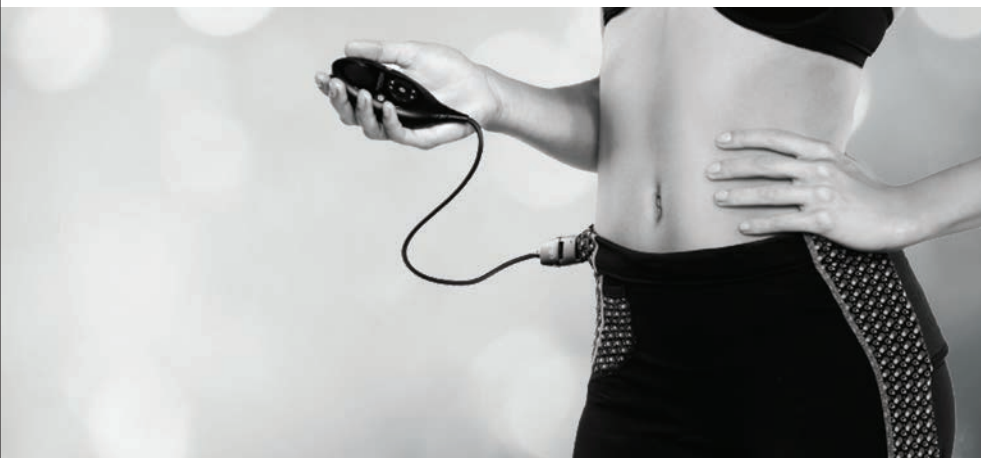


# SLENDERTONE®

## Bottom



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

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

Felicidades por adquirir su producto SLENDERTONE BOTTOM. Lea todo el manual de instrucciones antes de utilizar su accesorio de tonificación SLENDERTONE BOTTOM.

SLENDERTONE BOTTOM es la última innovación en tonificación muscular de SLENDERTONE. Diseñado para un uso sencillo y práctico, SLENDERTONE BOTTOM tonifica y reafirma sus glúteos de la forma más cómoda y efectiva, con resultados probados y visibles a partir de unas semanas. El diseño y material de este nuevo short hace que resulte más cómodo tonificar y fortalecer el trasero mientras se encuentra en casa.

El producto SLENDERTONE BOTTOM utiliza la exclusiva tecnología EMS clínicamente probada, que ejercita todos los músculos y no sólo los músculos situados debajo de los electrodos. Envía una señal a los músculos y a medida que aumenta la potencia de la señal, los músculos de forma natural a través de los nervios. Sus músculos se contraerán y relajarán como si estuviese haciendo ejercicio.

Utilice SLENDERTONE BOTTOM 4 veces a la semana y, en tan solo 4 semanas, podrá ver los resultados:

- Tonifica y da firmeza a los glúteos
- Mejora la forma del cuerpo
- Tendrá mejor aspecto con los pantalones vaqueros

Para obtener los mejores resultados, se recomienda utilizar el producto SLENDERTONE BOTTOM junto con una dieta saludable y algo de ejercicio.

El SLENDERTONE BOTTOM es un estimulador muscular eléctrica destinado a la mejora del funcionamiento de un músculo normal. También se puede utilizar, bajo supervisión médica, para la rehabilitación de un músculo que ha quedado dañado por inmovilidad o lesión.

Si tiene dificultades al montar el producto o tiene dudas o preocupaciones respecto al producto SLENDERTONE BOTTOM llame a la línea de atención al cliente de SLENDERTONE en el teléfono:

España: 900 994 467

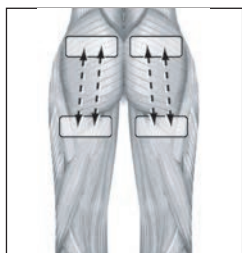
Internacional: +353 94 902 9936

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

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

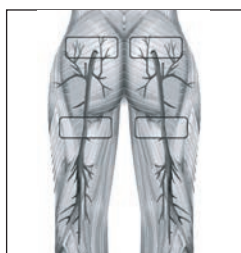
## ¿CÓMO FUNCIONA LA TECNOLOGÍA DE ESTIMULACIÓN MUSCULAR?

El producto SLENDERTONE BOTTOM utiliza la tecnología de estimulación muscular eléctrica (EMS). Esta tecnología se ha utilizado en hospitales y por parte de los fisioterapeutas durante más de 50 años. A continuación se muestra un resumen de cómo funciona la tecnología EMS.



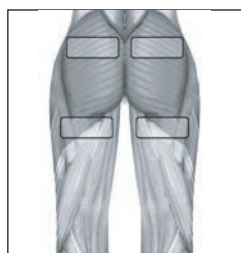
### Paso 1

A través de los electrodos, se transmite una ligera señal al nervio ciático y a sus ramificaciones.



### Paso 2

Las señales activan los nervios que controlan los músculos.



### Paso 3

Los nervios, a su vez, hacen que los músculos se contraigan y relajen rítmicamente.

EL PAQUETE COMPLETO DE SLENDERTONE BOTTOM CONTIENE LO SIGUIENTE.  
EL PAQUETE DE ACCESORIOS NO CONTIENE UNIDAD NI CARGADOR.



### 1. El accesorio del SLENDERTONE BOTTOM:

Su tonificador SLENDERTONE BOTTOM tiene un diseño ergonómico e incorpora el área de estimulación en una cómoda prenda en forma de shorts. El accesorio se ajusta a las siguientes tallas: 34-40 (Cintura: 61-81cm; Caderas: 81-97cm). Cuenta también con un bolsillo para sujetar la unidad durante el uso.

### 2. Mando de control:

El mando de control genera señales que se envían, a través del cinturón y los electrodos, a los músculos para hacer que se contraigan. El mando de control es recargable y tarda aproximadamente 3 horas en cargarse completamente.

### 2. Paquete de 4 electrodos adhesivos:

Estos electrodos adhesivos se colocan en el accesorio antes de su uso. Al colocar la falda alrededor de la cadera. Estos electrodos deben estar en contacto con la piel para que las señales puedan enviarse a los músculos.

### 4. Cargador de baterías SLENDERTONE:

Conecte el mando de control al cargador y insertar el cargador en un enchufe para cargar la batería. Por favor asegúrese de utilizar únicamente el cargador proporcionado por SLENDERTONE.

### 3. Manual de Instrucciones:

Es una guía detallada para utilizar el SLENDERTONE BOTTOM y una guía adicional de inicio rápido para ayudarle a empezar a utilizar la producto.

### 6. Bolsa de viaje:

También se incluye una práctica bolsa de viaje para guardar la unidad cuando no la utilice.

## GARANTÍA DEL PRODUCTO

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

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

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

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

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

Pulse y mantenga pulsado durante 2 segundos este botón para encender o apagar el mando de control. También puede detener el ejercicio pulsando brevemente este botón.

**2. Aumentar la intensidad de la tonificación (▲)**

Pulse y mantenga pulsados estos botones para aumentar la intensidad del ejercicio. El botón derecho controla el lado derecho del accesorio. El botón izquierdo controla el lado izquierdo.

**3. Disminuir la intensidad de la tonificación (▼)**

Pulse y mantenga pulsados estos botones para disminuir la intensidad del ejercicio a ambos lados del accesorio.

**4. Botón de programas (P)**

Pulse este botón para seleccionar el programa de tonificación que desea utilizar. Existen 4 programas en total que se explican más adelante en este manual (página 7).

**5. Botón de información (i)**

Pulse este botón para ver la información sobre el entrenamiento, como la intensidad máxima de su sesión actual o durante la última sesión que ha realizado y el número de sesiones que ha completado.



PANTALLA DEL MANDO DE CONTROL

- (50) Intensidad de tonificación del lado izquierdo.
- 45) Intensidad de tonificación del lado derecho.
- 0:08 Calcula el tiempo que falta en la sesión actual. También se utiliza para mostrar los mensajes de error (consulte la página 8).
- || Aparece cuando se ha detenido el ejercicio.
- 🔊 Indica que el sonido está apagado.
- 🔑 El bloqueo está activo: no puede cambiar accidentalmente los niveles de intensidad ni el programa.
- ⚠ Este símbolo indica un contacto deficiente entre el mando de control y el accesorio o entre los electrodos y la piel (consulte la página 9 para obtener más información).
- 🔋 Muestra la energía restante de la batería. El icono de la batería parpadeará cuando la batería se esté agotando y sea necesario recargarla.
- # Número de sesiones completadas.
- 4 Muestra el programa actualmente en curso (1 - 4).
- Este símbolo aparece durante cada fase de contracción.
- (92 87) Máxima intensidad de la sesión actual / última sesión.

1. Conecte el mando de control al cargador (Fig. a) e inserte el cargador en un enchufe para cargar la batería. Le tomará aproximadamente 3 horas en cargarse por completo. El mando de control está completamente cargado cuando están llenas las tres secciones del icono de la batería.

**Nota:** No deje el mando de control conectada al cargador una vez que la batería esté totalmente cargada.

2. Coloque la prenda en una superficie plana con las 4 solapas de la parte trasera abiertas (Fig. b). Retire los electrodos adhesivos de la caja. Un lado del electrodo presenta un diseño de rejilla, mientras que el otro es negro liso.

3. Retire las cubiertas del **lado impresa** de los electrodos (Fig. c). No retire todavía las cubiertas del **lado negro** de los electrodos.

4. Sitúe el **lado impresa** de cada electrodo directamente sobre un conector de metal en cada una de las solapas (Fig. d), en la parte elevada.

**Nota:** presione el electrodo, en particular por los bordes, para que se adhiera firmemente antes de su utilización.

Antes de continuar, asegúrese de que los electrodos cubren completamente los conectores de metal. Los electrodos deberán estar en contacto directo con la piel, de modo que se recomienda utilizar un tanga u otra prenda de ropa interior que lo permita.

5. Póngase la prenda dejando las 4 solapas abiertas. Una vez que la prenda esté correctamente colocada, las aperturas deberán quedar colocadas tal y como se muestra en la Fig. e.

6. Retire las protecciones del **lado negro** de los electrodos superiores, pero no los tire, porque puede necesitarlos después, y cierre las solapas (Fig. f). Asegúrese de que los electrodos estén en contacto directo con la piel.

7. Retire las protecciones del **lado negro** de los electrodos inferiores y cierre las solapas. Asegúrese de que cada una de los electrodos quede situada justo debajo del pliegue de los glúteos (Fig. g).

**Notas:**

- Es posible que tenga que ajustar ligeramente la posición del accesorio hasta que encuentre la posición más cómoda. No obstante, la posición será mucho más cómoda después de algunas sesiones.
- Puede utilizar el producto SLENDERTONE BOTTOM prácticamente en cualquier momento y lugar. Le recomendamos que use el SLENDERTONE BOTTOM mientras se relaja en casa. El SLENDERTONE BOTTOM es un método adecuado para fortalecer y dar firmeza.
- Con el fin de obtener los mejores resultados, le recomendamos que realice cinco sesiones semanales de entrenamiento. Sin embargo, sólo debe hacer una sesión por día, ya que así permite que los músculos se recuperen.
- Con una intensidad fuerte, es más cómodo si está de pie o acostado.

Fig. a



Fig. b



Fig. c

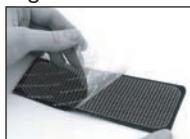


Fig. d



Fig. e



Fig. f



Fig. g



La tonificación muscular produce una sensación extraña, aunque agradable. Le recomendamos que permanezca sentado durante la primera sesión hasta que se sienta cómodo con la sensación. Puede que al principio sienta un cosquilleo, seguido de una contracción muscular suave a medida que aumenta la intensidad de la tonificación. Los músculos se contraen y se tensan. Para empezar, siga estos sencillos pasos:

1. 'Encaje' el conector de el mando de control y el conector del accesorio (Fig. a).
2. Pulse el botón de encendido/ apagado (⏻ - Fig. b) durante 2 segundos para encender el mando de control.
3. Seleccione el programa que desea utilizar pulsando el botón de programas (P - Fig. c). A continuación, para empezar el programa, pulse y mantenga pulsados los botones para aumentar la intensidad (▲ - Fig. d) hasta que sienta los músculos contraerse. Elija siempre un nivel de intensidad en el que sienta una contracción fuerte pero cómoda. Este nivel varía de una persona a otra. Debe intentar llegar a un nivel de intensidad de 25 o superior en su primera sesión. El aumento en el nivel de intensidad se muestra en la pantalla.
4. Siga aumentando la intensidad durante toda la sesión, si es posible. A medida que aumenta la intensidad, sentirá cómo las contracciones musculares se hacen más fuertes. Recuerde que, cuanto más trabaje los músculos, mejores resultados notará, aunque deberá reducir el nivel si siente cualquier molestia. El rango de intensidad del mando de control es de 0-99.

### Hacer una pausa en la sesión:

Si desea realizar una pausa durante la sesión antes de que termine, sólo tiene que pulsar brevemente el botón de encendido/apagado. La pantalla mostrará que el mando de control se ha detenido (||). Para reanudar la sesión, pulse de nuevo brevemente el botón de encendido/apagado. La pantalla volverá a su modo normal.

5. Al final de la sesión de entrenamiento, el producto SLENDERTONE BOTTOM se detendrá automáticamente. Para apagar el mando de control en cualquier momento durante una sesión, pulse y mantenga pulsado el botón de encendido/apagado durante dos segundos. Deberá apagarse la pantalla.
6. Para retirar las protecciones, en primer lugar, abra las solapas y sustituya las protecciones sobre el **lado negro** de los electrodos. Los electrodos de gel deberán permanecer adheridas a las solapas. Guarde su SLENDERTONE BOTTOM, asegurándose de que los electrodos quedan planos hasta la siguiente sesión.

**Nota:** no desconecte el mando de control del accesorio sin apagar primero el mando de control, ya que esto puede causar un error en la pantalla.

**Ha completado su primera sesión de entrenamiento. ¡Enhorabuena!**

Fig. a



Fig. b



Fig. c



Fig. d



## OBTENER RESULTADOS CON EL PRODUCTO

- Utilice la intensidad de entrenamiento más fuerte que pueda, cuanto más trabaje los músculos mejores resultados obtendrá pero, recuerde, la estimulación nunca debe ser incómoda.
- Intente aumentar la intensidad de tonificación cada semana. Sin embargo, recuerde, no realice sobreesfuerzos al utilizar la estimulación muscular.
- El producto SLENDERTONE BOTTOM tiene 4 programas de tonificación que aparecen enumerados en la tabla siguiente. El programa 1 se inicia automáticamente al encender el mando de control por primera vez. El mando de control progresa automáticamente por cada programa después de un número ajustado de sesiones.

Nombre del programa	Duración de la Sesión	Intensidad del Nivel de Entrenamiento	Avance Automático
Principiante	15:00	Ligero	2 Sesiones
Intermedio	20:00	Moderado	3 Sesiones
Avanzado	25:00	Moderado	5 Sesiones
Experto	30:00	Fuerte	Indefinido

No puede cambiar el programa durante la sesión. Antes debe apagar el mando de control y volver a encenderla. A continuación, puede seleccionar un programa de tonificación diferente pulsando el botón de programa.

## PLAN DE 30 DÍAS

Para ayudarle a aprovechar todas las ventajas del producto SLENDERTONE BOTTOM, le recomendamos seguir nuestro plan de 30 días. Para seguir este plan, utilice el SLENDERTONE BOTTOM 4 veces a la semana durante 4 semanas y registre en su diario los mayores niveles de intensidad alcanzados (se encuentra en la cubierta trasera). Cada semana tiene tres días de descanso para permitir que sus músculos se recuperen. El diario que se muestra a continuación muestra la intensidad de tonificación de una persona, registrada durante las pruebas científicas realizadas a lo largo de un periodo de 30 días. Cada casilla muestra la intensidad de tonificación más elevada para cada lado durante cada sesión. El nivel de intensidad varía entre las personas.

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1	(20 20)	Descanso	(25 25)	Descanso	(30 30)	Descanso	(40 40)
2	Descanso	(50 50)	(55 55)	Descanso	(60 60)	Descanso	(65 65)
3	Descanso	(65 65)	(70 70)	Descanso	(70 70)	Descanso	(75 75)
4	Descanso	(75 75)	(75 75)	Descanso	(80 80)	Descanso	(80 80)

Rellene el diario cada vez que finalice una sesión de tonificación. Coloque el diario en un lugar donde lo vea con regularidad. Esto contribuirá a motivarle para alcanzar su objetivo. Pronto verá y sentirá que sus músculos son más firmes y están más tonificados.

## MANTENIMIENTO DE LOS ELECTRODOS

- Los electrodos son únicamente para uso personal.
- Asegúrese de tener la piel limpia y sin rastro de aceite, crema u otras lociones antes de su aplicación.
- La duración y la eficacia de los electrodos depende totalmente de su buen uso, almacenamiento y mantenimiento por el usuario, además del tipo de piel y del tipo, duración, frecuencia, intensidad y lugar de estimulación.
- Asegúrese de que tiene las manos limpias antes de manipular los electrodos. En lo posible, evite tocar la cara del electrodo que entra en contacto con la piel, tanto al aplicar como al retirar la prenda, pues se pueden traspasar aceites o partículas de la piel a la superficie del electrodo.
- Tras el uso, coloque las protecciones de la cara negra del electrodo y guarde el producto en un lugar fresco y seco hasta su próximo uso.
- Los electrodos deben sustituirse regularmente, pues su superficie acumula restos de piel y se seca con el tiempo.

### Botón de información (i)

Pulse el botón de información en cualquier momento durante una sesión para ver el mayor nivel de intensidad que ha alcanzado en dicha sesión (Fig. a). Al pulsar dos veces el botón de información se muestra el número total de sesiones que ha completado. Al pulsar el botón de información tres veces se muestra el tipo de accesorio que está utilizando.

Fig. a



### Función de silencio (🔇)

Si desea apagar los efectos de sonido de la unidad, pulse y mantenga pulsado el botón de programas durante dos segundos (Fig. b). La función de silencio permanece activa indefinidamente a menos que se cambie manualmente. Desactive la función de silencio pulsando de nuevo el botón de programas durante dos segundos.

Fig. b



### Función de bloqueo (🔒)

Si encuentra un nivel de intensidad que le resulta cómodo, pulse y mantenga pulsado el botón de información durante dos segundos para bloquear dicha intensidad (Fig. c). Esta función sólo permanece activa durante la sesión en la que se activa. Si desea aumentar aún más la intensidad, desactive la función de bloqueo pulsando de nuevo el botón de información durante dos segundos.

Fig. c



### Mensajes de error

En el caso improbable de que surja un problema con el producto, aparecerá el mensaje "Err" en la pantalla del mando de control (Fig. d). Si esto sucede, debe apagar el mando de control y volver a encenderla a continuación. Ahora debería funcionar correctamente. Si el problema persiste, llame a la línea de atención al cliente para obtener más ayuda (página 2).

Fig. d



### Alimentación por batería / Sustitución de la batería

El icono de la batería de la pantalla parpadeará cuando la batería se esté agotando y sea necesario recargarla. Tras un periodo de tiempo, puede que descubra que la batería sólo alimenta al mando de control durante un número limitado de sesiones y necesita que la cargue con más frecuencia. Esto es debido a que las baterías recargables tienen un número limitado de ciclos de carga y puede que sea necesario sustituirlas.

Fig. e





Si necesita sustituir la batería recargable, retire la clavija de plástico de la cubierta posterior de la unidad (Fig. e), desatornille la cubierta posterior y retírela. Sustituya el paquete de baterías con un paquete de baterías nuevo (Fig. f) y vuelva a colocar la cubierta de las baterías. Puede adquirir un paquete de baterías nuevo poniéndose en contacto con la línea de atención al cliente de SLENDERTONE.

Fig. f





Problema	Causa posible	Solución
La pantalla no se activa y la unidad no emite ninguna señal	La batería se está agotando	Recargue la batería
La pantalla está activada pero no hay señal. El icono de la batería parpadeará	La batería se está agotando	Recargue la batería
Ha aparecido el símbolo  en la pantalla*	El conector de la unidad no está totalmente introducido en el accesorio	Asegúrese que la unidad y el accesorio están totalmente conectados
	Los electrodos están al revés	Compruebe que la cara negra de los electrodos mira hacia usted
	No ha retirado las cubiertas de los electrodos	Retire las cubiertas de los electrodos
	Los electrodos están desgastados	Visita en <a href="http://www.slendertone.com">www.slendertone.com</a> o contáctese en nuestro servicio de atención al cliente si necesita electrodos de recambio
	Los electrodos no cubren los conectores	Asegúrese de que los electrodos cubren totalmente los conectores metálicos
	Residuos en los conectores plateados bajo los electrodos	Retire los electrodos y limpie los conectores plateados con un trapo seco
	Contacto defectuoso entre el electrodo y la piel	Asegúrese de que los electrodos están firmemente presionados contra la piel. Esparza unas gotas de agua sobre la superficie de los electrodos. En primer lugar, asegúrese de que el mando de control está apagado
Sensación desagradable bajo los electrodos	Los electrodos están desgastados	Visita en <a href="http://www.slendertone.com">www.slendertone.com</a> o contáctese en nuestro servicio de atención al cliente si necesita electrodos de recambio
	Residuos en los conectores plateados bajo los electrodos	Retire los electrodos y limpie los conectores plateados con un trapo seco
	Los electrodos no cubren los conectores	Asegúrese de que los electrodos cubren totalmente los conectores metálicos
	Demasiadas sesiones consecutivas	Sólo debe realizar una sesión diaria en cualquier área del cuerpo
Las contracciones son muy débiles aunque la intensidad de tonificación sea elevada	Los electrodos están desgastados	Visita en <a href="http://www.slendertone.com">www.slendertone.com</a> o contáctese en nuestro servicio de atención al cliente si necesita electrodos de recambio
	La batería se está agotando	Recargue la batería
	Posición defectuosa de los electrodos	Véase en la página 5 la posición correcta de los electrodos
	Los electrodos no cubren los conectores	Asegúrese de que los electrodos cubren totalmente los conectores metálicos
Aparece "Err" en la pantalla	Mensaje de error	Encienda y apague el mando de control. El mando debe funcionar sin problemas. Si el mensaje de error persiste, llame a la línea de atención al cliente para obtener más información

\* El símbolo  siempre aparece junto con los indicadores de intensidad izquierdo/derecho. Si aparece el indicador izquierdo, hay un problema con el electrodo izquierda, el indicador derecho señala un problema con el electrodo derecha y si aparecen ambos indicadores hay un problema con el electrodo del centro o con los tres electrodos.

### **¿Puedo usar SLENDERTONE BOTTOM para realizar ejercicio postparto?**

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

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

- Asegúrese de que los electrodos están correctamente colocados y firmemente presionados contra la piel - consulte la página 5. Apague el mando de control y vuelva a colocar el accesorio en caso necesario.
- Asimismo, puede esparcir unas gotas de agua sobre la superficie **negra** de los electrodos, pero con cuidado para que no entre agua en el mando de control.
- Asegúrese de que los conectadores metálicos estén totalmente cubiertos por los electrodos.

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

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

### **¿Puedo usar SLENDERTONE BOTTOM para tratar músculos debilitados a causa de la pérdida de tono tras una lesión?**

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

### **¿Cómo sabré cuándo cambiar los electrodos?**

- Si la señal se debilita, aunque las baterías estén bien, suele ser porque los electrodos están desgastados y hay que sustituirlos.
- Compruébelo introduciendo nuevas baterías y/o ajustando el accesorio para asegurarse de que está en la posición correcta. Si el problema persiste, pruebe utilizando el producto con nuevos electrodos. Si la señal continua siendo débil o incómoda, solicite una nueva batería.
- Puede comprar los electrodos a su proveedor de SLENDERTONE más próximo, en [www.slendertone.com](http://www.slendertone.com) o llamando al teléfono de atención al cliente de SLENDERTONE.

### **¿El producto causa dolores musculares?**

- Al igual que ocurre con cualquier tipo de ejercicio, puede esperarse que se produzcan dolores musculares. Seleccione una intensidad baja de tonificación en el SLENDERTONE BOTTOM si experimenta dolor muscular. Dado que el ejercicio es más fuerte cuando está sentado, algunas personas consideran que es más cómodo usar el SLENDERTONE BOTTOM mientras están acostados.

### **Siento la contracción en un lado pero no en el otro, ¿qué debo hacer?**

- Si un lateral de cuerpo no recibe ninguna señal, pruebe a hacer lo siguiente:
  1. Si la señal es más débil en uno de los lados del cuerpo, puede simplemente aumentar la intensidad de ese lado para que el ejercicio sea más intenso.
  2. Detenga el ejercicio, desabroche el accesorio y asegúrese de que todos los electrodos del lado que no recibe la señal cubren completamente los conectores metálicos correspondientes y están pegados a la piel. Vuelva a colocar cualquiera que no esté pegado a la piel y el accesorio, abroche firmemente el accesorio y comience de nuevo el ejercicio.

**Los electrodos no quedan adheridos al accesorio, pese a ser bastante nuevos. ¿Se puede mejorar?**

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

**Noto una sensación incómoda en la espalda. ¿Qué debo hacer?**

- Si siente el estímulo en la zona lumbar, los electrodos superiores están demasiado altos y se deben colocar un poco más abajo. La parte superior de los electrodos superiores debe estar justo debajo de la línea en la que se encuentran los glúteos y la espalda (consulte la página 5).

**He alcanzado una intensidad de 99 pero quiero conseguir una contracción más fuerte. ¿Qué debo hacer?**

- Con el fin de que la contracción en los glúteos sea más potente, use el SLENDERTONE BOTTOM mientras está sentado. También puede ser útil apretar los cierres de las piernas. Con una intensidad fuerte, es más cómodo si está de pie o acostado.

**Siento un hormigueo en las piernas. ¿Es normal?**

- Sí. El producto SLENDERTONE BOTTOM estimula los nervios que controlan los músculos. La estimulación del nervio ciático puede causar una sensación de hormigueo en los músculos de la otra pierna y es totalmente normal siempre que la sensación sea cómoda.

**El rendimiento de la batería ha empeorado considerablemente.**

- Tras un periodo de tiempo prolongado puede observar un empeoramiento del rendimiento de la batería del mando de control. En este momento, deberá adquirir una nueva batería recargable. Puede adquirir nuevas baterías recargables poniéndose en contacto con la línea de atención al cliente de SLENDERTONE o visitando la página [www.slendertone.com](http://www.slendertone.com).

## CUIDADO DEL ACCESORIO

Puede lavar el accesorio, no sin antes retirar el mando de control y los electrodos. Siga siempre las instrucciones que figuran en la etiqueta cuando vaya a lavar el accesorio.



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



No utilice lejía.



No lo lave en seco.



No utilice secadora. Séquelo sobre una superficie plana. No seque el accesorio sobre objetos calientes (p. ej., un radiador), ya que contiene piezas de plástico. Asegúrese de que el accesorio está completamente seco antes de volver a usarlo.



Nunca planche el accesorio.

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

### **Le rogamos que no use el producto si:**

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

### **Le rogamos que posponga el uso de SLENDERTONE BOTTOM hasta:**

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

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

- Si sufre una enfermedad grave o cualquier lesión no mencionada en esta guía.
- Si ha sufrido una intervención quirúrgica recientemente.
- Si toma insulina para tratar la diabetes.
- Si desea usarlo con un niño pequeño.
- Si tiene problemas musculares o articulatorios.
- Si el uso del dispositivo forma parte de un programa de rehabilitación.

### **Cuando se aplique los electrodos, el accesorio y la correa para el pecho, recuerde:**

- Coloque los electrodos y el accesorio SÓLO como se indica en el manual.
- Evite colocar los electrodos o el accesorio en la parte anterior o en los laterales del cuello, sobre o a través del corazón (es decir, un electrodo en el pecho y otra en la espalda), en la región genital o en la cabeza. (Existen otras unidades SLENDERTONE disponibles para otras zonas del cuerpo - su proveedor le proporcionará más detalles).
- La aplicación de electrodos cerca del tórax puede aumentar el riesgo de fibrilación cardíaca.
- Evite las cicatrices recientes o zonas en que la piel esté resquebrajada o inflamada, zonas infectadas o con propensión al acné, la trombosis o cualquier otro problema vascular (p. ej., venas varicosas), así como cualquier otra parte del cuerpo en que la sensibilidad se vea limitada.
- Evite zonas con lesiones o limitadas en su capacidad de movimiento (p. ej., fracturas o torceduras).
- Evite colocar los electrodos directamente sobre implantes metálicos.

### **Posibles reacciones adversas:**

- Se han registrado algunas reacciones cutáneas aisladas en personas que usan dispositivos de estimulación muscular, incluidas alergias, enrojecimiento prolongado de la piel y acné.
- En ocasiones muy poco habituales, al utilizar la EMS por primera vez, algunos usuarios han informado de sensación de mareo o desvanecimiento. Le recomendamos que se siente para utilizar el producto hasta que se haya acostumbrado a la sensación. Con una intensidad fuerte, es más cómodo si está de pie o acostado.

**Para recolocar los electrodos durante una sesión:**

- Interrumpa siempre el programa en curso, desabroche el accesorio y vuelva a abrocharlo una vez ajustado la posición de los electrodos.

**Tras una sesión dura de ejercicio:**

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

**Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente SLENDERTONE si:**

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

**Nota:**

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

**Importante:**

- Mantenga el producto fuera del alcance de los niños.
- Los conectadores y los electrodos no deben conectarse a otros objetos.
- No use el producto al mismo tiempo que otro dispositivo que transmita corriente eléctrica a su cuerpo (p. ej., otro estimulador muscular).
- Pare de utilizar su producto si se sintiera mareado o débil. Si esto se produce, consulte a su médico.
- No toque los electrodos o los conectadores metálicos mientras el mando de control esté encendida.
- Evite su uso mientras conduce, maneja una máquina o pasea en bicicleta.
- Para los usuarios primerizos, la estimulación muscular puede ser una sensación extraña. Se recomienda comenzar con intensidades bajas de estimulación para familiarizarse con la sensación antes de avanzar a intensidades de estimulación más altas.
- Por razones de higiene, este mecanismo solo está destinado para el uso de una persona. No comparta su accesorio con nadie más.
- No realice sobreesfuerzos al utilizar la estimulación muscular. Cualquier ejercicio debe realizarse a un nivel confortable para usted.
- SLENDERTONE no asumirá responsabilidad alguna si las directrices e instrucciones adjuntas al producto no se siguen adecuadamente.
- Aunque cumple con los requisitos de EMC pertinentes, este dispositivo puede interferir con otro equipo más sensible. Si esto ocurre, cámbielo de lugar o apáguelo.
- Debe asegurarse siempre de que el cargador estén situados de modo que resulte fácil desconectar la fuente de alimentación del enchufe.
- Para aislar este equipo de la red eléctrica, se debe retirar el enchufe del cargador de la toma de alimentación.

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

## Mantenimiento del mando de control

El mando de control no debe estar expuesta a excesiva luz solar. No deje que se moje el interior. No utilice detergentes, alcohol, aerosoles o disolventes fuertes para limpiarla. No es necesario acceder al interior del mando de control para su mantenimiento.

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

**IMPORTANTE:** En ninguna circunstancia utilice con el mando de control baterías diferentes a las adecuadas (baterías recargables NiMH de 3,6 V). Puede adquirirlas en la línea de atención al cliente de SLENDERTONE.

## Eliminación de los electrodos y las baterías

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

**Notas:** La señal aumenta gradualmente hasta el nivel de intensidad más elevado al inicio de la fase de contracción (es decir, una subida) y desciende gradualmente hasta llegar a cero al inicio de la fase de relajación (es decir, una bajada). Cuando el símbolo ⚠ parpadea, el estímulo es bastante reducido.

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

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

## Accesorios

Cuando solicite nuevos electrodos, asegúrese de que llevan la marca SLENDERTONE. Bajo ninguna circunstancia debería utilizar accesorios que no sean SLENDERTONE con el cargador SLENDERTONE o con el mando de control SLENDERTONE (tipo 396). Otras marcas podrían no ser compatibles con el mando de control y reducir los niveles imprescindibles de seguridad.

## Pantalones SLENDERTONE BOTTOM (E:30)

**Electrodos SLENDERTONE BOTTOM:** • 4 electrodos (Tipo 716)

**Accesorios para los brazos SLENDERTONE ARMS para mujer (E:60)**

**Accesorios para los brazos SLENDERTONE ARMS para hombre (X:60)**

**Electrodos SLENDERTONE ARMS:** • 4 electrodos (Tipo 715, para mujer)  
• 4 electrodos (Tipo 718, para hombre)

**Paquete de baterías:** (3,6V, NiMH)

**Cargador**

**EU:** 2504-0321 + 2504-0324 + 2504-0325; **LOS E.E.U.U./Japón:** 2504-0302 / 2504-0312

**Australia:** 2504-0321 + 2504-0327; **Corea:** 2504-0321 + 2504-0323

Cargador conforme a EN 60950, entrada: tensión nominal 100-240 V, frecuencia 50-60 Hz, corriente 125 mA. No utilice otros cargadores u otras fuentes de alimentación.

**Tipo de Producto:** 396

**Uso previsto:** Estimulador muscular.

**Clasificación:** aparato por alimentación interna, cargador de clase II, partes aplicadas tipo BF.

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

## Especificaciones medioambientales

**Intervalo de Funcionamiento:** Temperatura: 0 a 35 °C (32 a 95°F)

Humedad: 20 a 65 % HR

**Intervalo de Transporte e** Temperatura: 0 a 55 °C (32 a 131°F)

**Almacenamiento:** Humedad: 10 a 90 % HR

## Materiales del Accesorio

Material exterior: 90% Polyester, 10% Spandex. Material interior: 90% Nylon, 10% Spandex. Gancho y Lazo: 100% Nylon

## Descripción de los símbolos del mando de control:

Existe una serie de marcas técnicas en el mando de control. Su interpretación es la siguiente:



El mando de control y el accesorio son fabricados para Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlanda.

El mando de control necesita 1 batería de 3,6 voltios CC (NiMH). CC viene indicado por el símbolo:  $\text{—}$

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

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

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



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



Este símbolo indica las partes aplicadas tipo BF (electrodos).



0086

Este símbolo de la unidad SLENDERTONE indica la conformidad con los requisitos de la directiva relativa a los productos sanitarios (93/42/CEE). 0086 es el número del organismo notificado (BSI). La CE marca solicitada también indica que este equipo cumple con los requisitos de la Directiva RoHS (2011/65/UE) para la restricción de sustancias peligrosas en equipos eléctricos y electrónicos.

ETL CLASSIFIED



Conforme a: UL STD 60601-1.

Certificado a: CAN/CSA.

STD C22.2 NO 601.1.

**SN** En la etiqueta en la parte posterior del mando de control hallará el número de serie de la misma. La letra que precede al número indica el año de fabricación, donde "T" a 2014, "U" a 2015, etc.

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



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

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

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

## Voltaje/Corriente de salida nominal: E :30

Parámetros	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Salida RMSV	6.3V	11.2V	13V
Salida RMSA	12.6mA	11.2mA	8.6mA
Frecuencia de salida	50Hz	50Hz	50Hz
Componente DC:			
Aproximadamente	0 C	0 C	0 C
Ancho de impulsos positivos:	250-350μs	250-350μs	250-350μs
Ancho de impulsosnegativos:	250-350μs	250-350μs	250-350μs
Intervalo de interfase:	100 μs	100 μs	100 μs

**Atención:** Esta unidad puede administrar corrientes superiores a 2mA/cm<sup>2</sup> si se utiliza con los electrodos incorrectos.

### 30-DAY PLANS

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

### PROGRAMME SUR 30 JOURS

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

### 30 TAGE PLAN

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

### PLAN DE 30 DÍAS

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

### 30-DAGEN PLAN

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

### PROGRAMMA PER 30 GIORNI

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

### PLANO DE 30 DIAS

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



	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

# SLENDERTONE®

## Bottom

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



Or call your local Customer Care Line:

United Kingdom: 0845 070 7777

Republic of Ireland: 1890 92 33 88

France: 0810 34 74 50

Deutschland: 0800 100 2832

España: 900 994 467

Italia: 0800 928 388

International: +353 94 902 9936



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

Designed by & Manufactured for:  
Bio-Medical Research Ltd.,  
Parkmore Business Park West,  
Galway, Ireland.

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

Part No.: 2400-0343 Rev.: 2 Issue Date: 12/15