

SLENDERTONE®

Arms
Accessory



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

www.slendertone.com

BENVENUTO

Complimenti per aver acquistato il ACCESSORIO SLENDERTONE ARMS. Leggere il manuale dell'utente prima di utilizzare il prodotto.

Il ACCESSORIO SLENDERTONE ARMS utilizza la tecnologia di elettrostimolazione muscolare (EMS) clinicamente testata per allenare i tricipiti nella parte superiore del braccio. Tale tecnologia prevede l'invio di un segnale ai muscoli. Aumentando l'intensità del segnale, i muscoli si contraggono. Il ACCESSORIO SLENDERTONE ARMS sono concepito per uso domestico.

Basta utilizzare il ACCESSORIO SLENDERTONE ARMS 5 volte a settimana per 10-20 minuti e in appena 6 settimane potrete:

- Tonificare e scolpire le braccia
- Tornare a sfoggiare vestiti e top senza maniche

Per risultati ottimali, si consiglia di utilizzare il ACCESSORIO SLENDERTONE ARMS in abbinamento a una alimentazione sana e a un moderato esercizio fisico.

Il ACCESSORIO SLENDERTONE ARMS è uno elettrostimolatore muscolare che consente di migliorare il tono muscolare di tricipiti. Può inoltre essere utilizzato, sotto controllo medico, per la riabilitazione muscolare in seguito a lesioni o immobilità.

IL SERVIZIO DI ASSISTENZA CLIENTI SLENDERTONE

In caso di problemi durante l'impostazione dell'unità oppure per domande e dubbi sull'ACCESSORIO SLENDERTONE ARMS, contattare il servizio di assistenza clienti SLENDERTONE ai seguenti numeri:

Italia: 0800 928 388

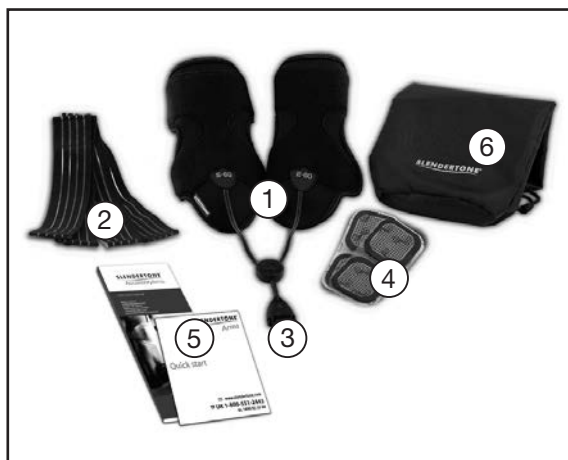
Internazionale: +353 94 902 9936

Email: info@slendertone.com

www.slendertone.com

PRECAUZIONI

- Utilizzare il prodotto esclusivamente da seduti in posizione rilassata, con le braccia leggermente piegate e appoggiate in grembo.
- Non raddrizzare le braccia durante la seduta perché potrebbe ridurre l'efficacia dell'allenamento e causare un senso di disagio.
- Non utilizzare mai l'ACCESSORIO SLENDERTONE ARMS durante attività che prevedano l'utilizzo di braccia o mani.
- Durante una seduta è probabile che si riscontrino movimenti involontari delle braccia.
- Tenere l'unità tra le mani durante la seduta.
- Non stringere eccessivamente le fasce intorno alle braccia.
- Sostituire immediatamente i cavi dell'accessorio se danneggiati o visibili.
- È possibile utilizzare l'ACCESSORIO SLENDERTONE ARMS per un massimo di una seduta al giorno.



1. Accessori per braccia (x 2):

Questi accessori, caratterizzati da un design ergonomico, devono essere allacciati intorno alla parte superiore del braccio mediante le apposite fasce.

2. Fasce (x 4)

Vengono utilizzate per il posizionamento degli accessori. Possono essere utilizzate su braccia di circonferenza compresa tra 22 e 37 cm.

3. Connettore dell'unità

Connette l'unità agli accessori. Assicurarsi che l'unità e gli accessori siano completamente collegati prima dell'uso.

Importante:

Non scollegare l'unità dagli accessori prima di averla spenta.

4. Confezione da 4 elettrodi adesivi.

Gli elettrodi adesivi vengono posizionati sugli accessori prima dell'utilizzo. Quando si avvolgono gli accessori intorno alle braccia, gli elettrodi devono essere a contatto con la pelle affinché i segnali possano essere inviati ai muscoli.

5. Manuali di istruzioni

Includono una guida dettagliata all'uso dell'ACCESSORIO SLENDERTONE ARMS, nonché una guida introduttiva aggiuntiva in cui sono riportati i passaggi principali da eseguire per iniziare a utilizzarla.

6. Borsa da viaggio SLENDERTONE

Utilizzare questa sacca per conservare il ACCESSORIO SLENDERTONE ARMS tra una seduta di tonificazione e l'altra.

Nota:

Il dispositivo di controllo dev'essere disponibile con SLENDERTONE ABS7 o SLENDERTONE BOTTOM per utilizzare questo accessorio per braccia. Per scoprire tutti i nostri prodotti visitare il sito www.slendertone.com o chiamare il servizio di assistenza clienti 0800 928 388.

CONTROLLI DELL'UNITÀ

1. Pulsante di accensione (⏻)

Premere e tenere premuto questo pulsante per 2 secondi per accendere o spegnere l'unità. Con una breve pressione del pulsante è inoltre possibile sospendere l'esercizio.

2. Aumento dell'intensità di tonificazione (▲)

Premere e tenere premuti questi pulsanti per aumentare l'intensità dell'esercizio. Il tasto a destra controlla la fascia contrassegnata con **R**. Il tasto a sinistra controlla la fascia contrassegnata con **L**.

3. Riduzione dell'intensità di tonificazione (▼)

Premere e tenere premuti questi pulsanti per diminuire l'intensità del segnale in un braccio.

4. Pulsante Programma (P)

Premere questo pulsante per selezionare il programma di tonificazione da usare. Sono disponibili ben 3 programmi, illustrati di seguito nel presente manuale (pagina 8).

5. Pulsante informazioni (i)

Premere questo pulsante per visualizzare informazioni sull'allenamento, ad esempio l'intensità massima della seduta corrente o di quella precedente e il numero di sedute completate.

DISPLAY DELL'UNITÀ



DISPLAY DELL'UNITÀ

(50) Intensità di tonificazione sull'accessorio applicato sul braccio sinistro.

45) Intensità di tonificazione sull'accessorio applicato sul braccio destro.

0:08 Visualizza il conto alla rovescia relativo al tempo residuo della seduta corrente, nonché i messaggi di errore (vedere a pagina 9).

!! Appare quando l'allenamento è stato sospeso.

🔇 Indica che l'audio è disattivato, ovvero che è attiva la funzione "Silenzio".

🔑 La funzione di blocco tasti è attiva, pertanto non è possibile cambiare accidentalmente i livelli di intensità o il programma.

⚠️ Questo simbolo indica che il contatto tra l'unità e gli accessori oppure tra gli elettrodi e la cute non è sufficiente. Per ulteriori dettagli vedere a pagina 11.

🔋 Visualizza la carica residua della batteria.

Numero di sedute completate.

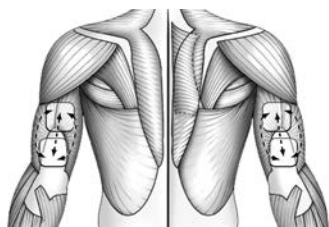
4 Visualizza il programma attualmente in uso (1 - 3).

○ Questo simbolo viene visualizzato durante le singole fasi di contrazione.

(92 87) Intensità massima per la seduta corrente/ultima.

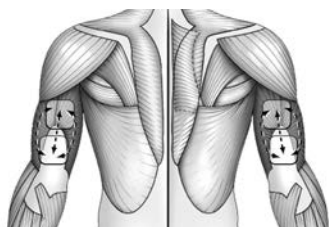
FUNZIONAMENTO DELLA TECNOLOGIA DI ELETTROSTIMOLAZIONE MUSCOLARE

Il ACCESSORIO SLENDERTONE ARMS utilizza la tecnologia di elettrostimolazione muscolare (EMS). Questa tecnologia è stata utilizzata negli ospedali e dai fisioterapisti per oltre 50 anni. Di seguito è riportata una breve descrizione del funzionamento della tecnologia di elettrostimolazione muscolare.



Passaggio 1

I segnali vengono inviati tra gli elettrodi. I segnali stimolano i nervi che controllano i tricipiti.



Passaggio 2

Con l'aumentare dell'intensità del segnale, i nervi, a loro volta, causano la contrazione e il rilassamento ritmico dei muscoli.

IMPOSTAZIONE DELL'ACCESSORIO SLENDERTONE ARMS

Passaggio 1: caricare la batteria. Inserire il caricatore in una presa di corrente, quindi collegarlo all'unità per caricare la batteria. La ricarica completa della batteria può richiedere circa 2-3 ore. L'unità è completamente ricaricata quando le tre sezioni dell'icona della batteria sono piene. L'icona della batteria lampeggia quando la batteria è quasi scarica e deve essere ricaricata.

Nota: usare esclusivamente il caricatore del SLENDERTONE per caricare l'unità. Non lasciare l'unità collegata al caricatore quando la batteria è completamente carica.

Passaggio 2: Collegare l'unità agli accessori. Per poter utilizzare il ACCESSORIO SLENDERTONE ARMS, è necessario collegare correttamente l'unità agli accessori. Incastrare il connettore dell'unità in quello dell'accessorio come illustrato nella Fig. b.

Passaggio 3: Posizionare gli elettrodi sugli accessori. Posizionare gli accessori in modo che le 4 borchie argentate siano rivolte verso di sé. Estrarre gli elettrodi adesivi dalla confezione. Si noterà che un lato di ciascun elettrodo presenta un **lato disegnato** mentre l'altro lato è **nero**.

(i) Rimuovere le protezioni dal **lato disegnato** dei quattro elettrodi (Fig. c).

(ii) Posizionare il **lato disegnato** degli elettrodi sulle borchie argentate entro i quadrati bianchi (Fig. d).

Importante:

Prima di continuare, assicurarsi che tutte le borchie argentate siano completamente coperte dagli elettrodi. Premere con forza i bordi di ciascun elettrodo sul materiale prima dell'uso.

Fig. a



Fig. b



Fig. c

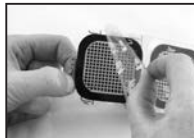
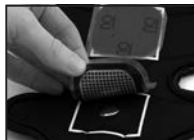


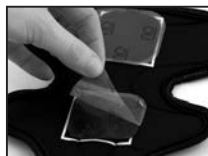
Fig. d



Passaggio 4: rimuovere le protezioni dal lato nero dei quattro elettrodi (Fig. a). Non gettare via queste protezioni poiché sarà necessario riposizionarle sugli elettrodi al termine della seduta.

Nota: con l'ACCESSORIO SLENDERTONE ARMS è possibile utilizzare solo elettrodi SLENDERTONE.

Fig. a



Passaggio 5: Posizionare gli accessori.

(i) Fissare due fasce su un lato di ciascun accessorio (Fig. b).

Fig. b



(ii) Prendere la fascia contrassegnata con 'R' e posizionare la punta del gomito **DESTRO** esattamente sul simbolo del connettore (☛) presente nella parte interna dell'accessorio stesso. A questo punto premere l'accessorio verso dietro sulla parte posteriore del braccio (Fig. c). Allacciare l'accessorio in posizione utilizzando le apposite fasce.

Fig. c



(iii) Ripetere l'operazione descritta al passaggio (ii), posizionando la fascia contrassegnata con 'L' sul braccio **SINISTRO**.

Importante:

Potrebbe essere necessario cambiare leggermente la posizione degli accessori fino a individuare quella più comoda. Il posizionamento degli accessori risulterà comunque più agevole dopo alcune sessioni.

Fig. d




Nota:


Per risultati ottimali si consiglia di effettuare almeno cinque sedute di allenamento alla settimana. È tuttavia consigliabile non effettuare più un massimo di una seduta al giorno per consentire ai muscoli di recuperare.


MANUTENZIONE DEGLI ACCESSORI

Per la pulizia degli accessori utilizzare una spugna leggermente inumidita. Non dimenticare di rimuovere gli elettrodi prima di procedere alla pulizia. Seguire sempre le istruzioni fornite quando si lavano gli accessori.

 Non lavare gli accessori a mano o in lavatrice. Pulirli sempre con un panno o una spugna leggermente inumidita.

 Non utilizzare candeggina per il lavaggio degli accessori.


 Non lavare a secco gli accessori.


 Non mettere gli accessori nell'asciugatrice. Lasciarli asciugare su una superficie piana. Non lasciarli asciugare su fonti di calore, ad esempio un radiatore, perché contengono parti in plastica. Accertarsi che gli accessori siano completamente asciutti prima di riutilizzarli.

 Non stirarli.

PRIMA SEDUTA DI TONIFICAZIONE


La tonificazione muscolare può provocare una sensazione insolita ma piacevole. Si consiglia di utilizzare il prodotto da seduti per la prima seduta finché non ci si è abituati a questa sensazione. Inizialmente potrebbe dare una sensazione di solletico per passare poi a una leggera contrazione muscolare con l'aumentare dell'intensità di tonificazione. I muscoli addominali si contraggono e si potenziano. Per iniziare, seguire la procedura seguente:

Passaggio 1: premere e tenere premuto il pulsante di accensione () per due secondi per accendere l'unità (Fig. a).

Passaggio 2: selezionare il programma che si desidera utilizzare premendo l'apposito pulsante (**P** - Fig. b). Per avviare il programma, premere e tenere premuti i pulsanti per l'aumento dell'intensità ( - Fig. c) finché non si iniziano a percepire le prime contrazioni muscolari. Scegliere sempre un livello di intensità in cui si percepisce una contrazione forte ma piacevole. Il livello di intensità varia da persona a persona. Nel corso della prima seduta è consigliabile non raggiungere un livello di intensità superiore a 15. Il livello di intensità crescente viene visualizzato sul display.

Passaggio 3: se possibile, continuare ad aumentare l'intensità per tutta la durata della seduta. Con l'aumentare dell'intensità, le contrazioni muscolari diventeranno più intense. Tenere presente che maggiore è l'allenamento muscolare, migliori sono i risultati, tuttavia si consiglia di ridurre il livello se la sensazione non risulta gradevole. L'intervallo di intensità supportato dall'unità è compreso tra 0 e 99.

Sospensione della seduta

Per sospendere una seduta prima del completamento, è sufficiente premere brevemente il pulsante di accensione. La sospensione della seduta sarà opportunamente indicata sul display (). Per riprendere la seduta, premere di nuovo brevemente il pulsante di accensione. Il display tornerà alla modalità normale.

Passaggio 4: Conclusione della seduta

Al termine della seduta di allenamento l'unità SLENDERTONE ARMS si arresta automaticamente. Per spegnere l'unità in qualsiasi momento durante una seduta, premere e tenere premuto il pulsante di accensione per due secondi. Il display dovrebbe spegnersi.

Passaggio 5: rimozione degli accessori e riposizionamento delle protezioni sul **lato nero** degli elettrodi. Riporre accessori ed elettrodi nell'apposita sacca fino alla seduta successiva.

Nota: Scollegare l'unità dagli accessori solo dopo averla spenta. In caso contrario, sul display verrà visualizzato un errore.

Complimenti per aver completato la prima seduta di allenamento.

Fig. a



Fig. b



Fig. c



RISULTATI OTTENUTI CON LA SLENDERTONE ARMS

1. Utilizzare l'intensità di allenamento più elevata possibile: maggiore è l'allenamento dei muscoli, maggiori sono i risultati. Tuttavia, ricordare che la stimolazione non deve risultare mai sgradevole.

2. Utilizzare il ACCESSORIO SLENDERTONE ARMS in abbinamento a uno stile di vita sano. Migliorare il regime alimentare e provare ad aumentare l'esercizio fisico. Sono disponibili altri accessori SLENDERTONE per la tonificazione e il rassodamento di altre zone del corpo.

3. L'unità SLENDERTONE ARMS supporta ben 3 programmi di tonificazione elencati nella tabella seguente. L'unità passerà automaticamente ai programmi successivi dopo un numero preimpostato di sedute. Sul display apparirà il programma attualmente in uso.

Nome Programma	Durata Seduta	Intensità Livello di Allenamento
Principiante	10:00	Leggera
Intermedio	15:00	Moderata
Avanzato	20:00	Forte

Non è possibile cambiare programma durante una seduta, ma è necessario dapprima spegnere e riaccendere l'unità. A questo punto è possibile passare a un altro programma premendo l'apposito pulsante.

4. Per ottenere risultati ottimali con il ACCESSORIO SLENDERTONE ARMS, si consiglia di seguire il programma di tonificazione di 30 giorni. A tale scopo, utilizzare il ACCESSORIO SLENDERTONE ARMS 5 volte alla settimana per 4 settimane e annotare i livelli massimi di intensità nell'apposito diario, reperibile nella parte interna della quarta di copertina. Ogni settimana sono previsti due giorni di riposo. Nel diario seguente è riportato il piano di allenamento di un individuo, registrato durante test scientifici eseguiti per un periodo di 30 giorni.

Nota: Il livello di intensità varia da persona a persona.

Provare ad aumentare l'intensità della tonificazione a intervalli regolari. Non dimenticare tuttavia che l'intensità dell'allenamento deve essere graduale, pertanto adeguare il livello dell'allenamento in base alle proprie capacità.

PROGRAMMA PER 30 GIORNI

Settimana	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
1	(20 20)	Riposo	(25 25)	Riposo	(30 30)	(40 40)	(40 40)
2	Riposo	(50 50)	(55 55)	Riposo	(60 60)	(65 65)	(65 65)
3	Riposo	(65 65)	(70 70)	Riposo	(70 70)	(70 70)	(75 75)
4	Riposo	(75 75)	(75 75)	Riposo	(80 80)	(80 80)	(80 80)

In ogni casella è indicata l'intensità massima di tonificazione per ciascun braccio nel corso di una singola seduta.

Annotare sul diario il completamento di una seduta di tonificazione. Lasciare il diario in un luogo facilmente visibile. Ciò aumenterà la motivazione nel raggiungere l'obiettivo.

ALTRE FUNZIONI DELL'UNITÀ

Pulsante informazioni (i)

Premere il pulsante informazioni in qualsiasi momento durante una seduta per visualizzare il livello massimo di intensità raggiunto per tale seduta (Fig. a). Premere due volte il pulsante informazioni per visualizzare il numero totale di sedute completate. Premere invece tre volte il pulsante per visualizzare il tipo di prodotto in uso.

Fig. a



Funzione "Silenzio" (🔇)

Se si desidera disattivare gli effetti sonori dell'unità, premere e tenere premuto il pulsante Programma per due secondi (Fig. b). La funzione "Silenzio" rimane attiva a tempo indefinito: per disattivarla, modificarla manualmente. Per disattivare la funzione "Silenzio", premere nuovamente il pulsante Programma per due secondi.

Fig. b



Funzione di blocco dei tasti (🔒)

Se si individua un livello di intensità ottimale, premere e tenere premuto il pulsante informazioni per due secondi per bloccare quella specifica intensità (Fig. c). Questa funzione rimane attiva solo durante la seduta in cui viene attivata. Se si desidera aumentare ulteriormente il livello di intensità, disattivare la funzione di blocco dei tasti premendo nuovamente il pulsante informazioni per due secondi.

Fig. c



Messaggi di errore

Se si verificano problemi durante il funzionamento, sul display dell'unità viene visualizzato il messaggio "Err" (Fig. d). In questo caso, spegnere l'unità quindi riaccenderla. Il funzionamento dovrebbe riprendere normalmente. Se il problema persiste, contattare il servizio di assistenza clienti:

Fig. d



Italia: 0800 928 388

Internazionale: +353 94 902 9936

E-mail: info@slendertone.com

Carica della batteria / Sostituzione della batteria

L'icona della batteria visualizzata sul display lampeggia quando la batteria è quasi scarica e deve essere ricaricata. Dopo un certo tempo è possibile notare che la batteria alimenta l'unità solo per un numero limitato di sedute e deve essere ricaricata più di frequente. Ciò si verifica perché le batterie ricaricabili supportano un numero limitato di cicli di carica, raggiunto il quale devono essere sostituite.

Fig. e



Qualora fosse necessario sostituire la batteria ricaricabile, staccare il connettore in gomma dal coperchio posteriore dell'unità (Fig. e), quindi svitare il coperchio posteriore. Sostituire il pacco batterie esistente con uno nuovo (Fig. f), quindi reinstallare il coperchio. Per acquistare un nuovo pacco batteria, è possibile rivolgersi al servizio di assistenza clienti di SLENDERTONE.

Fig. f



DOMANDE FREQUENTI

La stimolazione è fastidiosa. Cosa posso fare?

- Assicurarsi che gli elettrodi siano posizionati correttamente e premuti saldamente sulla pelle come illustrato a pagina 6. Spegnerne l'unità e, se necessario, riposizionare gli accessori.
- È inoltre possibile versare alcune gocce d'acqua sulla superficie nera degli elettrodi prestando attenzione a non bagnare l'unità. Tale operazione può migliorare la sensazione di confort della stimolazione muscolare. Assicurarsi che l'unità sia SPENTA prima di procedere.
- Assicurarsi che le borchie metalliche siano completamente ricoperte dagli elettrodi.

Dopo l'allenamento ho la pelle arrossata. Perché?

- È normale che la pelle sia un po' arrossata dopo l'allenamento. Questo effetto è dovuto in parte al maggiore afflusso di sangue e dovrebbe scomparire in breve tempo. Potrebbero inoltre verificarsi degli arrossamenti della pelle dovuti alla pressione degli accessori. Si tratta degli stessi segni di pressione che si otterrebbero indossando abiti attillati o stretti. Il fenomeno non è quindi preoccupante e dovrebbe scomparire poco dopo aver tolto gli accessori.
- Se il rossore è eccessivo può darsi che l'intensità sia troppo elevata. Se il problema persiste si consiglia di sospendere l'uso del prodotto.

Come si capisce che è necessario sostituire gli elettrodi?

- Con il tempo gli elettrodi raccolgono residui di pelle e poiché questo rende l'esercizio meno efficace e confortevole, può rendersi necessario sostituirli.
- Si noterà che il segnale si sta indebolendo anche se la batteria è completamente carica. Questo normalmente indica che gli elettrodi si stanno usurando e dovranno presto essere sostituiti. Lo si può verificare regolando gli accessori per assicurare il giusto posizionamento degli elettrodi. Se il segnale è ancora debole o fastidioso, ordinare nuovi elettrodi.
- I nuovi elettrodi possono essere acquistati sul sito www.slendertone.com o presso il servizio di assistenza clienti di SLENDERTONE.

Posso utilizzare il ACCESSORIO SLENDERTONE ARMS per il trattamento dei muscoli che risultano indeboliti dopo l'immobilità dovuta a un infortunio?

- Sì. È possibile utilizzare il prodotto anche dopo un infortunio. È necessario consultare il medico o il fisioterapista per stabilire un programma di riabilitazione con il ACCESSORIO SLENDERTONE ARMS, che migliorerà in tutta sicurezza la forza e il tono dei tricipiti.


Il prodotto provoca indolenzimento muscolare?


- È possibile che si verifichi un certo indolenzimento muscolare, come accade per qualsiasi esercizio fisico. Se sentite i muscoli indolenziti impostate il ACCESSORIO SLENDERTONE ARMS su un'intensità ridotta.

La durata della batteria si è notevolmente ridotta.

- Dopo un certo periodo di tempo è possibile notare che un calo delle prestazioni della batteria dell'unità. A questo punto è opportuno acquistare una nuova batteria ricaricabile. Per acquistare nuove batterie ricaricabili, contattare il servizio di assistenza clienti di SLENDERTONE oppure visitare il sito www.slendertone.com.

GUIDA RAPIDA ALLA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Probabile causa	Soluzione
Assenza di segnale/ display vuoto	La batteria è quasi esaurita	Ricaricare la batteria
Il display è acceso ma il segnale è assente. Il simbolo della batteria lampeggia	La batteria è quasi esaurita	Ricaricare la batteria
Il simbolo  compare sul display e l'unità inizia a emettere un suono di avvertimento	L'unità e gli accessori non sono collegati correttamente	Verificare che unità e accessori siano collegati correttamente
	Gli elettrodi sono posizionati al contrario	Accertarsi che la superficie nera degli elettrodi sia rivolta verso di sé
	Gli elettrodi hanno ancora le protezioni	Rimuovere le protezioni dagli elettrodi
	Gli elettrodi sono consumati	Visita nel sito web o contattarci nel nostro Servizio Clienti se avete bisogno di elettrodi di sostituzione
	Gli elettrodi non coprono completamente le borchie metalliche	Assicurarsi che le borchie metalliche siano completamente ricoperte dagli elettrodi
	Il contatto dell'elettrodo con la pelle non è sufficiente	Premere saldamente gli elettrodi sulla pelle
	Residui accumulatisi sulle placchette metalliche	Rimuovere gli elettrodi e pulire le placchette con un panno asciutto
Sensazione sgradevole in corrispondenza degli elettrodi	Gli elettrodi sono consumati	Visita nel sito web o contattarci nel nostro Servizio Clienti se avete bisogno di elettrodi di sostituzione
	Gli elettrodi non coprono completamente le borchie metalliche	Riposizionare gli elettrodi in modo che ricoprano completamente le borchie metalliche
	Troppe sedute consecutive	È consigliabile non effettuare più di una seduta al giorno per ogni singola zona del corpo
	Residui accumulatisi sulle placchette metalliche	Rimuovere gli elettrodi e pulire le placchette con un panno asciutto
Le contrazioni sono deboli anche quando l'intensità è elevata	Gli elettrodi sono consumati	Visita nel sito web o contattarci nel nostro Servizio Clienti se avete bisogno di elettrodi di sostituzione
	La batteria è quasi esaurita	Ricaricare la batteria
	La posizione degli elettrodi non è corretta	Vedere pagina 6 per il posizionamento corretto degli elettrodi
	Gli elettrodi non coprono completamente le borchie metalliche	Riposizionare gli elettrodi in modo che ricoprano completamente le borchie metalliche
Sul display viene visualizzato il messaggio "Err"	Messaggio di error	Spegnere e riaccendere l'unità. Se il problema persiste, contattare il servizio di assistenza

* Il simbolo  appare sempre insieme agli indicatori di intensità destro / sinistro. L'indicatore sinistro segnala la presenza di un problema relativo all'accessorio per braccio sinistro, mentre l'indicatore destro segnala la presenza di un problema relativo all'accessorio per braccio destro. La visualizzazione di entrambi gli indicatori indica un errore relativo a entrambi gli accessori.

COSA SI PUO' E NON PUO' FARE

SLENDERTONE ARMS può essere utilizzato da tutti gli adulti in buona salute. Tuttavia, come per ogni altro tipo di attività fisica, è necessario essere cauti: pertanto bisogna sempre seguire le indicazioni riportate sotto e leggere le istruzioni per l'uso prima dell'uso. Alcune di queste indicazioni si riferiscono specificamente ad uno dei due sessi.

Non utilizzate l'apparecchio se:

- Avete impianti elettronici (ad es. un pacemaker o defibrillatore) o soffrite di problemi cardiaci.
- Siete in gravidanza.
- Soffrite di cancro, di epilessia o siete sotto osservazione medica per disfunzioni cognitive.
- L'unità è molto vicina (ad es. 1 m) a dispositivi terapeutici che utilizzano onde corte o microonde.
- Siete collegati ad apparecchiature chirurgiche ad alta frequenza.
- Il prodotto per poter essere indossato deve essere posizionato su zone utilizzate per la somministrazione di medicinali tramite iniezione, ad esempio terapie ormonali.

Chiedere l'autorizzazione del medico o del fisioterapista prima di usare il prodotto se:

- Avete una qualsiasi malattia o lesione grave non menzionata in questo manuale.
- Vi siete sottoposti di recente ad un intervento chirurgico.
- Assumete insulina per il diabete.
- Intendete utilizzare l'apparecchio su un bambino.
- Avete problemi muscolari o ai legamenti.
- Utilizzate questo apparecchio nell'ambito di un programma di riabilitazione.

All'applicazione degli elettrodi e degli accessori, ricordarsi sempre di:

- Posizionare gli elettrodi e gli accessori SOLO nel modo indicato in questa guida.
- Evitare di posizionare gli elettrodi o gli accessori sulla parte anteriore o ai lati del collo, vicino al cuore (ad es. un elettrodo sul petto e l'altro sul dorso), nella regione genitale o sulla testa. Sono disponibili altre prodotti per altre zone del corpo. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Internet www.slendertone.com oppure il servizio di assistenza clienti SLENDERTONE.
- L'applicazione degli elettrodi vicino al torace potrebbe aumentare il rischio di fibrillazione cardiaca.
- Evitare cicatrici recenti, pelle infiammata o screpolata, aree con infezioni o soggette ad acne, trombosi o altri problemi vascolari (ad es. vene varicose) ed ogni parte del corpo che abbia una sensibilità ridotta.
- Evitare aree che presentano ferite o possibilità di movimento ridotta (ad es. fratture o distorsioni).
- Evitare di posizionare gli elettrodi direttamente su impianti metallici. È possibile invece posizionarli sul muscolo più vicino.

Possibili effetti indesiderati:

- È stato registrato un numero limitato di reazioni cutanee circoscritte su persone che utilizzano apparecchi per la stimolazione muscolare, tra cui allergie, arrossamento prolungato della pelle e acne.
- In rari casi le prime volte l'elettrostimolazione muscolare può causare senso di stordimento o mancamenti. Si consiglia quindi di utilizzare il prodotto da seduti finché non ci si è abituati a queste sensazioni.

Per riposizionare gli elettrodi durante una seduta di allenamento:

- Mettere sempre in pausa il programma che si sta utilizzando, slacciare gli accessori e quindi riallacciarli dopo aver riposizionato gli elettrodi.

Dopo un esercizio o uno sforzo intenso:

- Utilizzare sempre un'intensità più bassa per evitare l'affaticamento muscolare.

Contattare SLENDERTONE o un distributore autorizzato se:

- Il prodotto non funziona correttamente. Non utilizzare prima che sia stato fatto un controllo.
- Si verificano irritazioni, reazioni cutanee, ipersensibilità o altri effetti indesiderati. Tuttavia bisogna sottolineare che un certo arrossamento della pelle può presentarsi nella zona sotto gli accessori durante la seduta e può permanere per un breve periodo di tempo dopo che si è terminato l'allenamento.

Nota:

- Per essere efficace il trattamento non deve causare disagio eccessivo.

Importante:

- Tenere il prodotto lontano dalla portata dei bambini.
- La borchia, gli fasciae e gli elettrodi non devono essere collegati ad altri oggetti.
- Non utilizzare l'unità contemporaneamente ad altri dispositivi che fanno passare della corrente elettrica attraverso il corpo (ad es. un altro elettro-stimolatore).
- Se vi sentite storditi o vi sembra di svenire, smettete di usare il prodotto. Se si verifica questa situazione consultate il medico.
- Non toccare gli elettrodi o la borchia metallica quando l'unità è in funzione.
- Evitare di utilizzare l'apparecchio mentre si guida, si utilizzano dei macchinari o si va in bicicletta.
- Se si utilizza il prodotto per la prima volta, la stimolazione muscolare può provocare sensazioni insolite. Si consiglia di iniziare con un'intensità di stimolazione bassa per abituarsi alla sensazione prima di passare a intensità più elevate.
- Gli accessori devono essere utilizzati da una sola persona. Non prestare a nessuno i propri accessori.
- Non fate esercizio quando utilizzate la stimolazione muscolare. Adeguate il livello dell'allenamento in base alle vostre capacità.
- Non provare a mangiare o bere durante l'utilizzo di ACCESSORIO SLENDERTONE ARMS.
- SLENDERTONE non risponderà di eventuali problemi nel caso in cui non siano state rispettate le istruzioni fornite insieme al prodotto.
- Anche se conforme ai requisiti EMC in vigore, il dispositivo potrebbe comunque interferire con apparecchiature più sensibili. In tal caso, spegnere o spostare il prodotto.

Nota importante: in caso di dubbi sulla possibilità di usare l'ACCESSORIO SLENDERTONE ARMS, consultare il medico prima di utilizzarla.

GARANZIA DEL PRODOTTO

Nel caso in cui si verificassero dei guasti nei primi due anni dall'acquisto SLENDERTONE si impegna a sostituire o riparare il prodotto o qualsiasi parte che risulti difettosa senza alcun addebito al cliente per i costi di manodopera o materiale *, a patto che il prodotto:

- Sia stata utilizzata per lo scopo previsto e nella maniera descritta nel presente manuale di istruzioni.
- Non sia stata connessa ad una fonte di alimentazione inadeguata.
- Non sia stata utilizzata in maniera errata o trattata con negligenza.
- Non sia stata modificata o riparata da persone che non siano agenti autorizzati SLENDERTONE.

Questa garanzia integra le garanzie di legge in essere a livello nazionale e non incide sui diritti legali dei consumatori.

* Sono esclusi i materiali di consumo (ad es. elettrodi, accessori, etc) soggetti alle normali condizioni di usura e rottura.

SPECIFICHE TECNICHE

Manutenzione dell'unità

L'unità non deve venire a contatto con l'acqua o essere esposta a una luce solare eccessiva. Può essere pulita regolarmente utilizzando un panno soffice, leggermente inumidito in acqua e sapone. Non bagnare l'interno dell'unità. Non utilizzare detergenti, alcol, bombolette spray o solventi aggressivi per la sua pulizia.


Non è necessario accedere alla parte interna dell'unità per ragioni di manutenzione.

Se l'unità è danneggiata, non utilizzarla e rinviarla a SLENDERTONE o al distributore di zona affinché venga riparata o sostituita. Le riparazioni, l'assistenza e le modifiche devono essere effettuate esclusivamente da personale di assistenza qualificato autorizzato da SLENDERTONE.

Importante: non utilizzare mai batterie diverse da quelle corrette, ovvero batterie ricaricabili di tipo NiMH da 3,6 V. Per acquistare le batterie, visitare il sito web o rivolgersi al servizio di assistenza clienti di SLENDERTONE.

Smaltimento degli elettrodi e delle batterie

Assicurarsi che le batterie o gli elettrodi non vengano smaltiti tramite inceneritore; eliminarli in base alle leggi sullo smaltimento di tali prodotti in vigore nel proprio Paese.

Nota: Il segnale aumenta gradualmente fino a raggiungere il livello massimo all'inizio della fase di contrazione (ad es. salita) e diminuisce gradualmente fino a scomparire all'inizio della fase di rilassamento (ad es. discesa). La visualizzazione del simbolo  indica che la stimolazione è significativamente ridotta.

Accessori

Quando si ordinano nuovi elettrodi, accertarsi che siano contrassegnati dal marchio SLENDERTONE. È assolutamente vietato l'uso di accessori diversi da quelli SLENDERTONE con il caricatore SLENDERTONE o l'unità SLENDERTONE (tipo 390). Altri tipi di elettrodi potrebbero non essere compatibili con il prodotto, diminuendone conseguentemente i livelli minimi di sicurezza.

Cintura SLENDERTONE ABS per donna (E:70)

Cintura SLENDERTONE ABS per uomo (X:70)

Elettrodi SLENDERTONE ABS:

- 1 elettrodo grande (Tipo 732)
- 2 elettrodi piccoli (Tipo 733)

Pantaloncini SLENDERTONE BOTTOM (E:30)

Elettrodi SLENDERTONE BOTTOM: • 4 elettrodi (Tipo 716)

Accessori per braccia SLENDERTONE ARMS per donna (E:60)

Accessori per braccia SLENDERTONE ARMS per uomo (X:60)

Elettrodi SLENDERTONE ARMS:

- 4 elettrodi (Tipo 715, per donna)
- 4 elettrodi (Tipo 718, per uomo)

Extension per cintura SLENDERTONE

Batterie (3,6 V, NiMH)

Caricabatterie:

UE: 2504-0321 + 2504-0324 + 2504-0325; **S.U.A. / Il Giappone:** 2504-0302 / 2504-0312

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

Il caricatore è conforme alla norma EN 60950. Potenza in entrata: voltaggio nominale 100-240 V, frequenza 50-60 Hz, corrente 125 mA. Non utilizzare altri caricatori o altri tipi di alimentazione.

Tipo di prodotto: 394

Utilizzo: Stimolatore muscolare.

Classificazione: dispositivo ad alimentazione interna, caricatore di classe II, parti applicate di tipo BF.

Forma d'onda: Forma d'onda quadrata bifase simmetrica se misurata in un carico resistivo.

Specifiche Ambientali :

Gamma di Funzionamento: Temperatura: da 0 a 35°C (32 a 95°F)
Umidità: 20-65% RH (umidità relativa)

Gamma di Trasporte e Conservazione: Temperatura: da 0 a 55°C (32 a 131°F)
Umidità: 10-90% RH (umidità relativa)

Descrizione dei simboli dell'unità:

Sull'unità sono presenti numerosi simboli tecnici. Qui di seguito ne viene data la spiegazione.



L'apparecchio e gli accessori sono prodotti per Bio-Medical Research Ltd., Parkmor e Business Park West, Galway, Irlanda.

Per il funzionamento dell'apparecchio è necessaria 1 batteria CC da 3,6 volt (NiMH). CC è indicato dal simbolo:

La frequenza d'uscita indica il numero di impulsi al secondo trasmessi dall'unità. Tale frequenza viene misurata in hertz e indicata con "Hz".

Uscita (RMSA) indica la corrente efficace massima in uscita per ciascun canale.

Uscita (RMSV) indica la tensione efficace massima in uscita per ciascun canale.



Questo simbolo significa "Attenzione, consultare la documentazione allegata".



Questo simbolo significa parti applicate di tipo BF (elettrodi).



Questo simbolo sull'unità SLENDERTONE indica la conformità ai requisiti della direttiva 93/42/CEE sui dispositivi medici. 0086 è il numero dell'organismo notificato (BSI). Il marchio CE applicato anche indica che questo prodotto è conforme ai requisiti della direttiva ROHS (2011/65/UE) per la limitazione delle sostanze pericolose nelle apparecchiature elettriche ed elettroniche.

ETL CLASSIFIED



Conforme a UL STD 60601-1.
Certificato da CAN/CSA.
STD C22.2 NO 601.1

SN Sull'etichetta sul retro dell'unità è riportato il relativo numero di serie. La lettera che precede il numero indica l'anno di produzione, ad esempio "T" 2014, "U" 2015, e così via.

Il numero di lotto degli accessori si trova sulla confezione degli accessori stessi, ed è indicato dal simbolo



Alla fine del periodo di vita utile non gettare il prodotto nella normale spazzatura domestica, ma portarlo presso un punto di raccolta per il riciclaggio delle apparecchiature elettroniche. Alcuni materiali possono infatti essere riutilizzati se il prodotto viene portato presso un punto di raccolta per il riciclaggio.

Il riutilizzo di alcune parti o materiali grezzi ricavati da prodotti usati rappresenta un importante contributo alla protezione dell'ambiente. Per informazioni sul punto di raccolta più vicino, rivolgersi alle autorità locali.

Lo smaltimento di apparecchiature elettriche ed elettroniche può avere possibili effetti dannosi sull'ambiente. Un'errata procedura di smaltimento può causare la dispersione di tossine che inquinano aria, acqua e suolo e possono risultare dannose per la salute umana.

Note: In conformità con la normativa vigente nello Stato membro, il dispositivo deve essere sottoposto alle opportune verifiche di sicurezza con cadenza biennale.

- La normativa in vigore in Germania dispone che le verifiche di sicurezza sui prodotti vengano eseguite ogni due anni da un servizio autorizzato.

Attenzione:

L'unità potrebbe trasmettere elettricità superiore a 2mA/cm² se utilizzata con elettrodi non appropriati.

Tensione/Corrente uscita nominale: E :60

Parametro	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Uscita RMSV	6.4V	12.7V	12.7V
Uscita RMSA	12.7mA	12.7mA	8.5mA
Frequenza di uscita	50Hz	50Hz	50Hz
Componenti a corrente continua: circa			
	0 C	0 C	0 C
Larghezza impulsi positivi:	175-200µs	175-200µs	175-200µs
Larghezza impulsi negativi:	175-200µs	175-200µs	175-200µs
Intervallo interfase	100 µs	100 µs	100 µs

Materiali Utilizzati per gli Accessori:

Parte esterna: 80% Nylon, 20% poliestere; Parte interna: 100% Poliestere laminato in 100% policloroprene; Bordo: 100% Nylon; Gancio e Anello: 100% Nylon; Imbottitura: EVA; Fascette Elastiche: 100% Nylon

MANUTENZIONE DEGLI ELETTRODI

- Gli elettrodi possono essere utilizzati su una sola persona.
- Prima dell'utilizzo, assicurarsi che la propria pelle sia pulita e priva di grasso, creme e altre lozioni.
- La durata e l'efficacia degli elettrodi dipendono interamente da un utilizzo adeguato e da una conservazione e manutenzione appropriate da parte dell'utente, da certi tipi di pelle, dal tipo, dalla durata e quantità di sedute, dall'intensità impiegata, nonché dalla zona sottoposta alla stimolazione.
- Assicurarsi che le mani siano pulite prima di maneggiare gli elettrodi. Evitare il più possibile di toccare con le dita la parte degli elettrodi a contatto con la pelle durante l'applicazione o la rimozione degli accessori, in quanto è possibile che il grasso e alcuni frammenti di pelle rimangano sulla superficie degli elettrodi.
- Dopo l'uso, riposizionare le protezioni dal **lato nero** degli elettrodi e riporre l'unità in un luogo fresco e asciutto fino all'utilizzo successivo.
- Gli elettrodi dovranno essere sostituiti periodicamente in quanto alcuni frammenti di pelle potrebbero rimanere sulla superficie che diventerà secca col tempo.

BATTERIE

Caricamento e scaricamento della batteria

L'unità è alimentata da una batteria ricaricabile. Le prestazioni massime della batteria sono raggiunte solo dopo due o tre cicli completi di caricamento e scaricamento.

La batteria può essere caricata e scaricata centinaia di volte, ma la sua vita di esercizio non è illimitata. Per garantire prestazioni ottimali, utilizzare regolarmente la batteria effettuando una sessione al giorno per cinque giorni la settimana.

Se per la prima volta si utilizza una batteria sostitutiva o se la batteria non è stata utilizzata per un periodo prolungato, può essere necessario collegare il caricabatterie, quindi scollegarlo e ricollegarlo per iniziare la procedura di carica.

Quando non utilizzato, scollegare il caricabatterie dalla presa elettrica e dal dispositivo. Non lasciare la batteria carica collegata al caricabatterie, poiché un sovraccarico potrebbe abbreviarne la vita di esercizio. Se inutilizzata, una batteria carica perde energia nel tempo.

Se la batteria è completamente scarica, l'indicatore di carica potrebbe comparire sul display dopo alcuni minuti. Utilizzare la batteria solo per lo scopo previsto. Non utilizzare mai caricabatterie o batterie danneggiati.

Lasciare la batteria in luoghi caldi o freddi, ad esempio in auto durante l'estate o l'inverno, riduce la capacità e la vita della batteria. Cercare di mantenere sempre la batteria a una temperatura compresa tra 15°C e 25°C (59°F e 77°F). Un dispositivo con una batteria calda o fredda potrebbe non funzionare, anche se la batteria è carica.

Le prestazioni della batteria sono particolarmente limitate in temperature inferiori allo zero.

Non gettare la batteria nel fuoco poiché potrebbe esplodere. La batteria potrebbe esplodere anche se danneggiata. Smaltire le batterie secondo le normative locali. Riciclare, quando possibile. Non smaltire insieme ai rifiuti domestici.

30-DAY PLAN

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

PROGRAMMES SUR 30 JOURS

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

30-TAGE-PLÄNE

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

PLANES DE 30 DÍAS

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

30 DAGEN PLAN

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

PROGRAMMI PER 30 GIORNI

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

PLANOS DE 30 DIAS

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

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

SLENDERTONE®

Arms
Accessory

www.slendertone.com



Or call your local Customer Care Line:

United Kingdom: 0330 221 1278

Republic of Ireland: 1890 92 33 88

France: 0810 34 74 50

Deutschland: 0800 100 2832

España: 900 994 467

Italia: 0800 928 388

International: +353 94 902 9936



info@slendertone.com

Designed by & Manufactured for:

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

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

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