minimum safety levels. You can purchase all accessories from www.slendertone.com or by calling customer care.


SLENDERTONE COREFIT Belt

SLENDERTONE Abs GelPads:

- 1 large, square GelPad (Type 732)
- 2 small, oval GelPads (Type 733)

USB Cable: Type A to Micro B USB Charger

NOTE:

The signal gradually increases to a peak intensity level at the start of the contraction phase (i.e. ramp up) and gradually decreases to nothing at the start of the relaxation phase (i.e. ramp down). When the  symbol is flashing, the stimulus is significantly reduced.

Environmental Specifications:

Operating Range: Temperature: 41 to 104°F
Humidity: 15 to 93 % RH (non-condensing)
Atmospheric Pressure: 70 to 106kPa

Transport & Storage Range: Temperature: -13 to 158°F
Humidity: 10 to 93 % RH (non-condensing)
Atmospheric Pressure: 50 to 106kPa

The time required to reach optimal operating temperature range from transport and storage temperature range is up to 20 minutes, depending on the ambient temperature.

The Output Frequency indicates the number of pulses per second transmitted by the controller. This is measured in hertz, which is indicated by "Hz".

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

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

Attention: This product can deliver currents in excess of 2mA/cm² if used with incorrect electrodes.


Description of your unit's symbols:

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

 The product is manufactured for Bio-Medical Research Ltd, Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.

 This symbol means "Attention, consult the accompanying documents".


 This symbol means type BF applied parts (electrodes).


 This symbol on your product is to indicate conformity to the requirements of the EMC Directive (2014/30/EU). The CE mark applied also indicates that this equipment complies with the requirements of the ROHS Directive 011/65/EU for the Restriction of Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment.

SN stands for serial number. On the label on the back of the controller is the serial number specific to this product. The letter preceding the number indicates the year of manufacture, where 'X' denotes 2018, 'Y' denotes 2019 etc.

The belt's batch number is represented by the lot number label located underneath the wash label, by the number corresponding with the  symbol.

IP22 Ingress Protection Rating - this means it is protected against access to hazardous parts with a finger and against vertically falling water drops when tilted up to 15 degrees.

 At the end of the product lifecycle, do not throw this product or batteries into the normal household garbage, but bring it to a collection point for the recycling of electronic equipment. Some product materials can be re-used if you bring them to a recycling point. By re-using some parts or raw materials from used products you make an important contribution to the protection of the environment. Please contact your local authorities if you need more information about collection points in your area. Waste Electrical and Electronic Equipment can have potentially harmful effects on the environment. Incorrect disposal can cause harmful toxins to build up in the air, water and soil and can be harmful to human health.

 See page 16.

PRODUCT WARRANTY

Dear Customer,

Thank you for purchasing your SLENDERTONE product ("Product"). To be covered by this Limited Warranty, the Product must have been purchased directly from Slendertone Distribution, Inc. ("SDI"), or its authorized retailer in the United States. This Limited Warranty extends only to the original purchaser and cannot be transferred to anyone. Please read this carefully before using the Product.

Our Limited Warranty to you

SDI warrants to you, the original purchaser, that under normal use and service, the Product will be free from defects in material and workmanship for a period of two (2) years from the date of purchase ("Warranty Period"). If you discover a defect covered by this Limited Warranty during the Warranty Period, and return the Product to us, we will repair or replace the Product, at our option, using new or remanufactured components. There is no warranty or condition of any kind as to any defects discovered after the Warranty Period expires.

Certain Product failures not covered

This Limited Warranty covers defects in manufacture that arise from correct use of the Product per the product manual and instructions. It does not cover damage caused by abuse, misuse, accidents, modification or repair by any person other than SDI, moisture, extreme heat or cold, corrosive environments, high voltage surges from external sources or an unsuitable power supply. This Limited Warranty does not cover normal wear and tear on consumable items (e.g. pads, garments, etc.). This Limited Warranty does not apply to any battery provided with the Product, or if the Product has an altered or defaced serial number.

How to obtain service under this Limited Warranty

To obtain service under this Limited Warranty, please contact SDI's Customer CareLine at 1-800-551-2443 to obtain return instructions. You must submit proof of purchase in the form of a bona fide, dated bill of sale, receipt, or invoice (or copy thereof) evidencing that your request for service is made within the Warranty Period.

Except as may otherwise be required by legislation in your State, SDI will not be responsible for the cost of returning the Product or for any damage to or loss of the Product while it is in transit to us. We recommend that you use a carrier that will track your shipment and ensure the Product's safe delivery. SDI cannot accept any returns sent C.O.D.

THIS LIMITED WARRANTY IS THE ONLY WARRANTY FOR THE PRODUCT, AND THERE ARE NO OTHER EXPRESS WARRANTIES, ORAL OR WRITTEN, PROVIDED BY SDI. ANY IMPLIED WARRANTIES APPLICABLE TO THE PRODUCT, INCLUDING ANY WARRANTIES OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE, ARE LIMITED TO THE DURATION OF THE WARRANTY PERIOD SET FORTH ABOVE.

Limitation of Remedies

YOUR EXCLUSIVE REMEDY, IN LIEU OF ALL INDIRECT, INCIDENTAL, CONSEQUENTIAL, EXEMPLARY, SPECIAL OR OTHER DAMAGES OF ANY KIND, INCLUDING FOR NEGLIGENCE, IS LIMITED TO THE REPAIR OR REPLACEMENT OF THE PRODUCT, IF DEFECTIVE, UNDER THE TERMS AND CONDITIONS OF THIS LIMITED WARRANTY. SDI will bear no other expenses.

SDI reserves the right to refuse to repair or replace the Product if it is returned in an unsanitary condition. SDI reserves the right to substitute a product of equal or better quality if an identical product is not available at the time of replacement. This Limited Warranty is non-transferable.

Applicability of state law

Some states do not allow limitations on the duration of implied warranties, or the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, and so the related limitations and exclusions stated above may not apply to you.

Governing law

This Limited Warranty is valid in the United States only and is not applicable in other countries. If you acquired the Product in the United States, the laws of the State of New York will apply to this Limited Warranty.

THIS LIMITED WARRANTY GIVES YOU SPECIFIC LEGAL RIGHTS AND YOU MAY ALSO HAVE OTHER RIGHTS, WHICH VARY FROM STATE TO STATE.

FC This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Caution: Changes / modifications not approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.


EMC INFORMATION

This medical device complies to the IEC 60601-1-2:2007 standard for Electromagnetic Compatibility.
See tables 1, 2, 4 and 6 for compliance details.

| Table 1 - Guidance and Manufacturer's Declaration - Electromagnetic Emissions | | |
|---|----------------|---|
| The SLENDERTONE COREFIT is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the SLENDERTONE COREFIT should ensure that it is used in such an environment. | | |
| Emissions Test | Compliance | Electromagnetic Environment - Guidance |
| RF emissions CISPR 11 | Group 2 | The SLENDERTONE COREFIT must emit electromagnetic energy in order to perform its intended function. |
| RF emissions CISPR 11 | Class B | The SLENDERTONE COREFIT is suitable for use in all establishments, including domestic and those directly connected to the public low-voltage power supply network that supplies buildings used for domestic purposes. |
| Harmonic emissions IEC 61000-3-2 | Not applicable | |
| Voltage fluctuations/ flicker emissions IEC 61000-3-3 | Complies | |

| Table 6 - Recommended separation distances between portable and mobile RF communication equipment and the SLENDERTONE COREFIT. | | | |
|---|---|---------------------|---------------------|
| The SLENDERTONE COREFIT is intended for use in an electromagnetic environment in which radiated RF disturbances are controlled. The customer or the user of the SLENDERTONE COREFIT can help prevent electromagnetic interference by maintaining a minimum distance between portable and mobile RF communications equipment (transmitters) and the SLENDERTONE COREFIT as recommended below, according to the maximum output power of the communications equipment. | | | |
| Rated maximum output power of transmitter (W) | Separation distance according to frequency of transmitter (m) | | |
| | 150 KHz to 80 MHz | 80 MHz to 800 MHz | 800 MHz to 2.5 GHz |
| | $d = 1.17 \sqrt{P}$ | $d = 1.17 \sqrt{P}$ | $d = 2.33 \sqrt{P}$ |
| 0.01 | 0.12 | 0.12 | 0.23 |
| 0.1 | 0.37 | 0.37 | 0.75 |
| 1 | 1.17 | 1.17 | 2.33 |
| 10 | 3.70 | 3.70 | 7.36 |
| 100 | 11.70 | 11.70 | 23.50 |
| For transmitters rated at a maximum output power not listed above, the recommended separation distance d in metres (m) can be estimated using the equation applicable to the frequency of the transmitter, where P is the maximum output power rating of the transmitter in watts (w) according to the transmitter manufacturer. | | | |
| NOTE 1: At 80 MHz and 800 MHz, the separation distance for the higher frequency range applies. | | | |
| NOTE 2: These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic propagation is affected by absorption and reflection from structures, objects and people. | | | |

| Table 2 - Guidance and Manufacturer's Declaration - Electromagnetic Immunity - for all equipment and systems | | | |
|---|----------------------------|----------------------------|---|
| The SLENDERTONE COREFIT is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the SLENDERTONE COREFIT should ensure that it is used in such an environment. | | | |
| Immunity Test | IEC 60601 Test Level | Compliance Level | Electromagnetic Environment - Guidance |
| Electrostatic discharge (ESD) IEC 61000-4-2 | ± 6kV contact ± 8kV air | ± 6kV contact ± 8kV air | Floors should be wood, concrete or ceramic tile. If floors are covered with synthetic material, the relative humidity should be at least 30%. |
| Power frequency (50/60Hz) magnetic field IEC 61000-4-8 | 3 A/m | 3 A/m | Power frequency magnetic fields should be at levels characteristic of a typical location in a typical commercial or hospital environment. |

| Table 4 - Guidance and Manufacturer's Declaration - Electromagnetic Immunity - for equipment and systems that are not life-supporting | | | |
|---|----------------------------|------------------|---|
| The SLENDERTONE COREFIT is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the SLENDERTONE COREFIT should ensure that it is used in such an environment. | | | |
| Immunity Test | IEC 60601 Test Level | Compliance Level | Electromagnetic Environment - Guidance |
| Radiated RF IEC 61000-4-3 | 3 V/m 80 MHz to 2.5 GHz | 3 V/m | <p>Portable and mobile RF communications equipment should be used no closer to any part of the SLENDERTONE COREFIT, including cables, than the recommended separation distance calculated from the equation applicable to the frequency of the transmitter.</p> <p>Recommended separation distance</p> $d = [1.17] \sqrt{P}$ $d = [1.17] \sqrt{P} \dots 80\text{MHz to } 800 \text{ MHz}$ $d = [2.33] \sqrt{P} \dots 800 \text{ MHz to } 2.5\text{GHz}$ <p>Where P is the maximum output power rating of the transmitter in Watts (W) according to the transmitter manufacturer and d is the recommended separation distance in metres (m).</p> <p>Field strengths from fixed RF transmitters, as determined by an electromagnetic site survey ^a, should be less than the compliance level in each frequency range ^b.</p> <p>Interference may occur in the vicinity of equipment marked with the following symbol: </p> |

NOTE 1 : At 80 MHz and 800 MHz, the higher frequency range applies.

NOTE 2 : These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic propagation is affected by absorption and reflection from structures, objects and people.

a Field strengths from fixed transmitters, such as base stations for radio (cellular/ cordless) telephones and land mobile radios, amateur radio, AM and FM radio broadcast and TV broadcast cannot be predicted theoretically with accuracy. To assess the electromagnetic environment due to fixed RF transmitters, an electromagnetic site survey should be considered. If the measured field strength in the location in which the SLENDERTONE COREFIT is used exceeds the applicable RF compliance level above, the SLENDERTONE COREFIT should be observed to verify normal operation. If abnormal performance is observed, additional measures may be necessary, such as re-orientating or relocating the SLENDERTONE COREFIT

b Over the frequency range 150 kHz to 80 MHz, field strengths should be less than 3 V/m.

SLENDERTONE COREFIT is designed to support anticipated disturbance originating from electrostatic discharge, magnetic fields or radio frequency transmitters. However, the performance of the SLENDERTONE COREFIT device can still be affected by radio frequency fields originating from other sources some of which may not be visible, and the device could potentially be exposed to fields from these emitters without the user's awareness.

Whenever the user realizes an unexpected change in any of the stimulation parameters, it is advised to terminate the stimulation session immediately.

Equipment such as electrocautery or diathermy equipment, RFID readers, electronic article surveillance (EAS) systems or metal detectors that emit strong radio frequency signals can cause electrical interference which may affect device stimulation parameters. Ensure adequate separation between such emitters and the device during use.

BIENVENIDA

Felicidades por su compra de SLENDERTONE COREFIT, el comienzo de un viaje hacia unos abdominales más firmes y planos. Lea atentamente el manual del usuario incluido con el producto antes de usarlo.

Si tiene dificultades para instalar su producto o si tiene dudas o inquietudes, envíenos un correo electrónico o llame al Servicio de Atención al Cliente de SLENDERTONE en:

- España: 900 994 467
- Internacional: +353 94 902 9936
- Correo electrónico: info@slendertone.com

CONTRAINDICACIONES, ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES

Su producto SLENDERTONE está indicado para mejorar la tonificación del músculo abdominal, fortalecer los músculos abdominales y desarrollar un abdomen más firme.

Su producto SLENDERTONE es adecuado para uso por cualquier adulto sano; sin embargo, al igual que con otras formas de ejercicio, se requiere cierto cuidado al usarlo. Siempre siga las siguientes pautas y lea el manual de instrucciones ante de su uso. Algunos de los siguientes puntos son específicos para usuarios de un determinado sexo.

No utilice la unidad si:

- Tiene un implante electrónico (por ejemplo un marca paso cardiaco o desfibrilador - ya que su producto SLENDERTONE puede interferir con el adecuado funcionamiento del estimulador implantado) o sufre de algún otro problema cardiaco.
- Tiene otra modalidad de implante abdominal. No se ha determinado la seguridad de uso de estimuladores musculares electrónicos sobre implantes abdominales.
- Está embarazada. La seguridad de la estimulación electrónica muscular (EMS, por sus siglas en inglés) sobre un útero de una mujer embarazada aún no se ha establecido.
- Sufre de cáncer. Los efectos de la estimulación electrónica en el tejido canceroso se desconocen.
- Se encuentra bajo supervisión médica por una disfunción cognitiva ya que posiblemente no pueda cumplir con las instrucciones de seguridad.
- La unidad está muy cerca (p. ej. 1 yarda) de un equipo terapéutico de onda corta o microonda o si se encuentra conectado a un equipo quirúrgico de alta frecuencia (p. ej. diatermia) porque existe riesgo de mal funcionamiento del dispositivo debido a la interferencia electrónica.
- Usar el dispositivo requiere su colocación sobre áreas en las que se administran medicamentos (a corto o largo plazo) por medio de inyección (p. ej., tratamientos hormonales).

ADVERTENCIAS

- Se desconocen los efectos a largo plazo de la estimulación electrónica crónica.
- La unidad no debe usarse al dormir ya que de esa forma no podrá reaccionar a la información sobre seguridad.

Espere antes de usar el producto SLENDERTONE hasta que:

- Hayan pasado al menos 6 semanas después del nacimiento de su bebé. Deberá consultar con su médico antes de usarlo.
- Un mes luego de la colocación de un dispositivo anticonceptivo DIU (p. ej. espiral). Deberá consultar consu médico antes de usarlo.
- Al menos 3 meses después de una cesárea. Deberá consultar con su médico antes de usarlo.
- La finalización de los días fuertes de su periodo menstrual ya que no se recomienda un ejercicio abdominal vigoroso durante dichos días.

Al colocar las GelPads™ y el cinturón, siempre recuerde lo siguiente:

- Coloque las GelPads y el cinturón ÚNICAMENTE sobre su abdomen según se indica en este manual.
- No coloque las GelPads o el cinturón delante o a las costados del cuello, a ambos lados del corazón (es decir, una GelPad delante del pecho y otra en la espalda), en la zona genital o sobre la cabeza porque existe el riesgo de estimular músculos u órganos no adecuados.
- La aplicación de electrodos cerca del tórax puede aumentar el riesgo de fibrilación cardiaca.
- Evite las cicatrices recientes, los cortes o las inflamaciones cutáneas, las áreas infectadas o propensas al acné, la trombosis u otros problemas vasculares (p.ej. várices) o las partes del cuerpo en las cuales la sensibilidad sea limitada.
- Evite áreas de lesiones o con movimiento limitado (tal como, fracturas o torceduras).
- Evite colocar las almohadillas sobre implantes metálicos. Deben colocarse en los músculos más cercanos.
- No encienda el controlador hasta que se haya insertado correctamente en la funda del cinturón.

PRECAUCIONES

- Se deben tomar precauciones para los pacientes con posible epilepsia o con epilepsia diagnosticada.
- Se deben tomar precauciones en los siguientes casos:
 - Cuando existe una tendencia a sangrar internamente luego de una lesión o fractura.
 - Luego de procesos quirúrgicos recientes en los que la estimulación pueda interrumpir el proceso de curación
 - Sobre las áreas de la piel que no tienen sensibilidad normal.
- Su producto slendertone no está destinado a uso médico, para el tratamiento de alguna afección médica o para cambios físicos permanentes.
- Deje pasar siempre dos horas para que la unidad de control se enfríe entre las sesiones de estimulación. Durante el uso normal, la unidad de control genera una pequeña cantidad de calor y las pruebas han demostrado que, en condiciones extremas, esto puede aumentar en 3° C/5,4 °F la temperatura debajo del cinturón, donde se encuentra la unidad de control. A temperaturas ambientales altas, de cerca de 40 °C, hay que tener cuidado para evitar una exposición prolongada a este aumento de temperatura.

Obtenga el permiso de su médico antes de utilizar el producto slendertone si:

- Desea usar este producto y tiene algún problema de espalda. También debería asegurarse de que la intensidad se mantenga baja.
- Tiene una enfermedad o lesión grave que no se menciona en esta guía.
- Se ha sometido a un procedimiento quirúrgico en forma reciente.
- Usa insulina para la diabetes.
- Quiere usarlo en un niño pequeño.
- Sufre de problemas en músculos o articulaciones.
- Usa la unidad como parte de un programa de rehabilitación.

Posibles reacciones adversas:

- Se han reportado irritaciones de piel y quemaduras con el uso de estimuladores musculares potenciados.
- En raras ocasiones, los usuarios por primera vez del EMS han informado sentir mareos o desmayos. Le recomendamos que utilice el producto mientras esté sentado hasta que se acostumbre a la sensación.

Para volver a colocar las GelPads durante una sesión:

- Siempre pause el programa que esté ejecutándose, desajuste el cinturón y luego vuelva a ajustarlo por detrás de su espalda luego de haber ajustado las posiciones de las GelPads.

Luego de un ejercicio o esfuerzo agotador:

- Siempre use una intensidad menor para evitar la fatiga muscular.

Contáctese con slendertone o un distribuidor autorizado si:

- Su unidad no funciona correctamente. Mientras tanto no la use.
- Siente irritación, reacciones cutáneas, hipersensibilidad u otra reacción adversa. Sin embargo, debe observar que cierto enrojecimiento de la piel debajo del cinturón es normal durante y por un periodo corto después de la sesión de ejercicio.

Nota: Un tratamiento efectivo no debe provocar molestias excesivas.

Importante:

- Para los usuarios por primera vez, la estimulación muscular puede ser una sensación extraña. Recomendamos que empiece con una posición sentada con una intensidad de estimulación baja para familiarizarse con la sensación antes de progresar a intensidades mayores.
- Mantenga su unidad fuera del alcance de los niños.
- Los pernos y las GelPads no deben estar conectados a otros objetos.
- No use su unidad al mismo tiempo que otro dispositivo que transfiera corriente eléctrica a su cuerpo (p. ej. otro estimulador muscular).
- No toque las GelPads o los pernos de metal mientras la unidad esté encendida.
- No utilice el producto mientras maneja, opera maquinaria, monta en bicicleta o realiza alguna otra actividad en la que las contracciones musculares involuntarias puedan lesionarlo o ponerlo en riesgo.
- El cinturón es para uso por una sola persona.
- Deje de usar la unidad si siente mareado o se desmaya. Consulte a su médico si esto sucede.
- No se sobrepase al usar la estimulación muscular. Cualquier tipo de ejercicio debe estar a un nivel que sea cómodo para usted.
- No use su unidad si tiene un piercing en el ombligo. Quite el anillo antes de iniciar la sesión.
- slendertone no aceptará responsabilidad alguna si no se siguieran las pautas e instrucciones que se indican con esta unidad.
- Aunque este dispositivo cumple con los requisitos de EMC pertinentes, este aparato puede interferir con otro equipo más sensible. Si esto ocurre, cámbielo de lugar o apáguelo.

Nota: Si tiene alguna duda sobre cómo usar este producto por cualquier razón, consulte a su médico antes de usarlo.

PRESENTACIÓN DE SLENDERTONE COREFIT

CONTENIDO

1. Mando de control
2. Cinturón: se ajusta a tallas de cintura de 61-107cm (24-42")
3. Paquete de tres electrodos adhesivos
4. Cable de carga USB
5. Instrucciones



¿CÓMO FUNCIONA EL MANDO DE CONTROL?

1. Botón de encendido/apagado/pausa (⏻)

Mantenga pulsado este botón durante 2 segundos para encender o apagar la unidad. También puede hacer una pausa en el ejercicio pulsando brevemente este botón.

2. Aumento de la intensidad de tonificación (+)

Mantenga pulsado este botón para aumentar la intensidad del ejercicio.

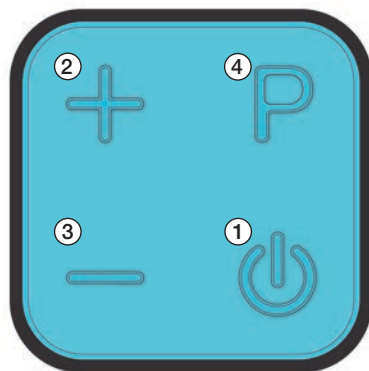
3. Reducción de la intensidad de tonificación (—)

Mantenga pulsado este botón para reducir la intensidad del ejercicio.

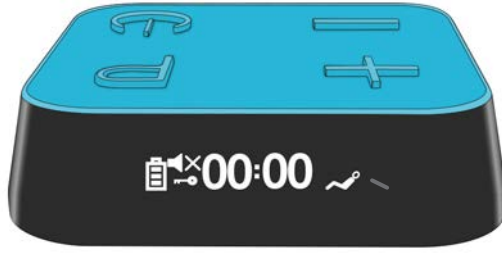
NOTA: Para aumentar o reducir la intensidad más rápidamente, mantenga pulsado el botón de aumento/reducción de intensidad.

4. Botón de programa (P)

Pulse este botón para seleccionar el programa de tonificación que desee usar. Hay 10 programas en total, que se explican más adelante en este manual (véase la página 9).



PANTALLA DEL CONTROLADOR (ICONOS)



Los siguientes son los iconos que pueden aparecer en la pantalla durante una sesión de tratamiento.

| | |
|-----------------|---|
| P 01 | Número de programa |
| 49 | Nivel de intensidad de tonificación |
| 23:49 | Temporizador de cuenta atrás |
| | Sesión en pausa |
| 🔊× | Sonido silenciado |
| 🔒 | Bloqueo de teclas activado. Mientras esté habilitado, no puede cambiar los niveles de intensidad ni programar |
| ⚠️ | Advertencia de detección de carga. Indica un contacto deficiente entre el controlador y el cinturón o entre los electrodos y la piel (véase la página 13) |
| 🔋 | Nivel de carga de la batería |
| ▲ 67 | Intensidad creciente |
| ▼ 32 | Intensidad decreciente |
| 56 ((∞)) | Indica cada fase de contracción/relajación: programas 1-7 |
| 49 🧑 | Indicador de actividad para la actividad cardiovascular: programa 8 |
| 64 🦶 | Indicador de actividad para abdominales activos: programa 9 |
| 53' 🦶 | Fecha de actividad para los abdominales del lado izquierdo: programa 10 |
| 57 🦶 | Fecha de actividad para los abdominales del lado derecho: programa 10 |
| ⚠️ 001 | Mensaje de error. Consulte la solución de problemas (página 13) |

Quando encienda el controlador, se mostrarán las siguientes pantallas de inicio. En estas aparece el 1. la intensidad máxima alcanzada en la última sesión; 2. Número de sesiones finalizadas del programa actual; 3. Número total de sesiones finalizadas. Puede pulsar el botón de programa para omitirlas.

↑ 63 → #03 25 → # 50

MONTAJE DEL SLENDERTONE COREFIT

Paso 1 - Carga la batería.

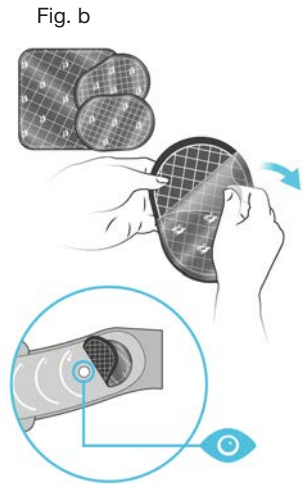
Le recomendamos enchufar el cable de carga en un puerto USB de su ordenador u otro dispositivo de baja energía. Si fuera necesario, solo use un cargador de pared certificado (p. ej UL/ETL) - Fig. a. Solo use el cable de carga que se incluye con su dispositivo. La carga completa de la batería tarda unas 3 horas. El controlador está completamente cargado cuando se escucha un pitido y el icono de la batería de la pantalla parpadea con tres barras completas.



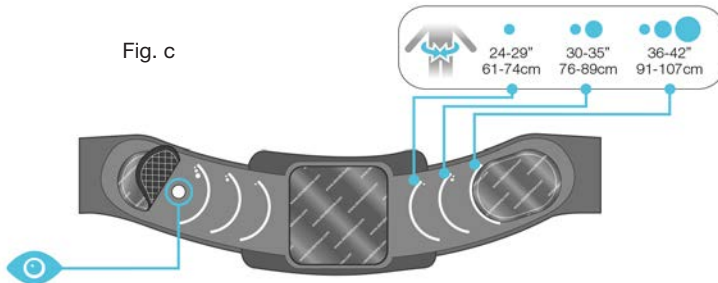
NOTAS: No deje el controlador conectado al cargador si la batería esté completamente cargada.
Si el controlador está tibio al tacto después de cargarse, debe dejarse enfriar antes de usarse.

Paso 2 – Coloque los electrodos en el cinturón.

- i) Saque los tres electrodos adhesivos de la caja. Hay un electrodo grande cuadrado y dos pequeños ovalados. Un lado del electrodo presenta un **lado estampado**, mientras que el otro lado es **negro**.
- ii) Gire el cinturón de modo que los tres conectores plateados miren hacia arriba. Retire la cubierta del **lado estampado** del electrodo cuadrado y colóquelo dentro del cuadrado azul con dicho lado hacia abajo, de forma que cubra el conector plateado. Presione los bordes del electrodo con firmeza sobre el cinturón.
- iii) A continuación, retire la cubierta del **lado estampado** de los dos electrodos ovalados y colóquelos a ambos lados del electrodo cuadrado (Fig. b) con dicho lado hacia abajo, en la posición que mejor se adapte al tamaño de su cintura. Presione los bordes de los electrodos con firmeza sobre el cinturón.



NOTA: La ubicación de los dos electrodos más pequeños depende de la talla de su cintura. En el siguiente ejemplo (Fig. c) se muestran los electrodos más pequeños, las más alejadas del electrodo de gel cuadrada grande. Esto indica la posición para las personas con una cintura más grande (24-42"; 91-107 cm). Use las siguientes directrices de selección de talla para escoger la adecuada para usted.



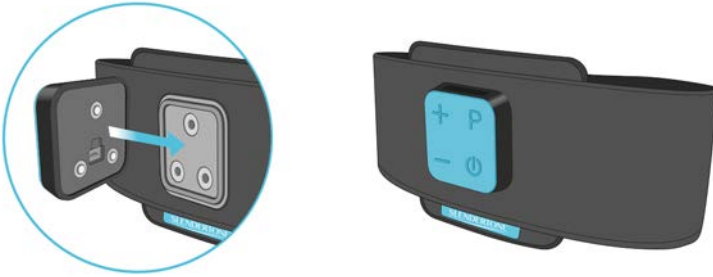
IMPORTANTE: Asegúrese de que cada electrodo quede colocado con el **lado estampado** hacia abajo y cubra completamente los remaches plateados. Presione bien los bordes de los tres electrodos sobre el cinturón antes de usarlas.

NOTA: Los electrodos deben reemplazarse cada 25-30 sesiones.

Paso 3 – Conecte el controlador y quite las cubiertas.

- i) Conecte el controlador al cinturón, asegurándose de alinear los conectores magnéticos en la parte posterior del controlador con los de la funda, como se muestra en la Fig. d.

Fig. d



- ii) Quitar las protecciones del *lado negro* de los tres electrodos (Fig. e). No tire estas protecciones, ya que tendrá que ponerlas otra vez en los electrodos al final de la sesión.

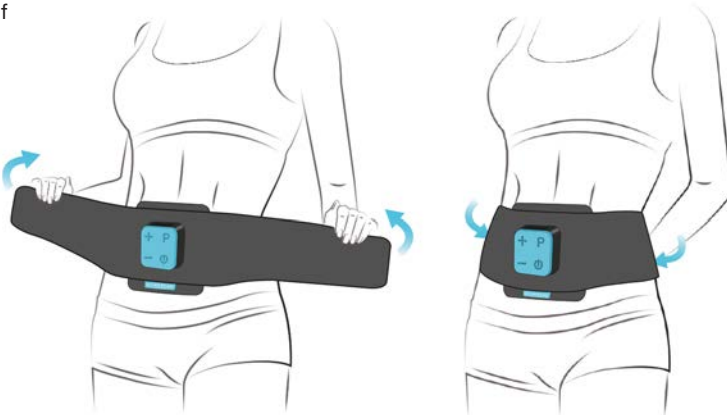
Fig. e



Paso 4 - Colocación del cinturón.

Póngase el cinturón alrededor de la cintura presionando firmemente los electrodos sobre la piel, colocando el electrodo grande cuadrado a la altura del ombligo. Tire de los extremos del cinturón alrededor de la cintura hasta que los electrodos pequeños se encuentren entre el hueso de la cadera y las costillas a ambos lados del cuerpo (Fig. f). Abróchese el cinturón bien tenso alrededor de la cintura, pero sin que resulte incómodo

Fig. f



NOTA: Puede ajustar el cinturón para tallas de cintura menores plegándola sobre el extremo izquierdo y fijándola con la lengüeta de velcro adicional. A continuación, abroche normalmente el cinturón alrededor de la cintura.

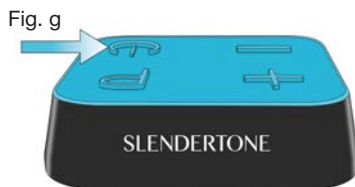


PRIMERA SESIÓN DE TONIFICACIÓN

La tonificación muscular puede ser una sensación extraña, pero agradable. Le recomendamos usar el producto mientras está sentado hasta que se acostumbre a la sensación. Para comenzar, siga estos pasos sencillos:

Paso 5:

i) Mantenga brevemente presionado el botón de encendido/apagado para encender el controlador, la pantalla se iluminará y se escuchará un tono ascendente. Consulte la Fig. g. El controlador mostrará tres pantallas de inicio y luego el programa actual.

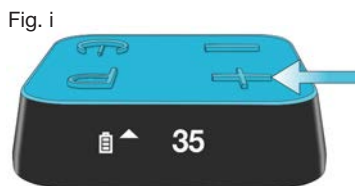


ii) Seleccione el programa que desea utilizar pulsando el botón de programa (**P** Fig. h). A continuación, para arrancar el programa, mantenga pulsados los botones de aumento de la intensidad (**+** Fig. i) hasta que sienta que se contraen los músculos.



Paso 6:

i) Continúe aumentando la intensidad hasta un nivel que le resulte cómodo pero que requiera cierto esfuerzo. Esto varía de persona a persona.



ii) Si puede, siga incrementando la intensidad a lo largo de la sesión. Sentirá contracciones musculares más fuertes a medida que aumente la intensidad, pero reduzca siempre la intensidad si siente alguna molestia.

NOTAS: Puede poner en pausa la sesión de tonificación en cualquier momento. Para ello pulse brevemente el botón de encendido/apagado. La pantalla mostrará un símbolo (**II**), que indica que el programa está en pausa. Pulse de nuevo este botón para reanudar la tonificación. Si desea detener su sesión de tonificación antes de que finalice, mantenga presionado el botón de encendido/apagado durante al menos 2 segundos. El controlador emitirá un pitido y se apagará.

IMPORTANTE: Si apaga el controlador antes de que finaliza una sesión, no se registrarán ni la sesión ni su intensidad máxima. Las tres pantallas de inicio solo mostrarán los valores de la última sesión finalizada.

Fin de la sesión

i) Cuando el tiempo llegue a 00:00, la sesión habrá terminado y el controlador SLENDERTONE COREFIT se detendrá automáticamente.

ii) **IMPORTANTE:** Cuando haya terminado la tonificación, asegúrese de apagar el controlador antes de quitarse el cinturón. Mantenga presionado el botón de encendido/apagado durante 2 segundos y el controlador se apagará.

iii) Quítese el cinturón y vuelva a poner las protecciones sobre el **lado negro** de los electrodos. Guárdelo en la bolsa hasta la siguiente sesión.

¡Enhorabuena por haber terminado la primera sesión de ejercicio!

DETALLES DEL PROGRAMA

Su SLENDERTONE COREFIT tiene 10 programas de tonificación. El número del programa actual se muestra al encender el controlador. Los programas se clasifican como “entrenamiento de los músculos centrales” o como “movimiento de los músculos centrales”, de la siguiente manera

Entrenamiento de los músculos centrales

| Programa | Duración | Intervalo de intensidad |
|-----------------|----------|-------------------------|
| 1. Iniciación | 20 Min. | 0 - 100 |
| 2. Principiante | 25 Min. | |
| 3. Intermedio | 30 Min. | |
| 4. Avanzado | 30 Min. | |
| 5. Experto | 30 Min. | |
| 6. Profesional | 30 Min. | |
| 7. Fuerza | 30 Min. | |

NOTA: Los programas de entrenamiento de los músculos centrales se pueden utilizar con o sin otra actividad física.

Movimiento de los músculos centrales

| Programa | Duración / Abdominales | Intervalo de intensidad |
|--------------------------|------------------------|-------------------------|
| 8. Resistencia | 40 Min. | 0 - 100 |
| 9. Abdominales normales | 3 x 10 Abdominales | |
| 10. Abdominales oblicuos | 3 x 10 (Oblicuos) | |

PROGRAMAS DE MOVIMIENTO DE LOS MÚSCULOS CENTRALES

Programa 8:

El programa 8 se puede realizar mientras corre ligeramente o realiza una rutina de ejercicios en su domicilio.

Paso 1:

Póngase el cinturón, encienda el controlador y seleccione el programa 8.

Paso 2:

Cuando esté listo para comenzar su rutina de ejercicios, pulse el botón de aumento de intensidad para iniciar el programa. Se iniciará una cuenta atrás en la pantalla para que pueda prepararse (Fig. j). Después de 3 segundos comenzará la tonificación.

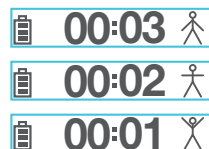
Paso 3:

Comience su rutina cardiovascular ligera al tiempo que aumenta lentamente la intensidad, hasta encontrar un nivel que sea intenso pero cómodo y que le permita continuar entrenando mientras tonifica sus abdominales.

Paso 4:

A medida que se sienta más cómodo con la intensidad, auméntela todo lo que pueda para aprovechar al máximo el entrenamiento.

Fig. j



Los programas 9 y 10 se realizan al mismo tiempo que practica abdominales en su domicilio.

Precauciones específicas para abdominales:

- Nunca haga abdominales si padece dolores de cuello o lumbares.
- Nunca se esfuerce más allá de lo que le resulte cómodo. En caso de duda, o si tiene dolor de espalda, consulte con su médico antes de intentar realizar estos abdominales.
- Los programas 9 y 10 se utilizan SOLAMENTE con los ejercicios abdominales especificados. No debe intentar ningún otro ejercicio con estos programas.

Posición inicial (Fig. k):

Póngase el cinturón y tumbese de espaldas. Doble las rodillas con un ángulo de aproximadamente 90°. Coloque las manos a ambos lados de la cabeza. Los pies deben quedar planos en el suelo, separados a la anchura de sus hombros y con los músculos abdominales completamente relajados. Encienda el controlador y elija el programa 9 o 10 y, a continuación, aumente la intensidad.

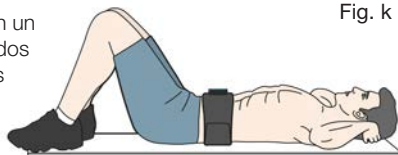


Fig. k

Programa 9

Abdominales para principiantes (Fig. k):

1(a). Cuando comience la estimulación, retraiga el ombligo hacia la columna vertebral y manténgalo así hasta que se detenga la estimulación. Relájese hasta el siguiente ciclo y repita.

Abdominales normales (Fig. l):

1(b). Cuando comience la estimulación, encorve lentamente los hombros hacia adelante, asegurándose de que la parte inferior de la espalda permanezca en el suelo. Asegúrese de evitar tirones de la cabeza hacia adelante. Al levantar la cabeza, evite tensionar el cuello manteniendo un espacio de aproximadamente el tamaño de su puño entre la barbilla y el pecho.



Fig. l

2. Mantenga cada contracción durante tres segundos, luego vuelva a la posición inicial y relájese por completo. La estimulación se detendrá.

3. Después de un período de relajación de tres segundos, la estimulación comienza de nuevo

4. Cuando haya realizado 10 contracciones, el producto comenzará un período de relajación de 20 segundos. El controlador emitirá un pitido durante los últimos 3 segundos de los 20 para indicar el inicio de una nueva serie de contracciones. Repita los pasos 1(a) o 1(b) y los pasos 2-3, en función del tipo de contracción que esté realizando.

Nota: El programa finalizará después de 3 series de 10 repeticiones.

Program 10

Abdominales oblicuos (Fig. m) :

1. Cuando comience la estimulación, encorve lentamente el hombro izquierdo hacia arriba y hacia la línea media/central de su cuerpo para que coincida con la contracción del lado derecho del abdomen. Su hombro debería pararse a 7-10 cm del suelo. Mantenga siempre la parte inferior de la espalda en el suelo y no gire en exceso la parte superior del cuerpo.



Fig. m

2. Mantenga la contracción durante dos segundos y luego vuelva a la posición inicial y relájese por completo. La estimulación se detendrá.

3. A continuación, encorve el hombro derecho hacia arriba y hacia dentro cuando comience la estimulación en el lado izquierdo del abdomen. Nuevamente, espere dos segundos antes de volver al punto de relajación.

4. Cuando haya realizado 10 abdominales en ambos lados, el producto comenzará un período de relajación de 20 segundos. El controlador emitirá un pitido durante los últimos 3 segundos de los 20 para indicar el inicio de una nueva serie de contracciones. Repita los pasos 1-3.

Nota: Después de 3 series de 20 repeticiones (10 a cada lado) el programa finalizará.

FUNCIONES ADICIONALES DEL MANDO DE CONTROL

Función de silencio (Fig. n):

Mantenga presionado el botón **P** durante 2 segundos para activar/desactivar el sonido.

NOTA: Si su producto detectara un error, el controlador reactivará el sonido para indicarlo acústicamente. Si ocurre esto, tendrá que silenciarlo manualmente de nuevo.

Función de bloqueo (Fig. o):

Si encuentra una intensidad de ejercicio que le resulte cómoda, mantenga pulsados los botones de programa y de aumento de intensidad durante 2 segundos para dejar bloqueada esa intensidad. Repita el procedimiento para desbloquearla.

Mensajes de error (Fig. p):

En el poco probable caso de que su producto tenga un problema, en la pantalla del controlador se mostrarán el símbolo de advertencia y el código del error. Si el problema persiste, llame al Servicio de Atención al Cliente para recibir ayuda en:

E.U. / Canadá: 1-800-551-2443

Internacional: +353 94 902 9936

Correo electrónico: info@slendertone.com

Fig. n



Fig. o

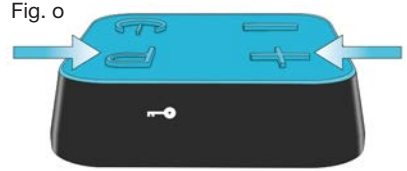


Fig. p



CONSEJOS GENERALES Y PRECAUCIONES SOBRE LA BATERÍA

El mando de control contiene una batería de polímero de litio de 3,7 V.

Carga y descarga de la batería

- El dispositivo se alimenta a través de una batería recargable. La batería puede cargarse y descargarse cientos de veces, pero en algún momento llegará al final de su vida útil. Para garantizar un rendimiento óptimo de la batería, debe utilizar el dispositivo regularmente, por ejemplo, realizar una sesión al día cuatro días a la semana.
- Para conservar la energía, desconecte el cable USB de la unidad de control cuando la batería se encuentre completamente cargada.
- Si deja la batería en lugares muy fríos o calientes, como un coche cerrado en verano o en invierno, puede reducirse la capacidad y la vida útil de la misma. Si se calienta o se enfría la batería del dispositivo, es posible que este no funcione durante un tiempo, incluso aunque la batería esté completamente cargada. El rendimiento de la batería es especialmente limitado a temperaturas bajo cero.
- No arroje las baterías al fuego, ya que estas podrían explotar. También pueden provocar explosiones en caso de que estén dañadas. Deseche las baterías de acuerdo con la normativa local. Reciclelas siempre que sea posible. No las deseche junto con los residuos domésticos.

Especificaciones de carga

Para cargar la batería, debe utilizar un cargador con las siguientes salidas:

Voltaje de salida: 5 V CC nominal.

Corriente de salida: 0,5 A (500 mA) mín.

Conector de salida: Conector USB Micro-B.

Vida útil prevista:

Unidad de control: 2 años






Cinturón: 2 años

Electrodos de gel: 20-30 sesiones

CUIDADO DEL PRODUCTO

Cuidado del cinturón

El cinturón puede limpiarse con un paño humedecido, pero antes hay que quitar la unidad de control y los electrodos de gel. Siga siempre las instrucciones de la etiqueta cuando lave el cinturón.

-  Para proteger el cableado interno de daños, no lo lave a mano ni lave a máquina el cinturón.
-  No utilice lejía para limpiar el cinturón.
-  No emplee limpieza en seco en el cinturón.
-  No seque el cinturón en una secadora. Deje que se seque sobre una superficie plana. No lo seque sobre objetos que desprendan calor (como un radiador), ya que contiene piezas de plástico. Compruebe que está completamente seco antes de utilizarlo de nuevo.
-  No planche el cinturón.

Materiales del cinturón:

Material externo: 87% nylon, 13% elastano; Cierre de gancho y bucle: 100% nylon;
Espuma Interior: 100% poliuretano; Panel con textura: 70% poliuretano, 30% poliéster.

Cuidados de la unidad de control

- No deje que la unidad de control se moje ni la esponja a una luz solar excesiva. Se puede limpiar con un paño suave, ligeramente humedecido con jabón. Evite mojar el interior de la unidad de control. No utilice detergentes, alcoholes, aerosoles o disolventes fuertes para limpiar la unidad de control. Si la unidad de control está dañada, no debe utilizarla; debe ponerse en contacto con SLENDERTONE o con la Línea de Atención al Cliente para que le aconsejen. Las tareas de reparación, servicio y modificaciones las realizará exclusivamente el personal de servicio autorizado de SLENDERTONE.
- No es necesario acceder al interior de la unidad de control para realizar tareas de mantenimiento. La batterie n'est pas accessible ou remplaçable.
- No abra la carcasa de la unidad de control ni modifique el producto en forma alguna, ya que se pueden producir daños personales. La manipulación del producto también invalidaría la garantía.

Cuidados de los electrodos de gel

- El uso de los electrodos de gel se reserva a una sola persona.
- La vida útil y la eficacia de los electrodos de gel dependen totalmente del uso, del almacenamiento y del cuidado que se les proporcione. El tipo de piel, la duración y el número de sesiones, y la intensidad utilizada, así como el área de estimulación, también pueden alterar la vida útil de los electrodos de gel.
- Compruebe que sus manos están limpias antes de manipular los electrodos de gel. En la medida de lo posible, evite tocar con los dedos la parte de los electrodos de gel que está en contacto con la piel cuando se ponga o se quite el cinturón, ya que podría transferir partículas de piel y aceites a la superficie de los electrodos de gel.
- Después de su uso, coloque de nuevo las protecciones en el **lado negro** de los electrodos de gel y almacene la unidad en un lugar fresco y seco hasta la siguiente utilización.
- Los electrodos de gel deberán sustituirse periódicamente, ya que su superficie recoge residuos de la piel y termina secándose.
- No use las GelPads si están perforadas o rasgadas.

Salidas nominales – Voltaje/Corrientes: Tipo 734

| Parámetro | 500Ω | 1KΩ | 1K5Ω |
|--------------------------|-----------|-----------|-----------|
| RMSV de salida | 7.35V | 13.1V | 15.5V |
| Salida RMSA | 14.7mA | 13.1mA | 10.3mA |
| Frecuencia de salida | 50-70Hz | 50-70Hz | 50-70Hz |
| Componente de CC: aprox. | 0 C | 0 C | 0 C |
| Ancho de pulso positivo | 200-315μs | 200-315μs | 200-315μs |
| Ancho de pulso negativo | 200-315μs | 200-315μs | 200-315μs |
| Intervalo interfásico | 100μs | 100μs | 100μs |

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

| Problema | Posible Causa | Solución |
|---|--|--|
| La pantalla no se enciende/ la unidad de control no envía ninguna señal. El símbolo de la batería parpadea | La batería tiene poca carga | Recargue la batería |
| La pantalla está encendida pero no hay estimulación | La sesión puede estar en pausa | Presione brevemente el botón de encendido / apagado |
| | Intensidad no aumentada | Aumenta la intensidad |
| ⚠ aparece en pantalla* y/o la unidad de control emite pitidos | La unidad de control no está correctamente conectada al cinturón | Asegúrese de que la unidad de control y el cinturón estén bien conectados |
| | Los electrodos están al revés | Asegúrese de que las superficies negras de los electrodos estén mirando hacia arriba (página 5) |
| | Los electrodos están desgastados | Sustituya los electrodos, visite slendertone.com |
| | Los electrodos no cubren los conectores | Quite y vuelva a colocar los electrodos para cubrir completamente los conectores metálicos |
| | Mal contacto del electrodo con la piel | Presione los electrodos con firmeza contra la piel; Vuelva a ceñir el cinturón firmemente en torno a su cintura (página 5) |
| | Acumulación de gel en los conectores metálicos | Limpie el conector metálico con un paño seco para eliminar todos los residuos. Vuelva a conectar los electrodos |
| | Los electrodos tienen las cubiertas puestas | Retire las cubiertas de los electrodos |
| Sensación desagradable debajo de los electrodos | Los electrodos están desgastados | Sustituya los electrodos, visite slendertone.com |
| | Los electrodos no cubren los conectores | Quite y vuelva a colocar los electrodos para cubrir completamente los conectores metálicos |
| | Acumulación de gel en los conectores metálicos | Limpie los residuos de los conectores metálicos con un paño seco. Vuelva a conectar los electrodos |
| | Demasiadas sesiones consecutivas | Descanse durante el día para que sus músculos y piel tengan tiempo para reposar |
| Las contracciones son muy débiles, incluso cuando la intensidad de la tonificación es elevada | Los electrodos están desgastados | Sustituya los electrodos, visite slendertone.com |
| | Los electrodos no cubren los conectores | Quite y vuelva a colocar los electrodos para cubrir completamente los conectores metálicos |
| | Mala colocación del electrodo | Recoloque los electrodos de acuerdo al tamaño de su cintura (página 5). Asegúrese de que el cinturón quede bien sujeto por detrás de la cintura |
| En la pantalla aparece ⚠ y un número | Mensaje de error | Apague y vuelva a encender la unidad de control. La unidad de control debería funcionar sin problemas. Si el mensaje de error persiste, llame al servicio de asistencia al cliente |

* Siempre que el símbolo ⚠ aparezca junto con las flechas izquierda/derecha (◀ / ▶), la flecha izquierda indica un problema con el electrodo izquierda. Si aparece la flecha hacia la derecha, hay un problema con el electrodo derecho. Si aparecen ambas flechas, hay un problema con el electrodo del centro o con los tres.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Tipo de producto: 734

Uso indicado: estimulador muscular


Onda: onda cuadrada bifásica simétrica medida en una carga resistiva.

Accesorios

No utilice, bajo ninguna circunstancia, accesorios que no sean de Slendertone con el producto (tipo 734). Es posible que no sean compatibles con su producto y podrían afectar a los niveles de seguridad mínimos. Puede adquirir los accesorios en la página www.slendertone.com o mediante la línea de atención local.

- 1 electrodo de gel grande adhesivo (tipo 732)
- 2 electrodos de gel pequeños adhesivos (tipo 733)

Cable USB: Cargador USB de Tipo-A a Micro-B

Nota: La señal aumenta gradualmente hasta un nivel máximo de intensidad al inicio de la fase de contracción (aumento) y desciende gradualmente hasta cero al inicio de la fase de relajación (disminución). Cuando el símbolo  parpadea, el estímulo se reduce de manera significativa

Especificaciones del entorno

Intervalo de Funcionamiento: Temperatura: 5 a 40°C
Humedad: 15 a 93 % HR (sin condensación)
Presión atmosférica: de 70 a 106kPa

Intervalo de Transporte e Almacenamiento: Temperatura: -25 a +70°C
Humedad: 10 a 93% HR (sin condensación)
Presión atmosférica: de 50 a 106kPa

El tiempo requerido para alcanzar el intervalo de temperatura de funcionamiento óptimo desde el transporte y el rango de temperatura de almacenamiento es de hasta 20 minutos, dependiendo de la temperatura ambiente.

La frecuencia de salida indica el número de pulsos por segundo que transmite la unidad de control. Se mide en hercios, representados con el símbolo Hz.

El valor RMSA de salida corresponde a la corriente media cuadrática de salida máxima en cada canal.

El valor RMSV de salida corresponde al voltaje medio cuadrático de salida máximo en cada canal.

Atención: Este producto se puede suministrar corrientes de más de 2mA/cm² si se utiliza con electrodos incorrectos.

Descripción de los símbolos de la unidad:

Su unidad lleva una serie de marcas técnicas. Pueden explicarse de la siguiente forma:



El producto está fabricado para Bio-Medical Research Ltd, Parkmore Business Park West, Galway, Irlanda.



Este símbolo significa: "Atención, lea la documentación adjunta".




Este símbolo significa que las piezas en contacto con el usuario (electrodos) son de tipo BF.



Este símbolo del producto indica que cumple los requisitos de la Directiva 2014/30/UE sobre compatibilidad electromagnética. La marca CE indica que este equipo cumple los requisitos de la Directiva sobre restricciones a la utilización de determinadas sustancias peligrosas en aparatos eléctricos y electrónicos (2011/65/UE).

"SN" hace referencia al número de serie. En la etiqueta en la parte posterior de la unidad de control, se encuentra el número de serie específico del producto. La letra que precede al número indica el año de fabricación, donde "X" hace referencia al año 2018, "Y" al 2019, etc

El número de lote del cinturón está representado por el número de etiqueta ubicado debajo de la etiqueta de lavado, por el número correspondiente con el símbolo .

IP22 Grado de protección de entrada - Este símbolo en el dispositivo indica que esta protegido de cualquier acceso involuntario con los dedos y contra el goteo vertical de agua cuando se inclina hasta 15 grados.



Una vez finalizada la vida útil del producto, no debe desechar la unidad ni las baterías junto con los residuos domésticos habituales, sino que es necesario llevarlos a un punto de recogida para el reciclaje de productos electrónicos. Algunos materiales del producto podrán reutilizarse si los lleva a un punto de reciclaje. Si reutiliza algunas de las piezas o las materias primas de los productos usados, colabora de manera significativa con la protección del medioambiente. Póngase en contacto con las autoridades locales si precisa más información sobre los puntos de recogida de su región. Los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos pueden resultar dañinos para el medioambiente. Si se desechan de forma incorrecta, pueden liberar toxinas perjudiciales para la salud humana en el aire, el agua y la tierra.



Véase la página 16.

GARANTÍA DEL PRODUCTO

Estimado cliente,

Gracias por haber comprado su producto SLENDERTONE ("Producto"). Para tener cobertura por esta Garantía Limitada, el Producto se debe adquirir directamente de Slendertone Distribution, Inc. ("SDI"), o su distribuidor minorista autorizado en los Estados Unidos. La Garantía Limitada aplica únicamente al comprador original y no es transferible. Por favor, lea esto detenidamente antes de usar el Producto.

Nuestra Garantía Limitada para usted

SDI le garantiza, al comprador original, que bajo condiciones normales de uso y servicio, el Producto estará libre de defectos en materiales y mano de obra por un periodo de 2 (dos) años a partir de la fecha de compra ("Periodo de Garantía"). Si descubre un defecto que esté cubierto por esta Garantía Limitada durante el Periodo de Garantía, y nos devuelve el Producto, lo repararemos o reemplazaremos, a nuestra opción, usando componentes nuevos o refabricados. Esto no es garantía o condición de cualquier tipo respecto a los defectos que se puedan descubrir después del vencimiento del Periodo de Garantía.

Ciertas fallas del Producto que no se encuentran cubiertas

Esta Garantía Limitada cubre los defectos de fabricación que surjan del uso correcto del Producto según el manual y las instrucciones del producto. No cubre los daños ocasionados por el abuso, uso indebido, incidentes, modificación o reparación por parte de alguna persona que no fuera SDI, humedad, calor o frío extremo, entornos corrosivos, aumentos repentinos del alto voltaje de fuentes externas o un suministro eléctrico inadecuado. Esta Garantía Limitada no cubre el desgaste normal de los artículos de consumo (p. ej. almohadillas, prendas, etc.). Esta Garantía Limitada no se aplicará a las pilas que se proporcionan con el Producto o si el Producto tuviera una alteración o desfiguración del número de serie.

Cómo obtener los servicios en virtud de esta Garantía Limitada

Para obtener los servicios en virtud de esta garantía, llame a la Línea de Atención al Cliente de SDI al 1-800-551-2443 para obtener las instrucciones de devolución. Deberá presentar prueba de compra en la forma de una factura de venta fechada, de buena fe, un recibo o una factura (o copia de la misma) que pruebe que su solicitud de servicio se ha realizado dentro del Periodo de Garantía.

Excepto según lo pueda requerir de otra forma la legislación en su Estado, SDI no será responsable del costo de devolver el Producto o por cualquier daño o pérdida al Producto mientras que esté en tránsito hacia nosotros. Le recomendamos que utilice un transportista que realice un seguimiento de su envío y asegure la entrega segura del Producto. SDI no aceptará las devoluciones enviadas con pago contra entrega.

ESTA GARANTÍA LIMITADA ES LA ÚNICA GARANTÍA DEL PRODUCTO Y NO EXISTEN OTRAS GARANTÍAS EXPRESAS, ORALES O ESCRITAS QUE BRINDE SDI. CUALQUIER GARANTÍA APLICABLE AL PRODUCTO, INCLUYENDO CUALESQUIERA GARANTÍAS DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN ESPECÍFICO, SE LIMITAN A LA DURACIÓN DEL PERIODO DE GARANTÍA QUE SE ESTIPULA ARRIBA.

Limitación de los recursos

SU RECURSO EXCLUSIVO, EN CONCEPTO DE TODOS LOS DAÑOS INDIRECTOS, INCIDENTALES, CONSECUENTES, PUNITIVOS, ESPECIALES O DE CUALQUIER OTRA CLASE, INCLUIDOS LOS DAÑOS POR NEGLIGENCIA, SE LIMITA A LA REPARACIÓN O EL REEMPLAZO DEL PRODUCTO, SI FUESE DEFECTUOSO, EN VIRTUD DE LOS TÉRMINOS Y LAS CONDICIONES DE ESTA GARANTÍA LIMITADA. SDI no correrá con otros gastos.

SDI se reserva el derecho de rechazar la reparación o el reemplazo del Producto si fuera devuelto en condiciones insalubres. SDI se reserva el derecho de sustituir el producto por uno de igual o mejor calidad si un producto idéntico no estuviese disponible al momento del reemplazo. Esta Garantía Limitada no es transferible.

Aplicabilidad de la ley estatal

Algunos estados no permiten limitaciones sobre la duración de las garantías implícitas o la exclusión o limitación de los daños incidentales o consecuentes. Por ello, las limitaciones y exclusiones relacionadas que se indican anteriormente quizá no se apliquen a su persona.

Ley Aplicable

Esta Garantía Limitada es válida únicamente en Estados Unidos y no aplica en otros países. Si adquiere el Producto en Estados Unidos, aplicarán las leyes del Estado de Nueva York a esta Garantía Limitada.

ESTA GARANTÍA LIMITADA LE OTORGA DERECHOS LEGALES ESPECÍFICOS Y POSIBLEMENTE USTED TAMBIÉN TENGA OTROS DERECHOS QUE VARÍAN DE ESTADO A ESTADO.

FC Este dispositivo cumple con la sección 15 de las normas de la FCC. Su operatividad está sujeta a las dos condiciones siguientes: (1) Este dispositivo no puede causar interferencias nocivas y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluidas las interferencias que puedan provocar una operativa no deseada.

Precaución: los cambios / modificaciones no autorizadas por el fabricante pueden anular la capacidad del usuario para utilizar el equipo.

Nota: Este equipo ha sido probado y cumple con los límites de un dispositivo digital de Clase B, según la sección 15 de las normas de la FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable frente a interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias en las comunicaciones de radio. Sin embargo, no hay garantía de que no se produzcan interferencias en una instalación particular. Si este equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de radio o televisión, lo cual puede determinarse apagándolo y encendiéndolo, se recomienda al usuario que intente corregir la interferencia mediante una o más de las siguientes medidas:

- Reorientar o reubicar la antena receptora.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a una toma de un circuito distinto de aquel al que está conectado el receptor.
- Consultar con el proveedor o con un técnico de radio / TV para obtener ayuda.

INFORMACIÓN SOBRE COMPATIBILIDAD ELECTROMAGNÉTICA

Este equipo médico cumple el estándar CEI 60601-1-2:2007 de compatibilidad electromagnética.
Consulte las tablas 1, 2, 4 y 6 para obtener más detalles.


Tabla 1. Directrices y declaración del fabricante: emisiones electromagnéticas

| El dispositivo SLENDERTONE COREFIT está diseñado para su uso en el entorno electromagnético que se especifica a continuación. El cliente o usuario del dispositivo SLENDERTONE COREFIT es el encargado de asegurarse de que el entorno cumpla estos requisitos. | | |
|---|--------------|---|
| Prueba de emisiones | Cumplimiento | Entorno electromagnético: directrices |
| Emisiones de RF CISPR 11 | Grupo 2 | El dispositivo SLENDERTONE COREFIT debe emitir energía electromagnética para realizar su función. |
| Emisiones de RF CISPR 11 | Clase B | El dispositivo SLENDERTONE COREFIT es apto para su uso en todo tipo de instalaciones, incluidas las domésticas y aquellas conectadas directamente a la red de alimentación pública de baja tensión que suministra energía a los edificios con fines domésticos. |
| Emisiones armónicas CEI 61000-3-2 | No aplicable | |
| Emisiones de parpadeos/ fluctuaciones de tensión CEI 61000-3-3 | Conforme | |

Tabla 6. Distancias de separación recomendadas entre los equipos de comunicación por RF portátiles y móviles, y el dispositivo SLENDERTONE COREFIT

| El dispositivo SLENDERTONE COREFIT está diseñado para su uso en un entorno electromagnético en el que las interferencias por RF radiadas estén controladas. El cliente o usuario del dispositivo SLENDERTONE COREFIT puede colaborar en la prevención de las interferencias electromagnéticas si mantiene una distancia de separación mínima entre los equipos de comunicación por RF portátiles y móviles (transmisores), y el dispositivo SLENDERTONE COREFIT, según las recomendaciones indicadas a continuación y conforme a la potencia de salida máxima de los equipos de comunicación. | | | |
|---|---|---------------------|----------------------|
| Potencia nominal de salida máxima del transmisor (W) | Separation distance according to frequency of transmitter (m) | | |
| | De 150 KHz a 80 MHz | De 80 MHz a 800 MHz | De 800 MHz a 2,5 GHz |
| | $d = 1.17 \sqrt{P}$ | $d = 1.17 \sqrt{P}$ | $d = 2.33 \sqrt{P}$ |
| 0,01 | 0.12 | 0.12 | 0.23 |
| 0.1 | 0.37 | 0.37 | 0.75 |
| 1 | 1.17 | 1.17 | 2.33 |
| 10 | 3.70 | 3.70 | 7.36 |
| 100 | 11.70 | 11.70 | 23.50 |
| Para los transmisores que tengan una potencia de salida máxima no incluida en la lista anterior, la distancia de separación recomendada d en metros (m) puede calcularse según la ecuación aplicable a la frecuencia del transmisor, donde P es la potencia nominal de salida máxima del transmisor en vatios (W) de acuerdo con el fabricante del mismo. | | | |
| NOTA 1: A 80 MHz y 800 MHz, se aplica la separación para el intervalo de frecuencia mayor. | | | |
| NOTA 2: Es posible que estas directrices no sean aplicables en todas las situaciones. La propagación electromagnética también depende de la absorción y la reflexión de las estructuras, los objetos y las personas | | | |

| Tabla 2. Directrices y declaración del fabricante: inmunidad electromagnética para todos los equipos y sistemas | | | |
|--|---------------------------------|--------------------------------|---|
| El dispositivo SLENDERTONE COREFIT, está diseñado para su uso en el entorno electromagnético que se especifica a continuación. El cliente o usuario del dispositivo SLENDERTONE COREFIT es el encargado de asegurarse de que el entorno cumpla estos requisitos. | | | |
| Prueba de inmunidad | Nivel de prueba según CEI 60601 | Nivel de cumplimiento | Entorno electromagnético: directrices |
| Descarga electrostática CEI 61000-4-2 | ± 6 kV contacto ± 8 kV aire | ± 6 kV contacto ± 8 kV aire | Los suelos deben estar fabricados con madera, hormigón o baldosas de cerámica. Si están cubiertos con material sintético, la humedad relativa debe ser de al menos un 30 %. |
| Campo magnético de frecuencia de potencia (50/60 Hz) CEI 61000-4-8 | 3 A/m | 3 A/m | Los campos magnéticos de frecuencia de potencia deben encontrarse entre los niveles habituales de una instalación típica en un entorno hospitalario o comercial. |

| Tabla 4. Directrices y declaración del fabricante: inmunidad electromagnética para los equipos y sistemas que no desempeñan funciones vitales | | | |
|---|---------------------------------|-----------------------|---|
| El dispositivo SLENDERTONE COREFIT está diseñado para su uso en el entorno electromagnético que se especifica a continuación. El cliente o usuario del dispositivo SLENDERTONE COREFIT es el encargado de asegurarse de que el entorno cumpla estos requisitos. | | | |
| Prueba de inmunidad | Nivel de prueba según CEI 60601 | Nivel de cumplimiento | Entorno electromagnético: directrices |
| RF radiada CEI 61000-4-3 | 3 V/m de 80 MHz a 2,5 GHz | 3 V/m | <p>Los equipos de comunicación por RF portátiles y móviles no deben utilizarse a una distancia menor de ninguna pieza del dispositivo SLENDERTONE COREFIT, incluyendo los cables, que la distancia de separación recomendada, que se calcula a partir de la ecuación aplicable a la frecuencia del transmisor.</p> <p>Distancia de separación recomendada</p> $d = [1.17] \sqrt{P}$ $d = [1.17] \sqrt{P} \dots \text{de } 80\text{MHz a } 800 \text{ MHz}$ $d = [2.33] \sqrt{P} \dots \text{de } 800 \text{ MHz a } 2.5\text{GHz}$ <p>Donde P es la potencia nominal de salida máxima del transmisor en vatios (W) de acuerdo con el fabricante del mismo y d es la distancia de separación recomendada en metros (m).</p> <p>Las intensidades de campo de los transmisores de RF fijos, según se determinó en un examen electromagnético^a, deben ser inferiores al nivel de cumplimiento de cada intervalo de frecuencia^a.</p> <p>Pueden producirse interferencias en las proximidades de los equipos marcados con el siguiente símbolo: </p> |
| <p>NOTA 1 : A 80 MHz y 800 MHz, se aplica el intervalo de frecuencia mayor.</p> <p>NOTA 2 : Es posible que estas directrices no sean aplicables en todas las situaciones. La propagación electromagnética también depende de la absorción y la reflexión de las estructuras, los objetos y las personas.</p> | | | |
| <p>a Las intensidades de campo de los transmisores fijos, como estaciones base para radiotelefonos (móviles e inalámbricos) y radios móviles terrestres, radioaficionados, retransmisión por radio AM y FM y retransmisión por TV no pueden predecirse teóricamente con precisión. Para valorar un entorno electromagnético con transmisores por RF fijos, debe considerarse la opción de llevar a cabo un examen electromagnético en el lugar. Si la intensidad de campo medida en la ubicación donde se utiliza el dispositivo SLENDERTONE COREFIT supera el nivel de cumplimiento de RF correspondiente, debe comprobarse si el dispositivo SLENDERTONE COREFIT funciona correctamente. Si se detecta alguna anomalía en el funcionamiento, es posible que deban implementarse medidas adicionales, como la reorientación o reubicación del dispositivo SLENDERTONE COREFIT.</p> | | | |
| <p>b En el intervalo de frecuencia de 150 kHz a 80 MHz, la intensidad de campo debe ser inferior a 3 V/m.</p> | | | |

SLENDERTONE COREFIT está diseñado para admitir alteraciones anticipadas que se originen a partir de descarga electrostática, campos magnéticos o transmisores de radiofrecuencia. Sin embargo, el rendimiento del dispositivo SLENDERTONE COREFIT puede verse afectado por campos de radiofrecuencia que provengan de otras fuentes que puedan no ser visibles, y el dispositivo podría exponerse potencialmente a campos de estos emisores sin el conocimiento del usuario.

Cada vez que el usuario note un cambio inesperado en cualquiera de los parámetros de estimulación, es recomendable que interrumpa la sesión de estimulación inmediatamente.

Los equipos como equipos de electrocauterización o diatermia, lectores de RFID, sistemas de protección electrónica de artículos (EAS) o detectores de metal que emiten fuertes señales de radiofrecuencia pueden ocasionar interferencia eléctrica que puede afectar los parámetros de estimulación del dispositivo. Asegúrese de que exista una separación adecuada entre dichos emisores y el dispositivo durante su uso.

BIENVENUE

Nous vous félicitons d'avoir acheté la ceinture SLENDERTONE COREFIT. Veuillez lire entièrement ce manuel avant d'utiliser le produit.

Si vous rencontrez la moindre difficulté dans l'utilisation du produit ou pour toutes questions, contactez-nous par email ou appelez notre service consommateur SLENDERTONE :

- 1-800-551-2443
- Courriel : info@slendertoneusa.com
- www.slendertone.com

CONTRE-INDICATIONS, AVERTISSEMENTS ET PRÉCAUTIONS

Votre produit slendertone est destiné à la tonification et au raffermissement de vos muscles abdominaux. Votre produit SLENDERTONE convient aux adultes en bonne santé. Cependant, comme c'est le cas avec toute forme d'exercice physique, il faut faire preuve de prudence au moment d'utiliser ce produit. Veuillez toujours suivre les directives ci-dessous et lire attentivement le mode d'emploi avant de l'utiliser. Certains points ci-dessous sont propres à chacun des deux sexes.

Contre-indications - Ne pas utiliser si :

- Vous avez un implant électronique (comme par exemple un stimulateur cardiaque ou un défibrillateur, puisque votre appareil slendertone peut nuire au bon fonctionnement de votre implant) ou vous souffrez de tout autre trouble cardiaque.
- Vous avez tout autre type d'implant médical. La sûreté de l'emploi d'un stimulateur musculaire sur un implant médical n'a pas encore été établie.
- Vous êtes enceinte. La sûreté de l'emploi d'un appareil d'électrostimulation musculaire (EMS) sur l'utérus d'une femme enceinte n'a pas encore été établie.
- Vous êtes atteint(e) de cancer. Les effets d'un stimulateur musculaire sur les tissus cancéreux ne sont pas encore connus.
- Vous êtes sous surveillance médicale pour dysfonctionnement cognitif; vous pourriez ne pas être en mesure de respecter les mesures de sécurité.
- Votre appareil slendertone se trouve à proximité (1 m) d'un appareil de thérapie par ondes courtes ou micro-ondes ou si vous êtes branché(e) à un appareil de chirurgie à haute fréquence (comme par exemple un appareil de diathermie) ce qui peut nuire au bon fonctionnement en raison du brouillage électronique.
- Vous devez porter l'appareil sur des parties du corps sur lesquelles des médicaments sont administrés (à court ou à long terme) par injection (par exemple, un traitement aux hormones).

Avertissements :

- Les effets à long terme de l'électrostimulation musculaire chronique ne sont pas encore connus.
- Cet appareil ne devrait pas être utilisé pendant que vous dormez puisque vous ne seriez pas en mesure de réagir aux consignes de sécurité.

Périodes d'attente avant d'utiliser votre appareil slendertone :

- Au moins 6 semaines après l'accouchement. Vous devez consulter votre médecin avant d'utiliser votre appareil d'électrostimulation.
- Un mois après l'insertion d'un DIU (dispositif intra-utérin), tel qu'un stérilet. Vous devez consulter votre médecin avant d'utiliser votre appareil d'électrostimulation.
- Au moins 3 mois après avoir subi une césarienne. Vous devez consulter votre médecin avant d'utiliser votre appareil d'électrostimulation.
- Les premiers jours de vos règles, lorsque le flux menstruel est plus abondant, puisque les exercices abdominaux vigoureux ne sont pas indiqués durant cette période de temps.

Au moment d'appliquer les GelPads™ et d'utiliser l'appareil, rappelez-vous de toujours :

- Appliquer les GelPads et la ceinture sur l'abdomen SEULEMENT, tel qu'indiqué dans ce mode d'emploi.
- Ne pas placer les GelPads ou la console sur le cou, par-dessus ou à travers le cœur (c'est-à-dire un GelPad sur la poitrine et un autre sur le dos), ni sur les parties génitales ou sur la tête puisqu'il y a risque de stimuler des muscles ou des organes non appropriés.
- Éviter de placer les GelPads sur le thorax puisque cela pourrait causer une fibrillation auriculaire.
- Éviter les cicatrices récentes, la peau éraflée ou irritée, les régions infectées ou sujettes à l'acné, à une hémorroïde ou à tout autre trouble vasculaire (par exemple les varices) ou toute partie du corps insensible au toucher.
- Éviter les parties du corps blessées ou dont le mouvement est limité (par exemple là où il y a une fracture ou une entorse).
- Éviter de placer les GelPads sur les implants métalliques. Ils peuvent être placés sur les muscles les plus proches.

PRÉCAUTIONS:

- Les utilisateurs atteints d'épilepsie, ou qui soupçonnent de l'être, doivent faire preuve de prudence.
- Il faut faire preuve de prudence dans les cas suivants :
 - lorsque la personne est susceptible aux saignements internes à la suite d'une blessure ou d'une fracture;
 - à la suite d'une intervention chirurgicale, lorsque l'électrostimulation pourrait interrompre le processus de guérison;
 - sur les zones du corps où la peau manque de sensation.
- Votre produit slendertone n'est pas conçu pour une utilisation médicale, pour le traitement d'une maladie, ni pour obtenir une modification physique permanente.
- Laissez toujours l'unité refroidir pendant deux (2) heures entre les séances de stimulation. Lors d'une utilisation normale, l'unité génère une petite quantité de chaleur. Les résultats des tests effectués ont indiqué que dans des conditions extrêmes, cela peut entraîner une hausse de la température de 3 °C maximum sous la ceinture, au niveau de l'unité. Lorsque la température ambiante est élevée (avoisinant 40 °C), veillez à limiter votre utilisation du dispositif.

Vous devez consulter votre médecin ou votre kinésithérapeute avant d'utiliser la ceinture SLENDERTONE dans les cas suivants :

- Vous souhaitez utiliser la ceinture alors que vous avez des problèmes de dos. Dans ce cas, vous devez limiter l'intensité de la stimulation.
- Vous souffrez d'une maladie ou d'une lésion grave, non mentionnée ici.
- Vous avez tendance à présenter des hémorragies internes, comme à la suite d'une blessure ou d'une fracture.
- Vous êtes diabétique et prenez de l'insuline.
- Vous souhaitez utiliser la ceinture sur un jeune enfant.
- Vous souffrez de troubles musculaires ou articulaires.
- Vous utilisez le dispositif dans le cadre d'un programme de rééducation.

Si vous devez repositionner la ceinture ou les électrodes pendant une séance :

- Mettez systématiquement en pause le programme en cours, décrochez la ceinture et raccrochez-la après avoir remis en place les électrodes.

Contactez le service consommateur local (voir page 6) dans les cas suivants :

- Votre produit ne fonctionne pas correctement. Ne l'utilisez plus en attendant d'en savoir plus.
- Vous développez une irritation, une réaction cutanée, une hypersensibilité ou tout autre événement indésirable. Veuillez noter cependant qu'une rougeur cutanée peut apparaître sous les électrodes et perdurer quelque temps après une séance.

REMARQUE : Un traitement efficace ne doit provoquer aucune gêne excessive.

IMPORTANT :

- Conserver le produit hors de portée des enfants.
- Les pastilles et les électrodes ne doivent pas entrer en contact avec d'autres objets.
- N'utilisez pas votre système slendertone connect abs en même temps qu'un autre dispositif qui envoie un courant électrique dans le corps (ex. : un autre stimulateur musculaire).
- Arrêtez d'utiliser la ceinture slendertone connect abs si vous éprouvez des étourdissements ou si vous vous évanouissez. Dans ce cas, consultez votre médecin.
- N'activez pas le système tant qu'il n'est pas correctement inséré dans la housse de la ceinture (à l'exception de l'appareillage)
- Ne touchez pas les électrodes ou les pastilles métalliques avec vos doigts lorsque l'unité est allumée.
- N'utilisez pas la ceinture lorsque vous conduisez, utilisez des machines ou roulez à vélo.
- Afin d'éviter tout risque d'étouffement, conservez les électrodes et les emballages hors de portée des enfants.
- Pour des raisons d'hygiène, la ceinture et les électrodes ne doivent être utilisés que par une seule personne. Ne prêtez pas votre ceinture ou vos électrodes.
- La stimulation musculaire ne doit pas provoquer un effort musculaire exagéré. Vous ne devez jamais aller au-delà de vos limites.
- Vous ne devez pas utiliser slendertone connect abs si vous portez un piercing sur ou dans le nombril. Enlevez votre piercing avant de débiter une séance.
- slendertone décline toute responsabilité si les consignes et instructions fournies avec le produit ne sont pas respectées.
- Bien que ce dispositif soit conforme aux normes en vigueur pour la compatibilité électromagnétique, il est susceptible d'interférer avec des équipements particulièrement sensibles. Dans ce cas, vous devez éloigner la ceinture ou l'éteindre.
- Conserver le produit hors de portée des animaux familiers ou indésirables.

Réactions indésirables pouvant se produire :

- Quelques réactions cutanées isolées ont été signalées par des personnes utilisant des dispositifs de stimulation musculaire, notamment des allergies, un rougissement prolongé de la peau et l'apparition d'acné.
- En présence d'une réaction allergique persistant pendant plusieurs heures, vous devez arrêter d'utiliser le produit car il est probable que vous ne le supportez pas.
- Très rarement, des utilisateurs d'un dispositif de stimulation électrique ont signalé des étourdissements ou des évanouissements. Nous vous recommandons par conséquent d'utiliser le produit en position assise, le temps de vous habituer aux sensations qu'il provoque. Lors de la première utilisation, la stimulation musculaire peut provoquer une sensation inhabituelle. Nous vous recommandons de débiter avec une intensité de stimulation minimale afin de vous habituer à cette sensation, puis d'augmenter progressivement l'intensité de stimulation.

Note : Si, pour une raison ou une autre, vous vous interrogez sur la possibilité d'utiliser la ceinture SLENDERTONE, veuillez consulter un médecin au préalable.

PRÉSENTATION DE VOTRE SLENDERTONE COREFIT

CONTENU

1. Télécommande
2. Ceinture: convient aux tailles 61-107cm (24-42")
3. Jeu de trois électrodes
4. Câble de chargement USB
5. Instructions d'utilisation



COMMENT FONCTIONNE LA TÉLÉCOMMANDE ?

1. Bouton Marche/Arrêt/Pause (⏻)

Appuyez sur ce bouton et maintenez-le enfoncé pendant 2 secondes pour mettre votre télécommande en marche ou en arrêt. Ce bouton vous permet également d'interrompre brièvement la séance d'exercices.

2. Bouton d'augmentation de l'intensité (+)

Appuyez sur l'un de ces boutons et maintenez-le enfoncé pour augmenter l'intensité de l'exercice.

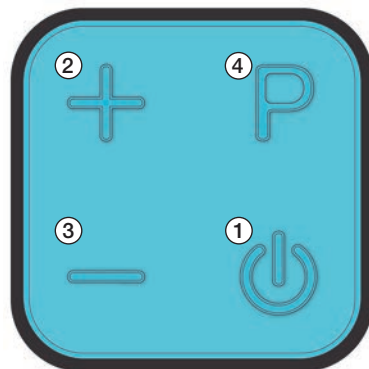
3. Bouton de diminution de l'intensité (—)

Appuyez sur l'un de ces boutons et maintenez-le enfoncé pour diminuer l'intensité de l'exercice.

REMARQUE : pour augmenter ou diminuer l'intensité plus rapidement, maintenez enfoncé le bouton d'intensité plus ou moins.

4. Boutons Programmes (P)

Appuyez sur ce bouton pour sélectionner le programme de stimulation de votre choix. 10 programmes sont proposés au total, pour lesquels vous trouvez une explication plus loin dans cette notice (page 7).



ÉCRAN DE LA TÉLÉCOMMANDE (ICÔNES)



Les icônes suivantes peuvent apparaître sur l'écran pendant la session de traitement.

| | |
|-----------------|---|
| P 01 | Numéro du programme |
| 49 | Niveau d'intensité de la tonification |
| 23:49 | Minuteur |
| | Session en pause |
| 🔊× | Son en sourdine |
| 🔒 | Verrouillage activé. Vous ne pouvez pas changer les niveaux d'intensité ou le programme quand l'appareil est en marche |
| ⚠️ | Avertissement de détection de charge. Cela indique que la télécommande et la ceinture ne sont pas bien en contact ou que les électrodes n'adhèrent pas bien à votre peau (page 13). |
| 🔋 | |
| ▲ 67 | Niveau de chargement de la batterie |
| ▼ 32 | Augmenter l'intensité |
| 56 ((∞)) | Diminuer l'intensité |
| 49 🧘 | Cela indique chaque phase de contraction / repos - Programmes 1-7 |
| 64 🏃 | Témoin d'activité de l'activité cardiaque - Programme 8 |
| 53' 🏃 | Témoin d'activité d'une séance active de redressements partiels - Programme 9 |
| 57 🏃 | Flèche d'activité d'une séance de redressements partiels obliques gauches - Programme 10 |
| ⚠️ 001 | Flèche d'activité d'une séance de redressements partiels obliques droits - Programme 10 |
| | Message d'erreur. Veuillez consulter la résolution des problèmes (page 13) |

Lorsque vous allumez votre télécommande, l'appareil va faire défiler les écrans de démarrage suivants. Ceux-ci indiquent 1. L'intensité la plus élevée depuis la dernière session ; 2. Le nombre de sessions terminées dans le programme sélectionné ; 3. Le nombre total de sessions terminées. Vous pouvez passer ces écrans en appuyant sur le bouton Programme.

↑ 63 → #03 25 → # 50

MISE EN PLACE DE VOTRE SLENDERTONE COREFIT

Étape 1 - Charger la batterie.

Nous vous recommandons de brancher votre câble de rechargement sur un port USB de votre ordinateur ou tout autre dispositif basse énergie. Si nécessaire, utilisez uniquement un chargeur mural certifié (ex. : UL/ETL) - Fig. a. Utilisez uniquement le câble de rechargement fourni avec votre dispositif. Le chargement complet de la batterie dure environ trois heures. Votre télécommande est complètement chargée lorsque vous entendez un bip sonore et que l'icône de la batterie affiche trois barres complètes et clignote sur l'écran.

Fig. a

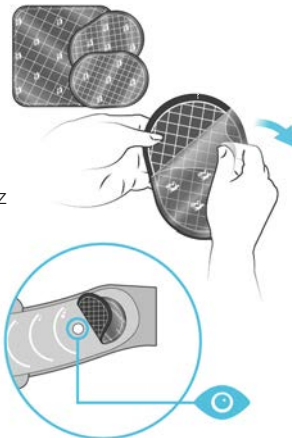


REMARQUE : Ne laissez pas la télécommande branchée sur le chargeur quand la batterie est complètement chargée. Si l'unité de contrôle vous paraît chaude au toucher après chargement, laissez-la refroidir avant utilisation.

Étape 2 – Positionner les électrodes.

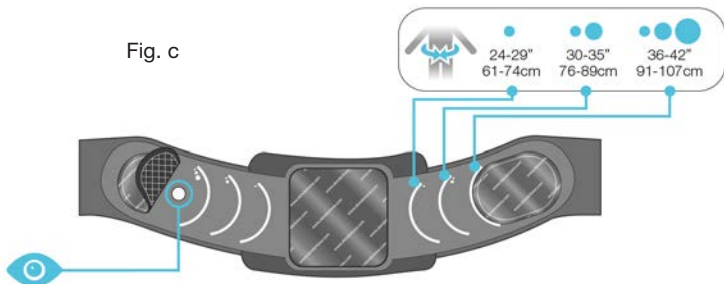
- i) Retirez les trois électrodes de leur emballage. Il y a 1 grande électrode carrée et 2 électrodes ovales plus petites. Un côté de chaque électrode présente un **motif quadrillé**, tandis que l'autre est **complètement noir**.
- ii) Placez la ceinture sur une surface plane, les 3 pastilles métalliques étant sur le dessus. Enlevez la protection située sur le **côté quadrillé** de l'électrode carrée et collez-la, **côté quadrillé** vers le bas, dans le carré bleu de manière à recouvrir la pastille métallique située au milieu. Appuyez fermement sur les bords de l'électrode pour la faire adhérer à la ceinture.
- iii) Enlevez ensuite les protections situées sur le **côté quadrillé** des deux électrodes ovales et placez-les, **côté quadrillé** vers le bas, sur chaque tracé latéral (Fig. b), à l'emplacement qui correspond le mieux à votre tour de taille. Appuyez fermement sur les bords des électrodes pour les faire adhérer à la ceinture.

Fig. b



REMARQUE : L'endroit où vous devez placer les deux plus petites électrodes dépend de votre tour de taille. Dans l'exemple ci-dessous (Fig. c), nous montrons les plus petites électrodes placées le plus loin possible de la grande électrode carrée. Cela indique la position de placement pour les personnes ayant un tour de taille supérieur (24-42" , 91 - 107 cm). Utilisez le guide des tailles ci-dessous pour choisir ce qui vous convient le mieux.

Fig. c



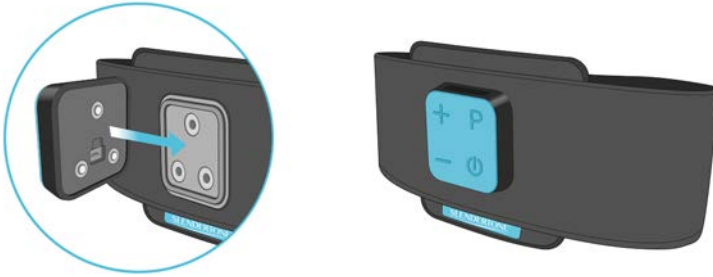
IMPORTANT : Vérifiez que chaque électrode est placée avec **côté quadrillé** en dessous et recouvre entièrement les boutons métalliques. Appuyez fermement sur les bords des trois électrodes pour garantir un bon contact entre les électrodes et la ceinture avant de l'utiliser.

REMARQUE : Les électrodes doivent être remplacées toutes les 25-30 séances.

Étape 3 – Attachez la télécommande et retirez les protections.

- i) Attachez la télécommande à la ceinture en vérifiant que les connecteurs magnétiques situés à l'arrière de la télécommande sont alignés avec ceux de l'étui, comme décrit à la Fig. d.

Fig. d



- ii) Enlevez les protections des trois électrodes *côté noir* (Fig. e). Ne jetez pas ces protections, car vous devrez les remettre sur les électrodes à la fin de chaque séance.

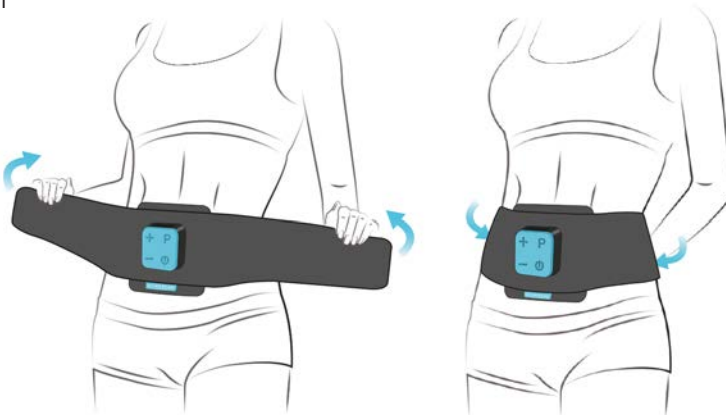
Fig. e



Étape 4 - Placez la ceinture sur votre corps.

Mettez la ceinture autour de votre taille de sorte à ce que les électrodes soient au contact de votre peau, positionnez la grande électrode carrée au niveau de votre nombril. Étirez les extrémités de la ceinture autour de votre taille jusqu'à ce que les petites électrodes se situent de part et d'autre de votre ventre. Ajustez la ceinture autour de votre taille, elle doit être serrée tout en restant confortable. Voir Fig. f.

Fig. f



REMARQUE : Vous pouvez ajuster la ceinture à un plus petit tour de taille en repliant l'extrémité gauche et en la sécurisant avec une languette Velcro supplémentaire. Ensuite, attachez solidement la ceinture autour de votre taille comme d'habitude.



VOTRE PREMIÈRE SEANCE DE TONIFICATION

La tonification musculaire peut provoquer une sensation inhabituelle mais néanmoins agréable. Nous vous recommandons de rester assis(e) pendant la première séance afin de vous habituer progressivement à cette nouvelle sensation. Suivez ces recommandations pour démarrer :

Étape 5:

i) Maintenez brièvement enfoncé le bouton on / off pour allumer votre télécommande, l'écran va s'allumer et une tonalité sonore se fera entendre. Voir Fig. g. La télécommande va faire défiler trois écrans de démarrage et va ensuite afficher le programme sélectionné.

Fig. g



ii) Sélectionnez le programme que vous voulez utiliser en appuyant sur le bouton Programmes (P Fig. h). Puis, démarrez le programme, appuyez sur les boutons de réglage d'intensité et maintenez-les enfoncés (+ Fig. i) jusqu'à ce que vous sentiez vos muscles se contracter.

Fig. h

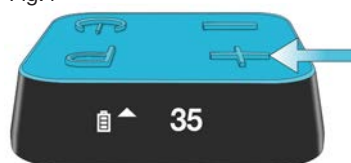


Étape 6:

i) Continuez d'augmenter l'intensité jusqu'à atteindre un niveau confortable, mais relativement éprouvant. Cela peut varier d'une personne à l'autre.

ii) Continuez d'augmenter l'intensité au cours de la séance. Vous sentirez les contractions musculaires devenir de plus en plus fortes au fil de l'augmentation de l'intensité, mais réduisez toujours l'intensité sitôt que vous ressentez le moindre inconfort.

Fig. i



REMARQUE : Vous pouvez suspendre la séance de tonification à tout moment. Il suffit d'appuyer brièvement sur le bouton on/off. L'écran va afficher un symbole (II), ce qui indique que le programme est suspendu. Pressez à nouveau ce bouton pour reprendre la tonification. Si vous souhaitez arrêter votre séance de tonification avant qu'elle ne soit terminée, maintenez enfoncé le bouton on/off pendant au moins 2 secondes. La télécommande va émettre un bip sonore et s'éteindre.

IMPORTANT : Si vous éteignez la télécommande avant de terminer la session, cette session et son intensité maximum ne seront pas enregistrées. Les trois écrans de démarrage afficheront uniquement les valeurs de la dernière session terminée.

Fin de la séance

i) Lorsque le minuteur atteint 00:00, la session est terminée et la télécommande de votre SLENDERTONE COREFIT s'éteindra automatiquement.

ii) **IMPORTANT :** Lorsque vous avez terminé la tonification, assurez-vous d'éteindre la télécommande avant d'enlever la ceinture. Maintenez enfoncé le bouton on/off pendant 2 secondes et la télécommande va s'éteindre.

iii) Enlevez la ceinture et remettez les protections en place sur le **côté noir** des électrodes. Rangez-la dans son étui jusqu'à la prochaine séance.

Bravo pour cette première séance de tonification !

DÉTAILS DES PROGRAMMES

Votre SLENDERTONE COREFIT propose 10 programmes de tonification. Le numéro de Programme sélectionné est affiché lorsque vous allumez votre télécommande. Les programmes sont repris dans la catégorie « Core Training » ou « Core Movement » comme suit :

Core Training

| Programme | Durée | Plage d'intensité |
|------------------|------------|-------------------|
| 1. Initiation | 20 minutes | 0 - 100 |
| 2. Débutant | 25 minutes | |
| 3. Intermédiaire | 30 minutes | |
| 4. Avancé | 30 minutes | |
| 5. Expert | 30 minutes | |
| 6. Pro | 30 minutes | |
| 7. Force | 30 minutes | |

REMARQUE : les programmes de Core Training peuvent être utilisés avec ou sans activité physique complémentaire.

Core Movement

| Programme | Durée / Crunches | Plage d'intensité |
|----------------------|----------------------------|-------------------|
| 8. Endurance | 40 minutes | 0 - 100 |
| 9. Crunches Débutant | 3 x 10 crunches | |
| 10. Crunches Avancés | 3 x 10 crunches (obliques) | |

PROGRAMMES DE PERFECTIONNEMENT DE CORE MOVEMENT

Programme 8:

Le programme 8 peut être mis en route pendant un jogging léger ou une routine d'exercices à la maison.

Étape 1:

Une fois la ceinture attachée, allumez la télécommande et sélectionnez le Programme 8.

Étape 2:

Quand vous êtes prêt à commencer votre routine d'exercices, appuyez sur le bouton d'augmentation de l'intensité pour lancer le programme. La minuterie qui apparaîtra sur l'écran vous laisse le temps de vous préparer (Fig. j). La tonification commence après trois secondes.

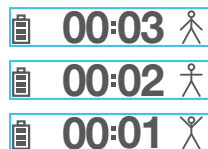
Étape 3:

Commencez votre routine cardio léger en augmentant lentement l'intensité jusqu'à atteindre un bon niveau confortable qui vous permet de continuer votre séance d'entraînement en tonifiant vos abdominaux.

Étape 4:

Quand vous vous habituez à l'intensité, augmentez-la le plus possible pour maximiser la séance d'entraînement.

Fig. j



Les programmes 9 et 10 sont destinés à une séance de redressements partiels à la maison.

Précautions spécifiques pour les redressements partiels :

- Ne faites jamais de redressements partiels si vous souffrez des cervicales ou des lombaires.
- N'allez jamais au-delà de votre propre niveau de confort. En cas de doute, ou si vous souffrez de problèmes de dos, consultez votre médecin avant d'effectuer ces redressements partiels.
- Les programmes 9 et 10 sont UNIQUEMENT prévus pour les redressements partiels spécifiés. Aucune autre forme d'exercice ne devrait être effectuée avec ces programmes.

Position de départ (Fig. k):

Une fois votre ceinture attachée, couchez-vous sur le dos. Pliez vos genoux à environ 90°. Placez vos mains de chaque côté de votre tête. Vos pieds doivent être à plat sur le sol, à une distance de largeur d'épaules et vos muscles abdominaux doivent être complètement relâchés. Allumez votre télécommande et choisissez le Programme 9 ou le Programme 10. Augmentez ensuite l'intensité.



Fig. k

Programme 9

Redressements partiels pour débutants (Fig. k):

1(a). Quand la stimulation commence, rentrez votre nombril vers votre colonne vertébrale et maintenez la position jusqu'à ce que la stimulation s'arrête. Relâchez jusqu'au cycle suivant et recommencez.

Redressements partiels standards (Fig. l):

1(b). Lorsque la stimulation commence, rentrez lentement les épaules vers l'intérieur, en vous assurant que le bas de votre dos reste collé au sol. Vérifiez que vous ne tirez pas sur votre nuque. Quand vous levez la tête, évitez de mettre votre nuque sous tension en laissant un espace de la taille de votre poing entre votre menton et votre poitrine.



Fig. l

2. Maintenez la position de contraction pendant trois secondes, revenez ensuite à la position de départ et relâchez-vous complètement. La stimulation s'arrêtera.
3. Après une période de repos de trois secondes, la stimulation recommence.
4. Après que vous avez effectué 10 redressements partiels, l'appareil commence une période de repos de 20 secondes. La télécommande émettra un bip pendant les 3 dernières secondes des 20 secondes pour indiquer le début d'une nouvelle série de redressements partiels. Répétez l'étape 1 (a) ou 1 (b) et les étapes 2-3 en fonction du type de redressement partiel à faire

REMARQUE : après 3 séries de 10 répétitions, le programme s'arrête.

Programme 10

Redressement oblique partiel (Fig. m) :

1. Quand la stimulation commence, rentrez lentement l'épaule gauche vers le haut et en direction de la ligne médiane / du milieu de votre corps pour coïncider avec la contraction du côté droit de votre abdomen. Votre épaule doit s'arrêter à 8 - 10 cm du sol. Gardez toujours le bas de votre dos collé au sol et ne tordez jamais excessivement le haut de votre corps.
2. Maintenez la position de contraction pendant deux secondes, revenez ensuite à la position de départ et relâchez-vous complètement. La stimulation s'arrêtera.
3. Ensuite, rentrez votre épaule droite vers le haut et vers l'intérieur quand la stimulation commence du côté gauche de votre abdomen. Maintenez à nouveau la position pendant deux secondes avant de revenir au point de relâchement.
4. Après que vous avez effectué 10 redressements partiels de chaque côté, l'appareil commence une période de repos de 20 secondes. La télécommande émettra un bip pendant les 3 dernières secondes des 20 secondes pour indiquer le début d'une nouvelle série de redressements partiels. Répétez les étapes 1-3.



Fig. m

REMARQUE : après 3 séries de 20 répétitions (10 de chaque côté), le programme s'arrêtera.

FONCTIONS ADDITIONNELLES DE LA TÉLÉCOMMANDE

Fonction Silence (Fig. n):

Maintenez enfoncé le bouton **P** pendant 2 secondes pour allumer / éteindre la fonction sourdine de la télécommande.

REMARQUE : si votre appareil détecte un problème, la télécommande éteindra la fonction sourdine pour indiquer l'erreur. Vous devez réenclencher la fonction sourdine manuellement le cas échéant.

Fonction de Verrouillage (Fig. o):

Si vous trouvez une intensité confortable pour les exercices, maintenez enfoncés les boutons Programme et Augmenter l'intensité pendant 2 secondes pour verrouiller l'intensité. Répétez l'opération pour déverrouiller.

Message d'Erreur (Fig. p):

Dans le cas peu probable d'apparition d'un problème au niveau de votre appareil, le témoin d'alerte et le code d'erreur s'afficheront sur l'écran de votre télécommande. Dans ce cas, arrêtez la télécommande puis remettez-la en marche. Elle devrait alors fonctionner correctement. Si le problème persiste, appelez le service consommateur SLENDERTONE :

États-Unis / Canada: 1-800-551-2443

International: +353 94 902 9936

Courriel: info@slendertone.com

Fig. n

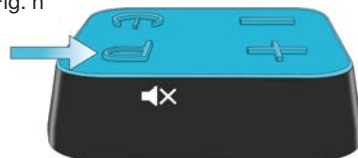
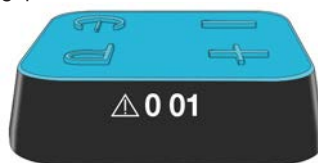


Fig. o



Fig. p



CHARGEMENT ET DÉCHARGEMENT DE LA BATTERIE

L'unité contient une batterie 3,7 V Li-Po.

Charge et décharge de la batterie

- Votre dispositif est alimenté par une batterie rechargeable. Elle peut se charger et se décharger des centaines de fois mais elle finit tout de même par s'user. Afin de garantir un fonctionnement optimal de la batterie, vous devez utiliser votre dispositif régulièrement, à raison par exemple d'une séance par jour, quatre jours par semaine.
- Pour économiser l'énergie, débranchez le câble USB de l'unité lorsque la batterie est entièrement chargée.
- Si vous laissez l'unité dans des endroits très froids ou très chauds, comme une voiture fermée en été ou en hiver, la capacité et la durée de vie de la batterie seront diminuées. Lorsque la batterie chauffe ou se refroidit exagérément, le dispositif est susceptible de mal fonctionner, même si la batterie est complètement chargée. Les performances de la batterie sont particulièrement affectées par les températures négatives.
- Ne pas jeter la batterie au feu car elle risque d'exploser. La batterie peut également exploser si elle est endommagée. Éliminer la batterie conformément aux réglementations locales. Recycler dans la mesure du possible. Ne pas jeter avec les ordures ménagères.

Spécifications de charge

Pour charger la batterie, veuillez utiliser un chargeur présentant les caractéristiques suivantes : Tension de sortie : 5 V CC nominal. Intensité de sortie : 0,5 A (500 mA) au minimum. Connecteur de sortie : prise USB micro B.

Durée de vie attendue

Unité : 2 ans






Ceinture : 2 ans

Électrodes : 20-30 séances

ENTRETIEN DU PRODUIT

Entretien de la ceinture

Vous pouvez nettoyer la ceinture avec un chiffon humide mais vous devez d'abord enlever la télécommande et les électrodes. Respectez les instructions d'entretien figurant sur l'étiquette.

-  Afin de protéger le câblage interne contre les dommages, ne pas laver à la main ni laver à la machine votre ceinture.
-  Ne pas nettoyer la ceinture à l'eau de Javel.
-  Ne pas nettoyer à sec la ceinture.
-  Ne pas mettre la ceinture au sèche-linge. Laisser sécher à plat. Ne pas placer sur un élément chauffant (tel un radiateur) car la ceinture contient des pièces en plastique. Vérifier que la ceinture est parfaitement sèche avant de l'utiliser à nouveau.
-  Ne pas repasser la ceinture

Matériaux composant la ceinture :

Enveloppe extérieure : 87% Nylon, 13% élasthanne; Bande Velcro : 100% nylon;

Mousse Interne : 100% polyuréthane; Panneau Texturé: 70% polyuréthane, 30% polyester.

Entretien de la télécommande

- La télécommande ne doit jamais être mouillée et ne doit pas être exposée à la lumière du soleil de manière prolongée. Vous pouvez la nettoyer à l'aide d'un chiffon doux, légèrement imbibé d'eau savonneuse. Évitez toute pénétration d'humidité dans votre télécommande. N'utilisez ni détergents, ni alcool, ni aérosols, ni solvants pour nettoyer votre télécommande. Si votre télécommande est endommagée, ne l'utilisez plus et contactez le service après-vente Slendertone pour obtenir de l'aide. Toute modification, opération d'entretien ou réparation doit être effectuée par un technicien qualifié agréé par Slendertone.
- Dans le cadre de l'entretien classique, vous n'avez pas besoin d'accéder à l'intérieur de l'unité. La batterie n'est pas accessible ou remplaçable.
- N'ouvrez pas le boîtier de votre télécommande et ne modifiez rien au produit car cela pourrait entraîner des blessures. Toute altération du produit entraîne par ailleurs la nullité de la garantie.

Caring For Your GelPads

- Les électrodes ne doivent être utilisées que par une seule personne.
- La durée de vie et l'efficacité des électrodes sont fortement conditionnées par la manière dont vous les utilisez, les conservez et les entretenez. Elle dépendent par ailleurs du type de peau, de la durée et du nombre de séances, ainsi que de l'intensité et de la zone de stimulation.
- Veillez à manipuler les électrodes avec des mains propres. Dans la mesure du possible, évitez de toucher la face des électrodes en contact avec la peau lorsque vous manipulez la ceinture car vous risquez ainsi de déposer du sébum et des cellules de peau à la surface des électrodes.
- Après utilisation, remettez en place les protections sur la face noire des électrodes et rangez-les dans un endroit frais et sec. Les électrodes doivent être remplacées à intervalles réguliers car au fil du temps, des cellules mortes s'accumulent à leur surface et le matériau commence à sécher.
- N'utilisez pas les électrodes s'ils sont percés ou tordues.

Puissances de sortie - Tension/intensité : Type 734

| Paramètre | 500Ω | 1KΩ | 1K5Ω |
|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Tension de sortie | 7.35V | 13.1V | 15.5V |
| Intensité de sortie | 14.7mA | 13.1mA | 10.3mA |
| Fréquence de sortie | 50-70Hz | 50-70Hz | 50-70Hz |
| Composant CC : environ | aucun | aucun | aucun |
| Amplitude d'impulsion positive | 200-315µs | 200-315µs | 200-315µs |
| Amplitude d'impulsion négative | 200-315µs | 200-315µs | 200-315µs |
| Intervalle interphase | 100µs | 100µs | 100µs |

DÉPANNAGE

| Problème | Cause possible | Solution |
|---|---|---|
| L'écran ne s'allume pas / aucun signal de la télécommande Le symbole de la batterie clignote | La batterie est faible | Recharger la batterie |
| L'écran s'allume mais la stimulation ne fonctionne pas | La session peut être suspendue | Appuyez brièvement sur le bouton marche / arrêt |
| | Intensité non augmentée | Augmenter l'intensité |
| ⚠ apparaît à l'écran* et/ou la télécommande émet un signal sonore | La télécommande n'est pas correctement reliée à la ceinture | Vérifier que la télécommande et la ceinture sont correctement reliées |
| | Les électrodes sont à l'envers | Vérifier que la surface noire des électrodes est du côté peau, comme indiqué (voir page 5) |
| | Les électrodes sont usées | Remplacer les électrodes. Consulter le site www.slendertone.com |
| | Les électrodes ne recouvrent pas les pastilles métalliques | Retirer et remplacer les électrodes afin de couvrir entièrement les pastilles métalliques |
| | Les électrodes n'adhèrent pas bien à la peau | Appuyer fermement sur les électrodes pour les faire adhérer à la peau. Vérifier que la ceinture est bien serrée et fixée autour de votre taille (voir le guide de démarrage rapide) |
| | Accumulation de gel sur les pastilles métalliques | À l'aide d'un linge sec, nettoyer les pastilles métalliques afin d'éliminer les salissures. Reconnecter l'électrode |
| | La protection recouvre encore les électrodes | Retirer la protection des électrodes |
| Sensation désagréable au contact des électrodes | Les électrodes sont usées | Remplacer les électrodes. Consulter le site www.slendertone.com |
| | Les électrodes ne recouvrent pas les pastilles métalliques | Retirer et remplacer les électrodes afin de couvrir entièrement les pastilles métalliques |
| | Accumulation de gel sur les pastilles métalliques | À l'aide d'un linge sec, nettoyer les pastilles métalliques afin d'éliminer les salissures. Reconnecter l'électrode |
| | Nombre de sessions consécutives trop élevé | Arrêter la session pour la journée pour laisser aux muscles et à la peau le temps de se remettre |
| Les contractions musculaires sont très faibles alors que l'intensité est élevée | Les électrodes sont usées | Remplacer les électrodes. Consulter le site www.slendertone.com |
| | Les électrodes ne recouvrent pas les pastilles métalliques | Retirer et remplacer les électrodes afin de couvrir entièrement les pastilles métalliques |
| | Les électrodes sont mal positionnées | Repositionner les électrodes en fonction de votre tour de taille, comme indiqué dans le guide de démarrage rapide. Vérifier que la ceinture est bien fixée autour de votre taille |
| ⚠ et un chiffre s'affichent sur l'écran | Message d'erreur | Allumer et éteindre la télécommande. La télécommande doit fonctionner sans problème. Si le message d'erreur persiste, contacter l'assistance client |

* Pour chaque apparition du symbole ⚠ conjointement avec la flèche gauche/droite (◀ / ▶), la flèche gauche indique un problème avec le coussin de gel gauche. Si la flèche droite apparaît, c'est que le problème concerne l'électrode droite. Si les deux flèches s'affichent, le problème se situe soit au niveau de l'électrode du milieu soit sur les trois électrodes.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Type de produit : 734

Usage prévu : Stimulateur musculaire

Ondes : Signal carré biphasé symétrique mesuré sous charge de résistance.


ACCESSOIRES

Vous ne devez jamais utiliser des accessoires autres que les produits Slendertone avec votre produit (type 734). Les produits d'autres fabricants ne sont pas forcément compatibles et pourraient nuire à la sécurité du dispositif. Tous les accessoires peuvent être commandés via l'application, sur le site www.slendertone.com ou auprès du service consommateur local.

- 1 grande électrode adhésive (type 732)
- 2 petites électrodes adhésives (type 733)

Câble USB : type A-micro B pour chargeur USB

REMARQUE :

Le signal augmente progressivement vers un pic de niveau d'intensité au début de la phase de contraction (c.-à-d. en rampe montante) et décroît progressivement jusqu'à zéro à la fin de la phase de relaxation c.-à-d. en rampe descendante). Lorsque le symbole  clignote, le stimulus est significativement réduit.

Spécifications environnementales :

| | |
|----------------------------------|--|
| Plage de Fonctionnement : | Température : de 5 à 40°C |
| | Humidité : 15 à 93 % HR (sans condensation) |
| | Pression atmosphérique : 70 à 106 kPa |
| Plage de Transport et Stockage : | Température : de -25 à +70° C |
| | Humidité : de 10 à 93 % HR (sans condensation) |
| | Pression atmosphérique : 50 à 106kPa |

Un délai allant jusqu'à 20 minutes est nécessaire pour atteindre la plage de température optimale de service à partir de la plage de température de transport et de stockage, en fonction de la température ambiante.

L'unité contient une batterie 3,7 V Li-Po.

La fréquence de sortie correspond au nombre d'impulsions par seconde envoyées par la télécommande. Elle 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.

Avertissement : Ce produit peut délivrer des courants supérieurs à 2 mA/cm² s'il est utilisé avec d'autres électrodes que celles prévues

Description des symboles de votre télécommande :

Votre télécommande présente un certain nombre d'inscriptions techniques. Leur signification est la suivante :



Le produit est fabriqué pour Bio-Medical Research Ltd, Parkmore Business Park West, Galway, Irlande.



Ce symbole signifie « Attention, veuillez consulter la documentation fournie avec le dispositif ».




Ce symbole désigne les parties appliquées de type BF (électrodes).



Ce symbole sur votre produit indique sa conformité aux exigences de la directive CEM 2014/30/UE. Le marquage CE indique en outre que ce dispositif est conforme aux exigences de la directive ROHS (2011/65/UE), relative à la limitation de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques.

SN signifie numéro de série. Sur l'étiquette au dos de l'unité figure le numéro de série propre au produit. La lettre qui précède les chiffres correspond à l'année de fabrication, à savoir X pour 2018, Y pour 2019, etc.

Le numéro de lot de la ceinture est représenté par l'étiquette du numéro de lot située sous l'étiquette de lavage, par le numéro avec le symbole .

IP22 Indice de protection décrivant le niveau d'étanchéité. Ce symbole présent sur l'appareil signifie qu'il est protégé contre l'accès aux parties dangereuses avec les doigts et contre les chutes verticales de gouttes d'eau lorsqu'il est incliné jusqu'à 15 degrés.s..



Lorsque le produit arrive en fin de vie, il ne doit pas être jeté dans les ordures ménagères mais déposé dans un point de collecte des équipements électroniques en vue de son recyclage. Certains matériaux de ce produit seront réutilisés s'il passe par la filière du recyclage. En permettant de recycler certains éléments ou matériaux des produits en fin de vie, vous contribuez de manière significative à la protection de l'environnement. Veuillez contacter les organismes compétents dans votre région pour en savoir plus sur les points de collecte. Les équipements électriques et électroniques usagés peuvent nuire à l'environnement. S'ils ne sont pas mis au rebut correctement, des composants toxiques peuvent se répandre dans l'air, l'eau ou le sol et constituer un risque pour la santé humaine.



Voir page 16.

GARANTIE DU PRODUIT

Cher client,

Merci d'avoir acheté votre appareil SLENDERTONE (*produit*). Les garanties suivantes s'appliquent pour tout achat direct de produit chez slendertone Distribution, Inc. (*SDI*) ou d'un détaillant agréé aux États-Unis. Veuillez lire attentivement ceci avant d'utiliser le produit.

Nous vous offrons cette garantie limitée

SDI garantit à vous, l'acheteur initial, que le produit sera exempt de défauts de matériel et de main-d'œuvre pour une période de deux (2) ans à compter de la date d'achat. Si vous découvrez un défaut couvert par cette garantie limitée et que vous nous retournez le produit, nous réparerons ou remplacerons le produit, à notre choix, en utilisant des composantes neuves ou réusinées.

Certaines défaillances de produit ne sont pas couvertes

Cette garantie limitée couvre les défauts de fabrication qui découlent de l'utilisation correcte des produits par le produit et le manuel d'instructions. Elle ne couvre pas les dommages causés par une utilisation abusive, d'accidents, de modification ou réparation par une personne autre que SDI, l'humidité, la chaleur ou le froid extrême, les environnements corrosifs, les surtensions transitoires provenant de sources externes ou d'une alimentation électrique inadéquate. Cette garantie limitée ne couvre pas l'usure normale et les déchirures des articles consommables (ex.: électrodes, vêtements, etc.). Cette garantie limitée ne s'applique pas aux piles fournies avec le produit ou si le numéro de série du produit a été modifié ou effacé.

Comment obtenir une assistance au titre de cette garantie limitée

Pour obtenir une assistance et les directives de retour du produit, veuillez communiquer avec le Service à la clientèle de SDI en composant le 1-800-551-2443. Une preuve d'achat est nécessaire.

SDI ne sera pas responsable des frais de retour du produit ou d'un dommage ou de perte du produit pendant qu'il est en transit vers nous. Nous vous recommandons d'utiliser un transporteur qui va suivre votre envoi et assurer l'acheminement sûr du produit. SDI n'accepte pas les retours envoyés contre remboursement.

CETTE GARANTIE LIMITÉE EST LA SEULE GARANTIE OFFERTE POUR LE PRODUIT ET AUCUNE AUTRE GARANTIE EXPRESSE, ORALE OU ÉCRITE N'EST OFFERTE PAR SDI. TOUTES GARANTIES TACITES APPLICABLES AU PRODUIT, Y COMPRIS TOUTES LES GARANTIES DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'APTITUDE À USAGE PARTICULIER, SONT LIMITÉES DANS LE TEMPS À LA DURÉE DE CETTE GARANTIE LIMITÉE ÉCRITE.

Limitation des recours

VOTRE SEUL RECOURS, TENANT LIEU POUR TOUS LES DOMMAGES INDIRECTS, INCIDENTS, CONSÉCUTIFS, EXEMPLAIRES, SPÉCIAUX OU AUTRES, DE QUELQUE NATURE QUE CE SOIT, Y COMPRIS EN CAS DE NÉGLIGENCE, SE LIMITE À LA RÉPARATION OU AU REMPLACEMENT DU PRODUIT, SI DÉFECTUEUX, ET CE, CONFORMÉMENT AUX CLAUSES ET DISPOSITIONS DE CETTE GARANTIE LIMITÉE.

SDI n'assume pas d'autres dépenses.

SDI se réserve le droit de refuser toute réparation ou tout remplacement de produit renvoyé insalubre. Cette garantie limitée s'applique uniquement au produit tel qu'il est utilisé aux États-Unis. Elle n'est pas applicable dans d'autres pays. SDI se réserve le droit de remplacer un produit par un produit de qualité égale ou supérieure si un produit identique n'est plus offert au moment du remplacement. Cette garantie limitée n'est pas transférable.

Applicabilité de l'état de droit

Certaines provinces n'autorisent pas la limitation de la durée des garanties tacites, ou l'exclusion ou la limitation des dommages fortuits ou indirects, donc, les limitations et exclusions susmentionnées peuvent ne pas s'appliquer à vous.

Droit applicable

Cette garantie limitée est valable aux États-Unis uniquement et n'est pas applicable dans d'autres pays. Si vous achetez le produit aux États-Unis, les lois de l'État de New York seront applicables à cette garantie limitée.

CETTE GARANTIE LIMITÉE VOUS ACCORDE CERTAINS DROITS LÉGAUX ET VOUS POUVEZ ÉGALEMENT AVOIR D'AUTRES DROITS, QUI VARIENT D'UNE PROVINCE À L'AUTRE.

FC Cet appareil est conforme à l'article 15 des règles de la FCC. L'utilisation de l'appareil est soumise aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas provoquer d'interférences nuisibles et (2) l'appareil doit accepter toutes les interférences reçues, dont les interférences pouvant provoquer des effets non désirés.

Avertissement : Toute modification n'ayant pas été approuvée par le fabricant pourrait entraîner l'annulation de l'autorisation octroyée à l'utilisateur d'utiliser cet équipement.

REMARQUE : cet équipement a été testé et reconnu conforme aux normes applicables aux appareils informatiques de Classe B, en vertu de l'article 15 des règles de la FCC. Ces limites sont destinées à assurer une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans un environnement domestique. Cet équipement génère, utilise et peut émettre de l'énergie radioélectrique et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut provoquer des interférences nuisibles aux communications radio. Nous ne garantissons cependant pas l'absence d'interférences dans une installation donnée. En cas d'interférences nuisibles à la réception des signaux de radio ou de télévision, ceci pouvant être déterminé en éteignant puis en rallumant l'équipement, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger ces interférences par l'un ou plusieurs des moyens suivants :

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement sur un circuit électrique différent de celui auquel le récepteur est connecté.
- Faire appel au fabricant ou à un technicien expérimenté en radio/télévision.


INFORMATIONS SUR LA CEM

Ce dispositif médical est conforme à la norme CEI 60601-1-2:2007 relative à la compatibilité électromagnétique. Voir les tableaux 1, 2, 4 et 6 pour plus de détails.

| Tableau 1 - Informations et déclaration du fabricant sur le rayonnement électromagnétique | | |
|--|------------|--|
| L'appareil SLENDERTONE COREFIT est conçu pour être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous. Le client ou l'utilisateur de l'appareil SLENDERTONE COREFIT doit s'assurer du respect de ces conditions d'utilisation. | | |
| Test d'émissions | Conformité | Informations sur l'environnement électromagnétique |
| Émissions RF CISPR 11 | Groupe 2 | L'appareil SLENDERTONE COREFIT émet de l'énergie électromagnétique pour fonctionner selon son usage prévu. |
| Émissions RF CISPR 11 | Classe B | L'appareil SLENDERTONE COREFIT convient à tous les lieux, y compris aux logements et aux endroits raccordés directement au réseau public basse tension qui alimente les bâtiments à usage résidentiel. |
| Émissions harmoniques CEI 61000-3-2 | Sans objet | |
| Fluctuations de tension/papillotement CEI 61000-3-3 | Conforme | |

| Tableau 6 - Distances de séparation recommandées entre l'équipement de communication RF portable et mobile et l'appareil SLENDERTONE COREFIT. | | | |
|---|---|---------------------|---------------------|
| L'appareil SLENDERTONE COREFIT est conçu pour être utilisé dans un environnement électromagnétique où les interférences RF rayonnées sont contrôlées. Le client ou l'utilisateur de l'appareil SLENDERTONE COREFIT peut aider à prévenir des interférences électromagnétiques en maintenant une distance minimale entre l'équipement de communication RF portable/mobile (émetteurs) et l'appareil SLENDERTONE COREFIT, comme recommandé ci-dessous, en fonction de la puissance de sortie maximale de cet équipement | | | |
| Puissance de sortie maximale nominale de l'émetteur (W) | Distance de séparation selon la fréquence de l'émetteur (m) | | |
| | 150 KHz à 80 MHz | 80 MHz à 800 MHz | 800 MHz à 2.5 GHz |
| | $d = 1.17 \sqrt{P}$ | $d = 1.17 \sqrt{P}$ | $d = 2.33 \sqrt{P}$ |
| 0,01 | 0.12 | 0.12 | 0.23 |
| 0,1 | 0.37 | 0.37 | 0.75 |
| 1 | 1.17 | 1.17 | 2.33 |
| 10 | 3.70 | 3.70 | 7.36 |
| 100 | 11.70 | 11.70 | 23.50 |
| Pour les émetteurs présentant une puissance de sortie maximale non mentionnée ci-dessus, la distance d en mètres (m) peut être estimée avec l'équation applicable à la fréquence de l'émetteur, P étant la puissance de sortie maximale de l'émetteur en watts (W) telle qu'indiquée par le fabricant de l'émetteur. | | | |
| REMARQUE 1: À 80 MHz et 800 MHz, la distance pour la gamme de fréquences supérieure s'applique. | | | |
| REMARQUE 2: Ces directives ne s'appliquent pas à toutes les situations. La propagation électromagnétique est affectée par l'absorption et la réflexion des structures, des objets et des personnes. | | | |

| Tableau 2 - Informations et déclaration du fabricant sur l'immunité électromagnétique pour tous les équipements et systèmes | | | |
|--|----------------------------|----------------------------|---|
| L'appareil SLENDERTONE COREFIT est conçu pour être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous. Le client ou l'utilisateur de l'appareil SLENDERTONE COREFIT doit s'assurer du respect de ces conditions d'utilisation. | | | |
| Test d'immunité | CEI 60601 Niveau de test | Niveau de conformité | Informations sur l'environnement électromagnétique |
| Décharge électrostatique CEI 61000-4-2 | ± 6kV contact ± 8kV air | ± 6kV contact ± 8kV air | Le sol doit être en bois, en béton ou carrelé. S'il est recouvert de matière synthétique, l'humidité relative doit au moins atteindre 30 %. |
| Champ magnétique à fréquence industrielle (50/60 Hz) CEI 61000-4-8 | 3 A/m | 3 A/m | Les champs magnétiques à fréquence industrielle doivent présenter les niveaux caractéristiques d'un environnement commercial ou hospitalier type. |

| Tableau 4 - Informations et déclaration du fabricant sur l'immunité électromagnétique pour les équipements et systèmes autres que ceux de maintien de la vie | | | |
|--|---------------------------|----------------------|---|
| L'appareil SLENDERTONE COREFIT est conçu pour être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous. Le client ou l'utilisateur de l'appareil SLENDERTONE COREFIT doit s'assurer du respect de ces conditions d'utilisation. | | | |
| Test d'immunité | CEI 60601 Niveau de test | Niveau de conformité | Informations sur l'environnement électromagnétique |
| RF rayonnées CEI 61000-4-3 | 3 V/m 80 MHz à 2.5 GHz | 3 V/m | <p>Les équipements de communication RF portables et mobiles doivent en tous points rester séparés de l'appareil slendertone connect abs, y compris des câbles, de la distance calculée à partir de l'équation applicable à la fréquence de l'émetteur.</p> <p>Distance de séparation recommandée</p> $d = [1.17] \sqrt{P}$ $d = [1.17] \sqrt{P} \dots 80\text{MHz} \text{ à } 800 \text{ MHz}$ $d = [2.33] \sqrt{P} \dots 800 \text{ MHz} \text{ à } 2.5\text{GHz}$ <p>Où P est la puissance de sortie maximale de l'émetteur en watts (W) selon les données du fabricant de l'émetteur et d la distance de séparation recommandée en mètres (m).</p> <p>Les intensités de champ d'émetteurs RF fixes déterminées par mesure électromagnétique sur le site ^a, doivent être inférieures au niveau de conformité dans chaque gamme de fréquences ^b.</p> <p>Des interférences peuvent se produire près d'un équipement porteur du symbole suivant </p> |
| REMARQUE 1 : À 80 MHz et 800 MHz, la gamme de fréquences supérieure s'applique. | | | |
| REMARQUE 2 : Ces directives ne s'appliquent pas à toutes les situations. La propagation électromagnétique est affectée par l'absorption et la réflexion des structures, des objets et des personnes.. | | | |
| <p>a Une estimation théorique précise des intensités de champ d'émetteurs fixes (stations de base pour radiotéléphones (cellulaires/sans fil) et radios mobiles terrestres, radios amateur, stations radio AM et FM, stations télévisuelles, etc.) est impossible. Pour évaluer l'environnement électromagnétique produit par des émetteurs RF fixes, il convient de prévoir une mesure électromagnétique sur le site. Si l'intensité de champ mesurée au lieu d'utilisation de l'appareil SLENDERTONE COREFIT dépasse le niveau de conformité RF applicable, il convient d'observer l'appareil SLENDERTONE COREFIT pour vérifier qu'il fonctionne normalement. En présence d'une anomalie de fonctionnement, il peut être nécessaire de réorienter l'appareil SLENDERTONE COREFIT ou de le déplacer, par exemple.</p> <p>b Dans la gamme de 150 kHz à 80 MHz, les intensités de champ doivent être inférieures à 3 V/m.</p> | | | |

La ceinture SLENDERTONE COREFIT est conçue pour résister à des perturbations causées par une décharge électrostatique, des champs magnétiques ou des émetteurs de radiofréquences. Toutefois, les performances de la ceinture SLENDERTONE COREFIT peuvent être affectées par certains champs électromagnétiques provenant d'autres sources dont certaines peuvent ne pas être visibles, et le dispositif est susceptible d'être exposé à des champs provenant de ces émetteurs sans que l'utilisateur n'en soit conscient.

Dès que l'utilisateur se rend compte de modifications imprévues des paramètres de stimulation, il lui est conseillé de mettre fin immédiatement à la séance de stimulation.

Certains appareils comme les équipements d'électrocautérisation ou de diathermie, les lecteurs RFID, les systèmes de surveillance électronique d'article (EAS) ou les détecteurs de métaux qui émettent des radiofréquences élevées peuvent provoquer des interférences électriques susceptibles d'affecter les paramètres de stimulation du dispositif. Assurez-vous que le dispositif se trouve à bonne distance de tels émetteurs pendant l'utilisation.

SLENDERTONE®



CoreFit

Email: info@slendertone.com

Customer Care Line: 1-800-551-2443

Web: www.slendertone.com

Designed by & Manufactured for:

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

Copyright © 2018 Bio-Medical Research Ltd. All rights reserved.

SLENDERTONE is a registered trade mark of BMR Ltd.

Part No.: 2400-6200 Rev.: 2 Issue Date: 18/09

Distributed by:

Slendertone Distribution, Inc.

PO Box 5179

Hoboken, NJ 07030.

US patent numbers 6.728.577 and 6.760.629.