



SLENDERTONE®

Arms



Instruction Manual
Instrucciones de Uso
Mode D'emploi

www.slendertone.com





CONTRA-INDICATIONS, WARNINGS & PRECAUTIONS

Your SLENDERTONE product is intended to stimulate healthy muscles in order to improve or facilitate muscle performance of the triceps and biceps muscles. 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.

Contra-indications:

Do not use if:

- You have an electronic implant (e.g. cardiac pacemaker or defibrillator - as your product may interfere with the proper functioning of the implanted stimulator) or suffer from any other heart problem.
- You have any other form of medical implant. The safety has not been established for the use of electronic muscle stimulators over medical 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 product 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.
- The product should not be used while sleeping, because you cannot react to safety information.

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

- Place the GelPads and garments ONLY as indicated in this manual.
- Avoid placing the GelPads or garments 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 muscle.

Precautions:

- You should only use this product while in a relaxed, seated position, with your arms bent slightly and resting in your lap.
- Do not straighten your arms during the session, as this can lead to an ineffective session and may cause some discomfort.
- Never use the product while involved in any activity which includes using your arms or hands.
- Your arms are likely to move involuntarily during a session.
- Keep your controller in your hands during each session.
- Do not fasten the straps too tightly around your arms.
- If the garment leads are damaged or exposed, they should be replaced immediately.
- Maximum use of a SLENDERTONE product is one session per day per body area.
- 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.
- You should only use SLENDERTONE GelPads as other kinds may reduce the effectiveness of the exercise.





English

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

- 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 want to use it on a young child.
- You suffer from muscle or joint problems.
- You use the product as part of a rehabilitation program.

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 the GelPads during a session:

- Always pause the program currently running, unfasten the strap and then refasten it around your arm 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 garment is quite normal during and for a short time after an exercise session.

Note:

- An effective session should not cause undue discomfort.

Important:

- Keep your controller out of the reach of children.
- The studs and GelPads must not be connected to other objects.
- Do not use the 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 garments are 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.
- Although compliant with applicable EMC requirements, this device may still interfere with more sensitive equipment, please move away or turn off.
- SLENDERTONE will not accept responsibility if the guidelines and instructions supplied with this product are not followed.

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





WELCOME

Congratulations on purchasing SLENDERTONE ARMS and taking the first step towards firmer, stronger and more defined arms.

SLENDERTONE, a company with almost 50 years experience in the medical device industry, is proud to offer you this product. You are now on the way to the body shape you've always dreamed of, so don't waste another minute - set-up your SLENDERTONE ARMS and enjoy your first session right now!

WHY YOU'LL LOVE IT

At SLENDERTONE we are proud to have delivered a clinically proven arm product that delivers results. Your SLENDERTONE ARMS uses patented EMS Technology, where a signal is sent to the nerves, through the GelPads, which in turn contracts the biceps and triceps muscles.

SLENDERTONE ARMS is an electronic muscle stimulator intended to stimulate healthy muscles in order to improve or facilitate muscle performance of the triceps and biceps muscles of the upper arms.

MAKING IT WORK FOR YOU

To get the most from your SLENDERTONE ARMS, follow the 30-day plan and use your SLENDERTONE ARMS 3 times a week at an intensity level comfortable for you. We recommend you leave at least 48 hours between sessions. Use as part of a normal, healthy lifestyle.

Read all instructions fully before use!



English

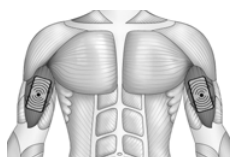
THE SCIENCE BEHIND SLENDERTONE

Your SLENDERTONE ARMS uses SLENDERTONE's patented C.S.I. Technology to deliver signals directly to your neuromuscular system, causing contractions which exercise and tone your muscles.

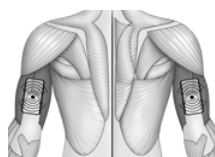
Step 1: Signals are sent through the GelPads. The signals activate the nerves which control the biceps and triceps muscles.

Step 2: As the signal strength increases, the nerves, in turn, cause your muscles to contract and relax rhythmically.

The Result: A deep, effective muscle workout. It's like SLENDERTONE does the hard work for you!



BICEPS

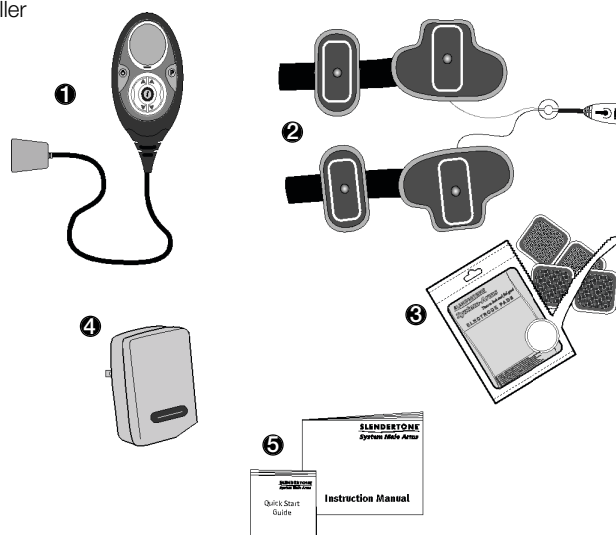


TRICEPS

WHAT'S IN THE BOX

These are the contents for the SLENDERTONE ARMS pack.

1. SLENDERTONE ARMS Controller
2. Arm Garments
3. Medical Grade GelPads
4. Battery Charger
5. Instruction Literature





CONTROLS

1. On/Off Button ()

Press and hold this button for 2 seconds to turn your controller on or off. You may also pause the exercise by briefly pressing this button.
2. Increase Training Intensity ()

Press and hold these buttons to increase the intensity of the exercise. The right-hand button controls the garment on your right arm. The left-hand button controls the garment on your left arm.
3. Decrease Training Intensity ()

Press and hold these buttons to decrease the intensity of the signal to either arm.
4. Program Button (**P**)

Press this button to select the program you wish to use. There are 3 programs, which are explained later in this manual (page 9).
5. Information Button (*i*)

Press this button to see your training information, such as the maximum intensity for your current or last session and the number of sessions you have completed.



CONTROLLER DISPLAY

- (50

Training intensity from the left arm garment.
- 46)

Training intensity from the right arm garment.
- 10:08

Counts down the time left in the current session. Also displays error messages (see page 10).
- Appears when the exercise has been paused.
- Indicates that the sound is off.
- Keylock is active - you cannot change the intensity levels or the program accidentally.
- This symbol indicates a poor contact between the controller and garments or between the GelPads and the skin (see page 11 for more details).
- Shows the battery power remaining.
- #

Number of sessions completed.
- 2

Shows the program currently running (1 - 3).
- This symbol appears during each contraction phase.
- (92 87)

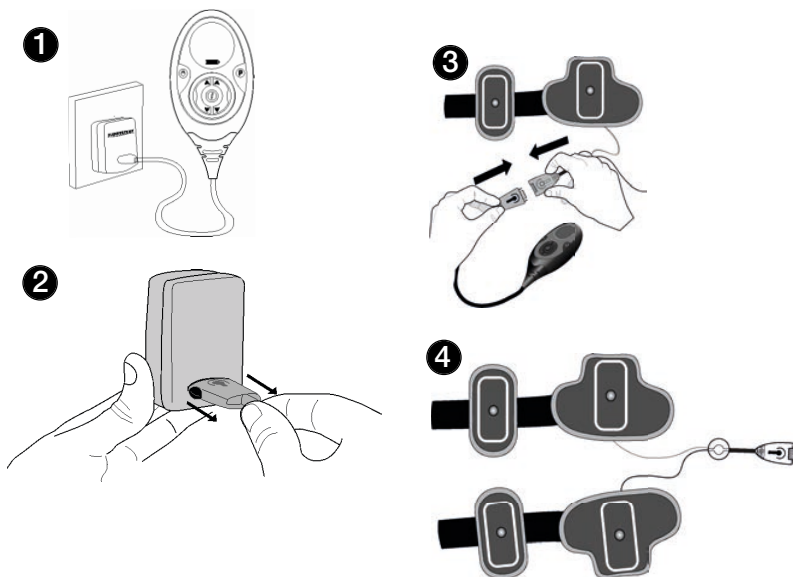
Maximum intensity for the current/ last session.



English

CHARGE YOUR CONTROLLER

1. Insert your charger into a socket and then connect your controller to it. It will take approximately 2-3 hours to fully charge the battery. Your controller is fully charged when all three sections of the battery icon are full. The battery icon will flash when the battery is low and needs to be recharged.
2. Always disconnect your controller from the charger when the battery is fully charged.

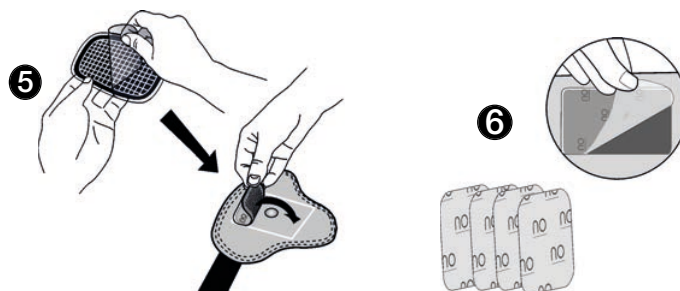


GARMENT SET-UP

3. Connect the controller to the garments. The controller and garments must be connected properly for your SLENDERTONE ARMS to work. "Click" the controller connector into the garment connector.
4. Place the garments with the four silver studs facing towards you. Remove the adhesive GelPads from their pack. You will notice that one side of each GelPad has a **grid pattern** on it while the other side is **black**.
5. Remove the covers from the **patterned side** of the four GelPads. Place the **patterned side** of the GelPads over the silver studs and within the white lines.
6. Remove the covers from the **black side** of all four GelPads. Do not throw these away as you will need to put them back onto the GelPads at the end of your session.

IMPORTANT:

Before you increase the intensity, make sure that all of the silver studs are completely covered by the GelPads. Press the edges of each one firmly onto the material before use. You should only use SLENDERTONE GelPads as other kinds may reduce the effectiveness of the exercise.



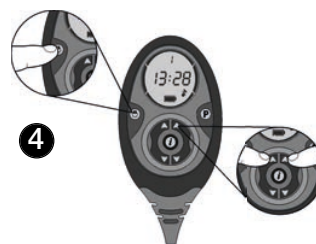
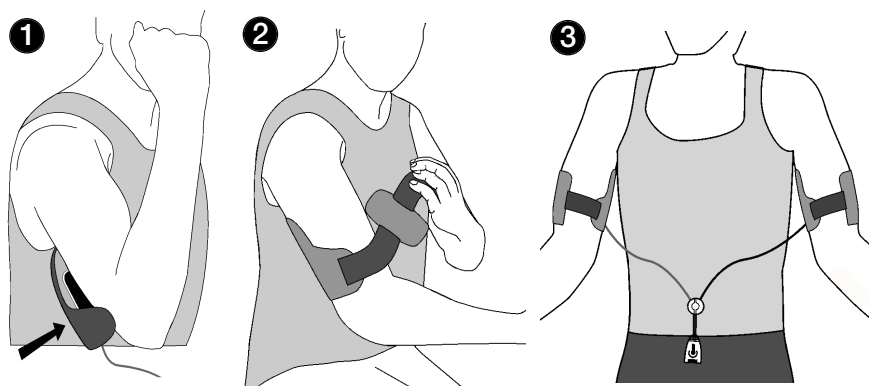


POSITIONING THE GARMENTS CORRECTLY

1. Take the garment marked '**R**' and place the larger section centrally over the triceps muscle of your **RIGHT** arm. Ensure the wider part is towards your elbow.
2. Then, bring the strap around the **OUTSIDE** of your arm and place the small, oval section centrally over your biceps muscle. Then fasten the strap securely, but comfortably, around your arm.
3. Repeat steps 1 and 2, placing the garment marked '**L**' onto your **LEFT** arm.

4. Switch on your controller by pressing the On/Off button for 2 seconds. Select the program you wish to use and increase the intensity to a strong, comfortable level.

Note: You may feel a tingling sensation in your lower arms during a session. Simply changing the position of your arms can reduce this. If it persists, pause the controller and adjust the position of the arm garments slightly.



When you have completed your session, remove the garments, replace the covers on the **black side** of the GelPads and store the product safely until your next session.

IMPORTANT:

Always ensure the controller is switched off before removing the garments.

Have any further questions? Just call our Toll Free number: 1-800-551-2443 or visit the website: www.slendertone.com





English

TRACK YOUR PROGRESS

Record the highest intensity levels in your performance plan (see back of this instruction manual). The diary below shows one persons plan. Each box shows the highest training intensity for each arm garment. The intensity level will vary from person to person. Fill in the diary each time you complete a training session. Leave your diary somewhere you will see it regularly. This will help to motivate you to reach your goal.

PERFORMANCE PLAN

Week 1	Session 1		Session 2	Session 3
	LEFT ARM	RIGHT ARM		
Week 2	Session 1		Session 2	Session 3
Week 3	Session 1		Session 2	Session 3
Week 4	Session 1		Session 2	Session 3

SLENDERTONE ARMS PROGRAMS

Your SLENDERTONE ARMS has three programs.

- 1. **Conditioning** is a moderate strength program, introducing the biceps and triceps muscles to this form of training. This should be used before progressing to the stronger programs.
- 2. **Strength** is a stronger program and will strengthen your biceps and triceps muscles as well as improving muscle performance.
- 3. **Power** is a longer power program, using short, powerful contractions to increase both maximum muscle strength and sustained performance of the biceps and triceps muscles simultaneously.

- Once you have selected a program, the controller will continue using that program until you change it.
- We recommend you use the product no more than three times a week and that you leave at least 48 hours between sessions.

Note: You cannot change a program during a session, you must switch your controller off and then on again. You can then select a different program by pressing the program button.



Program	Duration	Intensity
Conditioning	10 minutes	0-99
Strength	12 minutes	0-99
Power	15 minutes	0-99





ADDITIONAL FUNCTIONS

Information Button (**i**)

Press the information button (Fig. a) any time during a session to see the highest intensity level you have reached for that session. Pressing the information button twice shows you the total number of sessions you have completed. While pressing the information button three times identifies the product type you are using.

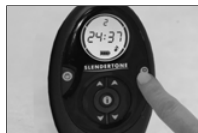
Fig. a



Mute Function (**M**)

If you want to switch off your product's sound effects, press and hold the program button for two seconds (Fig. b). The mute function remains active indefinitely unless manually changed. Deactivate the mute function by again pressing the program button for two seconds

Fig. b



Keylock Function (**K**)

If you find a comfortable exercise intensity, press and hold the information button for two seconds to lock that intensity (Fig. c). This function only remains active during the session in which it is activated. If you wish to increase the intensity further, deactivate the keylock function by again pressing the information button for two seconds.

Fig. c

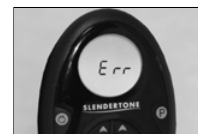


Error Messages

In the unlikely event of your product developing a problem, "Err" will appear on the display (Fig. d). 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 call Customer Care for further assistance: Tel: 1-800-551-2443

Email: info@slendertoneusa.com

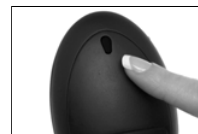
Fig. d



Battery Power / Replacing the battery

The battery icon on the display will flash when the battery is low and needs to be recharged. After a period of time, you may find that your battery will only power your controller for a limited number of sessions, requiring you to charge the battery more frequently. This is because rechargeable batteries have a limited number of charge cycles and may eventually need to be replaced.

Fig. e



Should you need to replace the rechargeable battery, remove the small rubber plug from the back cover of your controller (Fig. e), unscrew the back cover and remove it. Replace the existing battery pack with a new battery pack (Fig. f) and replace the battery cover. You can purchase a new battery pack by visiting www.slendertone.com or calling Customer Care on 1-800-551-2443.

Fig. f





English

TROUBLESHOOTING CHECKLIST

If you have problems getting your SLENDERTONE ARMS to work, you should go through the following checklist:



Have you charged your battery?

It takes 2-3 hours to fully charge your battery



Is your charger fully connected?

Push the charger connector and controller connector together until they "click" into place.



Is your controller connected to the garment properly?

Check to ensure that it is connected properly. To remove, press the outer buttons on the connector and reinsert again.



When did you last change your GelPads?

GelPads need to be changed every 20-30 sessions. Visit www.slendertone.com or call Customer Care to order replacement GelPads.



Have you removed all the plastic covers from both the grid and black sides of the GelPads?

Remember to keep one set of covers to protect the black side of the GelPads during storage.



Are the GelPads covering the metal studs?

Double-check the GelPads on your belt to ensure that the grid side of each pad is fully covering the metal studs.

Has the GelPad Contact symbol (⚠) appeared on the display? *

The controller and garments are not properly connected. The ⚠ symbol always appears in conjunction with the left/right intensity indicators. If the left indicator appears, there is a problem with the left-arm garment, the right indicator acknowledges a problem with the right-arm garment. If both indicators appear there is a problem with both garments.

Still having trouble? Visit our website or call Customer Care:

Web: www.slendertone.com

Tel: 1-800-551-2443

Email: info@slendertoneusa.com

CARING FOR YOUR GARMENTS

Your garments may be cleaned using a lightly dampened sponge, but you must first remove the GelPads. Always follow the cleaning instructions when cleaning the garments.



Never machine-wash or hand-wash your garments. Always clean them using a lightly dampened cloth or sponge.



Do not use bleach when washing the garments.



Do not dry clean your garments.



Do not tumble dry your garments. Dry them on a flat surface. Do not dry them over anything hot. (e.g. a radiator) as they contain plastic parts. Ensure the garments are completely dry before using them again.



The garments should never be ironed.





FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

The stimulation is uncomfortable. How can I improve this?

- Make sure the GelPads are positioned correctly and that they are pressed firmly against your skin - see pages 7-8. Switch off your controller and reposition the garments if necessary.
- You can also smear a few drops of water on the **black side** of the GelPads. This can improve the comfort of the muscle stimulation, but be careful not to get water on the controller. Ensure the controller is switched OFF before you do this!
- Ensure the metal studs are fully covered by the GelPads.

My skin is red after the exercise. Is this a problem?

- Some redness of the skin after a training session is normal. It is partly due to an increase in the blood flow under the skin and should fade after a while. You may also experience some reddening of the skin due to the pressure of the garments. This is the same as the pressure marks you can get from tight clothing. You should not be concerned about this. It should fade soon after you remove them.
- If the redness is excessive, you may have the training intensity too high. This may increase the reddening in sensitive skin. Try using a lower intensity for a few days. If the problem persists, you should stop using the product.

Will the product cause muscle soreness?

- As with all exercise some muscle soreness can occur after using your SLENDERTONE ARMS. This is normal and should go away after a while. Use a low intensity for a few sessions if you are experiencing muscle soreness.

How do I know when to replace the GelPads?

- With time the GelPads pick up skin debris and may need to be replaced as this makes the workout less effective and less comfortable.
- You may notice the signal is weakening even if the battery is fully charged. This usually indicates that the gel pads are wearing and will soon need replacing. You can check this by first adjusting the belt to ensure correct positioning of the gel pads. If the signal is still weak or uncomfortable, you should order new gel pads.
- New GelPads can be purchased online at www.slendertone.com (check for special offers) or from customer care.

Battery performance has degraded significantly.

- After an extended period of time you may notice a degradation in the performance of the battery in your controller. At this point you should purchase a new rechargeable battery pack. New rechargeable battery packs can be purchased by visiting www.slendertone.com or by calling Customer Care at 1-800-551-2443.





English

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) YEAR 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. GelPads, 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 Care 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.





TECHNICAL SPECIFICATIONS

Caring for your controller

Your controller should not be allowed to get wet or be left in excessive sunlight. It may be cleaned regularly using a soft cloth, lightly dampened in soapy water. Do not allow the interior of your controller to become wet. Do not use detergents, alcohol, spray aerosols or strong solvents on your controller.

Access to the interior of the controller is not required for maintenance purposes.

If your product is damaged, you should not use it but should return it to SLENDERTONE or your local distributor for replacement or repair. Repairs, service and modifications may not be carried out by anyone other than qualified service personnel authorized by SLENDERTONE.

IMPORTANT: Under no circumstance should anything other than the correct type of batteries (rechargeable batteries 3.6V NiMH) be used with your controller. These can be purchased from SLENDERTONE Customer Care.

Disposing of the GelPads and batteries

Used GelPads and batteries must never be disposed of in a fire but in accordance with national or state laws governing the disposal of such items.

NOTES: 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.

Product Type: 397

Intended use: Muscle stimulator

Classification: Internally powered equipment, Class II charger, Type BF applied parts.

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

Accessories:

You can purchase accessories at www.slendertone.com. Under no circumstances should anything other than SLENDERTONE accessories be used with your SLENDERTONE charger or SLENDERTONE controller (Type 390). Any others may not be compatible with your product and could degrade the minimum safety levels.

SLENDERTONE ARMS GelPads: • 4 GelPads (Type 718)

Battery Pack (3.6V, NiMH)

Battery Charger:

EU: 2504-0321 + 2504-0324 + 2504-0325;

US/Japan: 2504-0322;

Australia: 2504-0321 + 2504-0327;

Korea: 2504-0321 + 2504-0323

Charger complies to EN 60950, Input: nominal voltage 100-240V, frequency 50-60Hz, current 125mA. Do not use any other chargers or any other power supplies.

Environmental Specifications:

Operating Range: Temperature: 32 - 95°F
Humidity: 20 - 65 % RH

Transport & Temperature: 32 - 131°F

Storage Range: Humidity: 10 - 90 % RH

Attention:

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





English

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

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

The controller requires 1 x 3.6 volt (NiMH) DC battery pack. DC is indicated by the symbol: 

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.

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

 This symbol means type BF applied parts (GelPads).

 Conforms to UL STD 60601-1.
Certified to CAN/CSA.
STD C22.2 NO 601.1

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 "U" denotes 2015, "V" denotes 2016 etc.

The garment's batch number is represented on the garment packaging, by the number corresponding with the  symbol.

Rated Outputs – Voltage/Currents: X:60

Parameter	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Output RMSV	3.8V	7V	7.9V
Output RMSA	7.7mA	7mA	5.3mA
Output Frequency	50Hz	50Hz	50-Hz
DC Component: Approx.	0 C	0 C	0 C
Positive Pulse Width:	100-125µs	100-125µs	100-125µs
Negative Pulse Width:	100-125µs	100-125µs	100-125µs
Interphase Interval:	100 µs	100 µs	100 µs

 At the end of the product lifecycle, do not throw this product 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.

Garment Materials:
Outer Material: 80% Nylon, 20% polyester
Inner Material: 100% Polyester laminated to 100% polyurethane
Binding: 100% Nylon
Hook & Loop: 100% Nylon
Foam: EVA
Elasticated Straps: 100% Nylon.





CONTRAINDICACIONES, ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES

Su productor está diseñado para estimular el desarrollo de músculos saludables a fin de mejorar o facilitar el rendimiento muscular en tríceps y bíceps. El uso del SLENDERTONE es adecuado para cualquier adulto sano; sin embargo, al igual que con otras formas de ejercicio, se requiere cierto cuidado al usarlo. Siempre siga los lineamientos que se muestran a continuación y lea el manual de instrucciones ante de su uso. Algunos de los siguientes puntos son específicos para usuarios de un determinado sexo.

Contraindicaciones:

No utilice el producto si:

- Tiene un implante electrónico (por ejemplo un marcapasos cardíaco o desfibrilador - esto se debe a que el producto puede interferir con el funcionamiento adecuado del estimulador implantado) o si sufre de algún otro problema cardíaco.
- 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 el útero de una mujer embarazada aún no se ha establecido.
- Sufre de cáncer. Aún no se conocen los efectos de la estimulación electrónica en el tejido canceroso.
- Se encuentra bajo supervisión médica por una disfunción cognitiva; esto se debe a que posiblemente no pueda cumplir con las instrucciones de seguridad.
- El mando de control está cerca (por ej., 90 cm/1 yarda) de un equipo terapéutico de onda corta o microondas, o bien si usted está conectado a equipo quirúrgico de alta frecuencia (por ej., diatermia), ya que existe el riesgo de que el dispositivo no funcione correctamente debido a una interferencia electrónica.
- Utilizar el producto requiere colocarlo en áreas en las que se administran medicamentos inyectables (a corto o largo plazo), por ejemplo, tratamientos hormonales.

Advertencias:

- Se desconocen los efectos a largo plazo de la estimulación electrónica crónica.
- El producto no debe usarse mientras duerme, ya que de esa forma no podrá reaccionar a la información de seguridad.

Al colocar los electrodos y las bandas, siempre recuerde lo siguiente:

- Coloque los electrodos y las bandas ÚNICAMENTE como se indica en este manual.
- Evite colocar los electrodos o las bandas delante o a los costados del cuello, sobre o a ambos lados del corazón (es decir, un electrodo sobre del pecho y otro en la espalda), en la zona genital o en la cabeza, ya que existe el riesgo de estimular los músculos u órganos incorrectos.
- Evite aplicar los electrodos cerca del tórax, ya que esto puede aumentar el riesgo de sufrir una fibrilación cardíaca.
- Evite usar el producto sobre cicatrices recientes, cortaduras o inflamaciones cutáneas y áreas infectadas o propensas al acné, trombosis u otros problemas vasculares (p.ej. várices), así como en las partes del cuerpo en las cuales la sensibilidad sea limitada.
- Evite usar el producto en áreas con lesiones o limitaciones de movimiento (p. ej., fracturas o esguinces).
- Evite colocar los electrodos sobre implantes metálicos. Deben colocarse en los músculos más cercanos.

Precauciones:

- Utilice este producto únicamente mientras se encuentra sentado y en una posición relajada, con los brazos ligeramente doblados y sobre su regazo.
- No estire los brazos durante la sesión, ya que esto podría provocar malos resultados así como incomodidad.
- Nunca utilice SLENDERTONE ARMS mientras realiza alguna actividad que implique el uso de brazos o manos.
- Es posible que sus brazos se muevan de manera involuntaria durante una sesión.
- Mantenga el mando de control en sus manos durante cada sesión.
- No apriete excesivamente las correas alrededor de sus brazos.
- Si las correas de las bandas están dañadas o expuestas deberá reemplazarlas de inmediato.
- El uso máximo de los productos de SLENDERTONE es de una sesión al día por cada parte del cuerpo.
- Se deben tomar precauciones con los pacientes con epilepsia, ya sea esta un trastorno posible o bien con diagnóstico confirmado.
- Su producto SLENDERTONE no tiene fines médicos ni está diseñado para el tratamiento de enfermedades o para lograr cambios físicos permanentes.





Español

- Se deben tomar precauciones en los siguientes casos:
 - Cuando existe una tendencia a sangrar internamente después de una lesión o fractura.
 - Después de haberse sometido a intervenciones quirúrgicas recientes en las que la estimulación electrónica pueda interrumpir el proceso de curación.
 - Sobre las áreas de la piel que no tienen sensibilidad normal.
- Únicamente deberá usar los electrodos de SLENDERTONE, ya que otro tipo de electrodos podría reducir la efectividad del ejercicio.

Obtenga la autorización de su médico antes de utilizar cualquier producto

SLENDERTONE si:

- Tiene una enfermedad o lesión grave que no se menciona en esta guía.
- Se ha sometido a un procedimiento quirúrgico en fechas recientes.
- Usa insulina para la diabetes.
- Desea usar el producto en un niño pequeño.
- Sufre de problemas en músculos o articulaciones.
- Utiliza el producto como parte de un programa de rehabilitación.

Reacciones adversas:

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

Para volver a colocar los electrodos durante una sesión:

- Siempre pause el programa que se esté ejecutando, desabroche la correa y vuelva a abrocharla alrededor de su brazo después de haber ajustado las posiciones de los electrodos.

Luego de un ejercicio o esfuerzo agotador:

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

Póngase en contacto con SLENDERTONE o bien con un distribuidor autorizado si:

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

Nota:

- Un tratamiento efectivo no debe provocar molestias excesivas.

Importante:

- Mantenga su producto fuera del alcance de los niños.
- Los pernos y los electrodos no deben estar conectados a otros objetos.
- No use el producto al mismo tiempo que otro dispositivo que transmita una corriente eléctrica a su cuerpo (p. ej. otro estimulador muscular).
- No toque los electrodos o los conectores plateados mientras el mando de control 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.
- Las bandas son para el uso de una sola persona.
- Deje de usar el producto si se siente mareado o se desmaya. Si esto sucede, consulte a su médico.
- No realice esfuerzos excesivos mientras se somete a estimulación muscular. Cualquier tipo de ejercicio debe estar a un nivel que sea cómodo para usted.
- A pesar de cumplir con los requisitos correspondientes a EMC, este dispositivo podría interferir con equipo más sensible, por lo que le recomendamos que lo aleje o lo apague.
- SLENDERTONE no aceptará responsabilidad alguna si no se siguen los lineamientos e instrucciones incluidos con este producto.

Nota: Si tiene alguna duda sobre cómo usar el SLENDERTONE, consulte a su médico antes de usarlo.





BIENVENIDO

¡Felicidades por la adquisición de su SLENDERTONE ARMS de SLENDERTONE y por dar el primer paso para brazos más firmes, fuertes y definidos!

SLENDERTONE, una compañía con más de 50 años en la industria, estamos orgullosos poder ofrecerle este producto con efectividad clínicamente comprobada. Con él podrá comenzar a desarrollar la figura de sus sueños, así que no espere más: ¡prepare su unidad de SLENDERTONE y disfrute su primera sesión ahora mismo!

POR QUÉ LE ENCANTARÁ

En SLENDERTONE estamos orgullosos de haber desarrollado un producto para brazos que ofrece resultados comprobados. SLENDERTONE ARMS emplea la tecnología EMS patentada de SLENDERTONE. Esta consiste en el envío de una señal, a través de los electrodos, a los nervios, los cuales como resultado contraen los bíceps y tríceps.

SLENDERTONE ARMS es un estimulador muscular electrónico diseñado para estimular músculos sanos y mejorar o facilitar el rendimiento muscular de los tríceps y bíceps ubicados en la parte superior de los brazos.

CÓMO BENEFICIARSE DEL PRODUCTO

Para aprovechar su SLENDERTONE ARMS al máximo siga un plan de 30 días y utilice su unidad 3 veces a la semana a un nivel con una intensidad que le resulte cómoda. Le recomendamos que deje transcurrir un mínimo de 48 horas entre cada sesión. Utilice la unidad como parte de un estilo de vida normal y saludable.

¡Lea todas las instrucciones por completo antes de usar el producto!





Español

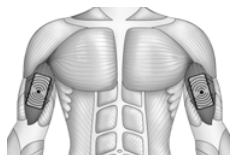
LA CIENCIA DETRÁS DEL SLENDERTONE

SLENDERTONE ARMS emplea la tecnología EMS patentada para enviar señales directamente a su sistema neuromuscular, provocando contracciones que ejercitan y tonifican sus músculos.

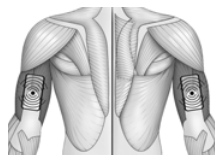
Paso 1: Se envían señales a través de los electrodos. Las señales activan a los nervios que controlan a los bíceps y tríceps.

Paso 2: A medida que incrementa la intensidad de la señal, los nervios a su vez provocan que sus músculos se contraigan y relajen rítmicamente.

El resultado: Un ejercicio muscular profundo y efectivo. ¡Así es como SLENDERTONE hace todo el trabajo pesado por usted!



BÍCEPS

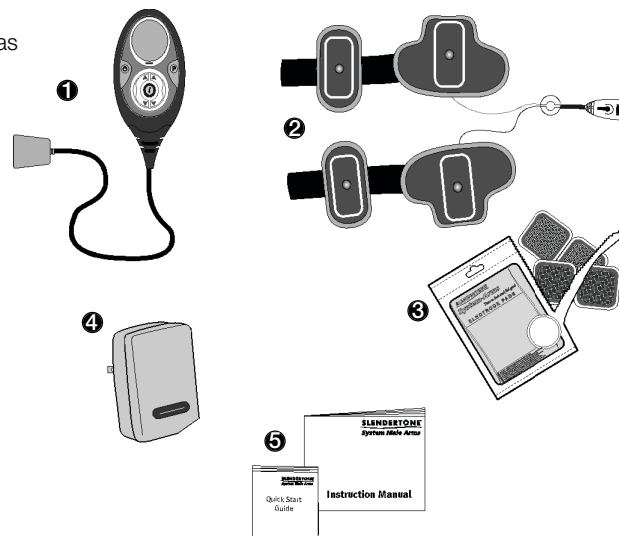


TRÍCEPS

QUÉ SE INCLUYE EN LA CAJA

Este es el contenido de su paquete SLENDERTONE ARMS.

1. Mando de control SLENDERTONE ARMS
2. Bandas para brazos
3. GelPads adhesivas
4. Cargador de baterías
5. Instructivo





CONTROLES

1. Botón de encendido/apagado (⏻)

Oprima y mantenga presionado este botón durante 2 segundos para encender o apagar el mando de control. También puede pausar el ejercicio presionando este botón brevemente.

2. Aumentar intensidad de tonificación (▲)

Oprima y mantenga presionados estos botones para incrementar la intensidad del ejercicio. El botón del lado derecho controla la banda correspondiente al brazo derecho. El botón del lado izquierdo controla la banda correspondiente al brazo izquierdo.

3. Reducir la intensidad de tonificación (▼)

Oprima y mantenga presionados estos botones para reducir la intensidad de la señal en cualquier brazo.

4. Botón de programación (P)

Presione este botón para seleccionar el programa que desea emplear. Hay 3 programas a elegir; los detalles correspondientes a cada uno se explicarán más adelante en este manual (página 9).

5. Botón de información (i)

Presione este botón para consultar los detalles de su entrenamiento, tales como la intensidad máxima de su sesión actual o de su última sesión, así como el número de sesiones que ha completado.



PANTALLA DEL MANDO DE CONTROL

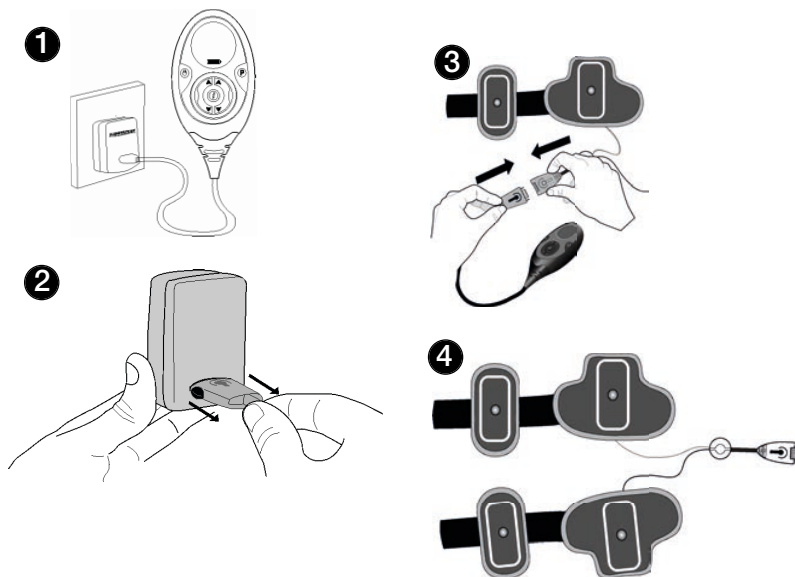
- (50)** Intensidad de entrenamiento de la banda del brazo izquierdo.
- 46)** Intensidad de entrenamiento de la banda del brazo derecho.
- 10:08** Cuenta regresiva del tiempo restante de la sesión actual. También muestra mensajes de error (ver página 10).
- ||** Aparece cuando se ha pausado el ejercicio.
- ✂** Indica que el sonido está desactivado.
- 🔑** Bloqueo de teclas activo - impide el cambio accidental de programa o niveles de intensidad.
- ⚠** Este símbolo indica que el contacto entre el mando de control y las bandas o bien entre los electrodos y la piel no es el adecuado (ver más detalles en la página 11).
- |||||** Muestra la batería restante.
- #** Número de sesiones completadas.
- 2** Muestra el programa en curso (1 - 3).
- Este símbolo aparece durante cada fase de contracción.
- (92 87)** Intensidad máxima en la sesión actual/pasada.



Español

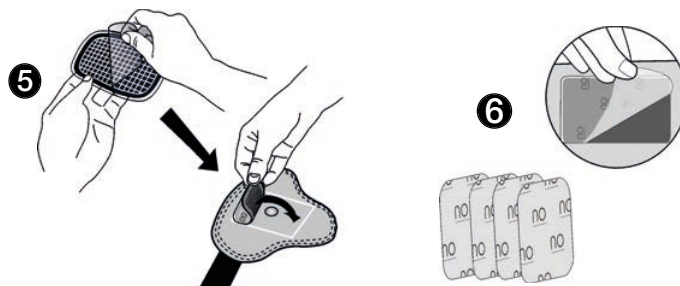
CÓMO CARGAR SU MANDO DE CONTROL

1. Conecte el cargador a un tomacorriente y después conéctelo su mando de control. La carga total de la batería tomará aproximadamente de 2 a 3 horas. Su mando de control le indicará que está totalmente cargada cuando las tres secciones del icono de la batería estén llenas. El icono de la batería se iluminará cuando esta esté baja y requiera recargarse.
2. Siempre desconecte el mando de control del cargador una vez que la batería se haya cargado por completo.



CONFIGURACIÓN DE LAS BANDAS

3. Conecte el mando de control a las bandas. El mando de control y las bandas deberán estar conectadas correctamente a fin de que SLENDERTONE ARMS opere de manera adecuada. Anexe el conector del mando de control al conector de las bandas.
 4. Colóquese las bandas alrededor de los brazos de modo que los pernos plateados estén orientados hacia usted. Saque los electrodos adhesivos de su empaque. Notará que un lado de cada electrodo cuenta con un **lado estampado** mientras que el otro es liso y **de color negro**.
 5. Quite las cubiertas del **lado estampado** de los cuatro electrodos. Coloque el **lado estampado** de los electrodos sobre los pernos plateados y dentro de las líneas blancas.
 6. Quite las cubiertas del **lado de color negro** de los cuatro electrodos. No tire las cubiertas, ya que tendrá que volver a colocarlas en los electrodos una vez que haya concluido su sesión.
- IMPORTANTE:** Antes de incrementar la intensidad, asegúrese de que todos los electrodos cubran por completo a los pernos plateados. Presione los bordes de cada electrodo firmemente sobre la tela antes de usar el producto. Utilice únicamente los electrodos de SLENDERTONE, ya que los electrodos de otro tipo podrían reducir la efectividad del ejercicio.



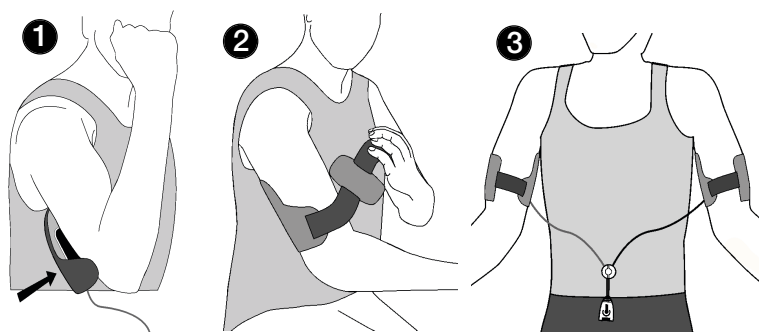


CÓMO COLOCARSE LAS BANDAS CORRECTAMENTE

1. Tome la prenda con la marca '**R**' y colóquela en la parte más grande, en el centro, sobre el tríceps del brazo **DERECHO**. Asegúrese de que la parte más ancha mira hacia el codo.
2. A continuación, rodee la parte **EXTERIOR** de su brazo con la correa y coloque la sección pequeña y oval centralmente sobre su bíceps. A continuación, ajuste la correa con firmeza, pero con comodidad, alrededor de su brazo.
3. Repita los pasos 1 y 2, coloque la prenda con la marca '**L**' sobre el brazo **IZQUIERDO**.

4. Encienda el mando de control oprimiendo el botón Encendido/ Apagado durando 2 segundos. Seleccione el programa que desea utilizar e incremente la intensidad hasta llegar a un nivel con contracciones profundas y cómodas.

Nota: Es posible que durante la sesión perciba un cosquilleo en los antebrazos. Puede reducir esta sensación simplemente cambiando la posición de sus brazos. Si la sensación persiste pause el mando de control y ajuste ligeramente la posición de las bandas.



Una vez que haya completado la sesión quítese las bandas, coloque las cubiertas en el **lado de color negro** de los electrodos y guarde el producto en un lugar seguro hasta su próxima sesión.

IMPORTANTE: Asegúrese siempre de que el mando de control esté apagada antes de quitarse las bandas.

¿Tiene más preguntas? Visite nuestro sitio web: www.slendertone.com o bien llame a nuestra línea gratuita: 1-800-551-2443





Español

MONITOREE SU PROGRESO

Registre los niveles de intensidad más elevada en su plan de rendimiento (consulte el reverso de este manual de instrucciones). El diario que se muestra a continuación ejemplifica un plan personal. Cada casilla muestra la intensidad de entrenamiento más elevada para la banda de cada brazo. El nivel de intensidad variará de una persona a otra. Actualice el diario cada vez que complete una sesión de entrenamiento. Conserve su diario en un lugar al que tenga acceso con regularidad. Esto lo motivará a lograr su objetivo.

PLAN DE RENDIMIENTO

Semana 1	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3
	Brazo Izquierdo	Brazo Derecho	
Semana 2	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3
Semana 3	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3
Semana 4	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3

PROGRAMAS PARA EL SLENDERTONE ARMS

El SLENDERTONE ARMS cuenta con tres programas.

1. **Acondicionamiento** ofrece una intensidad moderada y su función es introducir a los bíceps y tríceps a esta forma de entrenamiento. Emplee este programa antes de avanzar a otros de mayor intensidad.
2. **Fortaleza** es más intenso y le ayudará a fortalecer sus bíceps y tríceps, así como a mejorar su rendimiento muscular.
3. **Potencia** es más extenso y profundo; consiste en contracciones breves y profundas que incrementan de manera simultánea la fortaleza muscular máxima y el rendimiento prolongado de los bíceps y tríceps.

- Una vez que haya seleccionado un programa, el mando de control seguirá empleándolo hasta que usted lo modifique.
- Le recomendamos que no utilice el producto más de tres veces a la semana y que deje transcurrir un mínimo de 48 horas entre cada sesión.

Nota: No puede cambiar de programa durante una sesión. Deberá apagar el mando de control y volver a encenderla. Después podrá seleccionar un programa diferente mediante el botón de programación.

Programa	Duración	Intensidad
Acondicionamiento	10 minutos	0-99
Fortaleza	12 minutos	0-99
Potencia	15 minutos	0-99



Número
de Programa





FUNCIONES ADICIONALES DEL PRODUCTO

Botón de información (i)

Presione el botón de información (Fig. a) en cualquier momento durante una sesión para visualizar el nivel de intensidad más elevado que haya alcanzado en esa sesión. Presione el botón de información dos veces para visualizar el número total de sesiones que ha completado. Presione el botón de información tres veces para identificar el tipo de producto que está empleando.

Fig. a



Función de silencio (🔇)

Si desea desactivar los efectos de sonido de su mando de control, oprima y mantenga presionado el botón de programación durante dos segundos (Fig. b). La función de silencio permanece activa indefinidamente a menos que se modifique de forma manual. Desactive la función de silencio oprimiendo de nuevo el botón de programación durante dos segundos.

Fig. b



Función de bloqueo (🔑)

Al asimilar una intensidad de ejercicio, oprima y presione el botón de información durante dos segundos para bloquear esa intensidad (Fig. c). Esta función permanece activa únicamente durante la sesión en la que se activa. Si desea incrementar la intensidad aún más, desactive la función de bloqueo volviendo a presionar el botón de información durante dos segundos.

Fig. c



Mensajes de error

En el caso poco probable de que su producto desarrolle un problema, la palabra "Err" aparecerá en la pantalla (Fig. d). Si esto ocurre, deberá apagar el mando de control y encenderla de nuevo. Después de hacer esto, debe operar correctamente. Si el problema continúa, llame a su línea de atención al cliente local para obtener ayuda:

Tel.: 1-800-551-2443

Correo electrónico: info@slendertoneusa.com

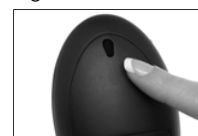
Fig. d



Batería / Cambio de batería

El icono de la batería en la pantalla se iluminará cuando la batería esté baja y requiera ser recargada. Después de cierto tiempo es posible que note que la batería funcionará con el mando de control únicamente durante un número limitado de sesiones y que es necesario recargar la batería con mayor frecuencia. Esto se debe a que las baterías recargables cuentan con un número limitado de cargas y, con el tiempo, es necesario reemplazarlas.

Fig. e



Si es necesario reemplazar la batería recargable, retire el pequeño tapón de caucho en la cubierta posterior del mando de control (Fig. e), desatornille la cubierta posterior y retírela. Reemplace las baterías existentes con unas nuevas (Fig. f) y vuelva a colocar la cubierta del compartimiento de las baterías. Puede adquirir baterías nuevas en el sitio web (www.slendertone.com) o bien llamando a la Línea de Atención de SLENDERTONE (1-800-551-2443).

Fig. f





Español

LISTA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Si tiene algún problema para operar su SLENDERTONE ARMS consulte la siguiente lista de control:

**¿Ya cargó la batería?**

Toma de 2 a 3 horas cargar la batería por completo.

**¿El cargador está bien conectado?**

Empalme el conector del cargador y el conector del mando de control hasta escuchar un chasquido, el cual le indicará que cada componente está en su lugar.

**¿El mando de control está conectada correctamente a las bandas?**

Verifique para asegurarse de que la conexión sea la adecuada. Para desconectar, presione los botones externos del conector y vuelva a insertar.

**¿Cuándo cambió los electrodos por última vez?**

Los electrodos deben cambiarse después de 20 a 30 sesiones. Visite el sitio web o bien llame a nuestra línea de soporte para solicitar electrodo de repuesto.

**¿Ha quitado las cubiertas de plástico de los lados de la rejilla y de color negro de los electrodos?**

Recuerde conservar un juego de cubiertas para proteger el lado negro de los electrodos durante su almacenamiento.

**¿Los electrodos cubren los pernos metálicos?**

Revise dos veces que la parte de la rejilla de los electrodos de cada banda esté cubriendo por completo los pernos metálicos.

¿La pantalla muestra el símbolo de contacto del electrodos (⚠)? *

El mando de control y las bandas no están conectadas correctamente. El símbolo ⚠ siempre aparece junto con los indicadores de intensidad del lado izquierdo/derecho. Si aparece el indicador izquierdo significa que hay un problema con la banda del brazo izquierdo, mientras que el indicador derecho señala un problema con la banda del brazo derecho. Si ambos indicadores aparecen en la pantalla significa que hay un problema con las dos bandas.

¿Sigue teniendo problemas? Visite nuestro sitio web o bien llame a nuestra línea de atención gratuita:

Sitio web: www.slendertone.com Tel.: 1-800-551-2443

Correo electrónico: info@slendertoneusa.com

CUIDADO DE LAS BANDAS

Puede limpiar las bandas usando una esponja ligeramente húmeda; no obstante, antes de hacerlo retire los electrodos. Cuando limpie las bandas siga las instrucciones de limpieza correspondientes.



Nunca lave las bandas en lavadora o a mano. Límpielas siempre con una esponja o paño ligeramente húmedo.



No utilice cloro para lavar las bandas.



No lave las prendas en seco.



No utilice secadora. Seque las bandas sobre una superficie plana. No las seque sobre una superficie caliente. (p.ej., un radiador), ya que contienen partes de plástico. Asegúrese de que las bandas estén completamente secas antes de volver a utilizarlas.



Nunca planche las bandas.





PREGUNTAS FRECUENTES

El estímulo es incómodo. ¿Cómo puedo mejorarlo?

- Asegúrese de que los electrodos estén colocadas correctamente y de que tengan un contacto firme con su piel - ver páginas 7 y 8. Apague el mando de control y si es necesario vuelva a colocar las bandas.
- También puede derramar algunas gotas de agua sobre el **lado negro** de los electrodos. Esto puede mejorar la comodidad de la estimulación muscular, pero tenga cuidado y evite mojar el mando de control. Asegúrese de que el mando de control esté APAGADA antes de hacer esto.
- Asegúrese de que los pernos metálicos estén completamente cubiertos por los electrodos.

La piel queda enrojecida después de realizar los ejercicios. ¿Es esto normal?

- Es normal que presente cierto enrojecimiento en la piel después de una sesión de entrenamiento. Esto se debe en parte a que un incremento en el flujo de sangre debajo de la piel; el enrojecimiento debe desaparecer después de un tiempo. También puede experimentar enrojecimiento en la piel debido a la presión de las bandas. Esto es similar a las marcas de presión causadas por el uso de ropa ceñida. Esto no debe preocuparle. El enrojecimiento debe desaparecer una vez que se quite las bandas.
- Si el enrojecimiento es excesivo, es posible que la intensidad de entrenamiento sea demasiado elevada. Esto puede incrementar el enrojecimiento en pieles sensibles. Intente emplear una intensidad menor durante unos cuantos días. Si el problema persiste, deje de utilizar el producto.

¿El producto provoca dolor muscular?

- Igual que con toda forma de ejercicio, es posible que presente cierto dolor muscular después de emplear SLENDERTONE ARMS. Esto es normal y deberá desaparecer después de un tiempo. Si está padeciendo de dolor muscular, utilice una intensidad baja durante algunas sesiones.

¿Cómo sé si debo cambiar los electrodos?

- Con el tiempo en los electrodos se acumulan residuos de la piel que hacen necesario reemplazarlas, ya que esto hace que el ejercicio sea menos efectivo y menos cómodo.
- 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 adquirir electrodos nuevos en línea a través del sitio web www.slendertone.com (busque nuestras ofertas especiales) o bien llamando a la línea de atención.

El rendimiento de la batería ha disminuido de manera significativa.

- Después de un periodo prolongado es posible que note una reducción en el rendimiento de la batería de su mando de control. En este punto deberá adquirir una nueva batería recargable. Puede adquirir baterías nuevas a través del sitio web www.slendertone.com o bien llamando a la Línea de Atención SLENDERTONE al 1-800-551-2443.





Español

GARANTÍA DEL PRODUCTO

Estimado cliente,

Gracias por haber adquirido su producto SLENDERTONE ("Producto"). Para obtener la cobertura de esta Garantía Limitada, el Producto debe adquirirse directamente de Slendertone Distribution, Inc. ("SDI"), o su distribuidor minorista autorizado en los Estados Unidos. Esta 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 A USTED, EL COMPRADOR ORIGINAL, QUE BAJO CONDICIONES NORMALES DE USO Y SERVICIO, EL PRODUCTO ESTARÁ LIBRE DE DEFECTOS EN MATERIALES Y MANO DE OBRA POR UN PERÍODO DE DOS (2) AÑOS A PARTIR DE LA FECHA DE COMPRA ("PERÍODO DE GARANTÍA"). SI DESCUBRE ALGÚN DEFECTO CUBIERTO POR ESTA GARANTÍA LIMITADA DURANTE EL PERÍODO DE GARANTÍA ARRIBA MENCIONADO Y NOS REGRESA EL PRODUCTO, LO REPARAREMOS O REEMPLAZAREMOS, A NUESTRO CRITERIO, MEDIANTE COMPONENTES NUEVOS O REFABRICADOS. ESTO NO ES GARANTÍA O CONDICIÓN DE CUALQUIER TIPO CON RESPECTO A DEFECTOS QUE SE PUEDAN DESCUBRIR DESPUÉS DEL VENCIMIENTO DEL PERÍODO 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 su manual e instrucciones correspondientes. No cubre daños ocasionados por el abuso, uso indebido, accidentes, modificación o reparación por parte de alguna persona que no fuera SDI, humedad, calor o frío extremos, 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. electrodos, prendas, etc.). Esta Garantía Limitada no se aplicará a las baterías que se proporcionan con el Producto o bien si el Producto tuviera una alteración o desfiguración en el número de serie.

Cómo obtener servicio en virtud de esta Garantía Limitada

Para obtener servicio 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 un comprobante de compra en la forma de una factura de venta fechada, de buena fe, una nota de compra o factura (o copia de la misma) que pruebe que su solicitud de servicio se realice dentro del Período de Garantía.

Excepto según lo pueda requerir de otra forma la legislación en su Estado, SDI no será responsable del costo de devolución del Producto o de cualquier daño o pérdida del Producto durante su envío a 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, PROPORCIONADAS POR SDI. CUALQUIER GARANTÍA IMPLÍCITA APLICABLE AL PRODUCTO, INCLUYENDO CUALQUIER GARANTÍA DE COMERCIABILIDAD O APTITUD PARA UN PROPÓSITO EN PARTICULAR, ESTÁ LIMITADA A LA DURACIÓN DEL PERÍODO DE GARANTÍA ARRIBA ESTABLECIDO.

Limitación de los recursos

U 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 se hará responsable por 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 adquirió el Producto en Estados Unidos, se 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.





ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Cuidado de su mando de control

Su mando de control no debe mojarse ni dejarse bajo la luz solar excesiva. Puede limpiarla con regularidad utilizando un paño suave y ligeramente humedecido en agua jabonosa. No permita que el interior del mando de control se moje. No use detergentes, alcohol, aerosoles o solventes fuertes en su mando de control.

No es necesario acceder al interior del mando de control para darle mantenimiento.

Si su producto está dañada, no la use; devuélvala a SLENDERTONE o a su distribuidor local para obtener un reemplazo o reparación. Las reparaciones, servicio y modificaciones sólo podrán realizarse por el personal de servicio calificado y autorizado de SLENDERTONE.

IMPORTANTE: Bajo ninguna circunstancia utilice baterías que no sean del tipo correcto - (batería recargable de 3.6V NiMH) para su mando de control. Puede adquirirlas en la Línea de Atención al Cliente de SLENDERTONE.

Indicaciones para el desecho de electrodos y baterías

No deseche los electrodos y las baterías usadas quemándolas; deséchelas de acuerdo con las leyes nacionales o estatales aplicables a dichos artículos en su país.

NOTA: La señal incrementará gradualmente hasta un nivel de intensidad pico al comienzo de la fase de contracción (ascenso) y bajará gradualmente hasta cero al comienzo de la fase de relajación (descenso). Cuando el símbolo () parpadee, el estímulo se reducirá significativamente.

Tipo de producto: 397

Uso previsto: Estimulador muscular

Clasificación: Equipo de potencia interna, cargador Clase II, partes aplicadas Tipo BF.

Forma de onda: Forma de onda simétrica bifásica cuadrada cuando se mide en una carga resistiva.

Accesorios:

Puede adquirir los accesorios en slendertone.com. Bajo ninguna circunstancia podrá utilizar accesorios ajenos a la marca SLENDERTONE con el cargador o el mando de control SLENDERTONE (Tipo 390). Cualquier otra podría no ser compatible con su unidad y podría degradar los niveles mínimos de seguridad.

GelPads para SLENDERTONE ARMS: • 4 electrodos (Tipo 718)

Batería (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.

Especificaciones Ambientales:

Rango de operación:	Temperatura: 32 a 95 °F
	Humedad: 20 - 65 % de HR
Rango de transporte y almacenamiento:	Temperatura: 32 a 131 °F
	Humedad: 10 - 90 % de HR

Atención:

Esta producto puede emitir cargas de más de 2mA/cm² si se emplea con los electrodos incorrectos.





Español

Descripción de los símbolos de su mando de control:
Hay varias indicaciones técnicas en su mando de control. Su explicación es la siguiente:

 El producto ha sido fabricado en China para Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlanda.

El mando de control requiere 1 batería de 3,6 voltios (NiMH) de CC. La corriente continua (CC) se indica con el símbolo: 

La Frecuencia de Salida indica el número de pulsos por segundo que transmite el mando de control. Esto se mide en hertzios y se indica con "Hz".

La (RMSA) de salida significa la raíz cuadrada promedio de salida de la corriente para cada canal.

El (RMSV) de salida significa la raíz cuadrada promedio de salida del voltaje para cada canal.

 Este símbolo significa "Atención, consulte los documentos incluidos".

 Este símbolo significa partes aplicadas tipo BF (electrodos).

 Se ajusta a UL STD 60601-1.
Certificado según 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 "U" a 2015, "V" a 2016, etc.

El número de lote de las bandas aparece en su empaque y está identificado por el número correspondiente al símbolo  .

Corriente de salida nominal - Voltaje/Corrientes: X:60

Parámetro	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Salida RMSV	3.8V	7V	7.9V
Salida RMSA	7.7mA	7mA	5.3mA
Frecuencia de salida:	50Hz	50Hz	50-Hz
Componente de CC: Aprox.:	0 C	0 C	0 C
Ancho del pulso positivo:	100-125µs	100-125µs	100-125µs
Ancho del pulso negativo:	100-125µs	100-125µs	100-125µs
Intervalos de interface:	100 µs	100 µs	100 µs

 Al final del ciclo de vida útil del producto no lo deseche junto con la basura habitual de su hogar; llévalo a un centro de recolección a fin de poder reciclar sus componentes electrónicos.

Algunos materiales del producto pueden reutilizarse si lo lleva a un centro de reciclaje. Al reutilizar algunas partes o materias primas de productos usados podrá realizar una contribución significativa para proteger el medio ambiente. Si requiere mayor información acerca de los centros de recolección en su área, póngase en contacto con sus autoridades locales.

Los desechos de equipos eléctricos y electrónicos pueden tener efectos potencialmente dañinos en el medio ambiente. La eliminación incorrecta de estos artículos puede provocar la acumulación de toxinas perjudiciales en el aire, agua y suelo, lo cual puede tener consecuencias dañinas en la salud de los seres humanos.

Materiales de la prenda:

Tejido externo: 80% nailon, 20% poliéster; Tejido interno: 100% laminado en poliéster a 100% poliuretano; Unión: 100% nailon; Velcro: 100% nailon; Espuma: EVA; Correas elásticas: 100% nailon.





CONTRE-INDICATIONS, AVERTISSEMENTS ET PRÉCAUTIONS

Votre produit SLENDERTONE est destiné à la tonification des muscles triceps et biceps des bras afin d'améliorer leur performance. 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 produit 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 produit 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 télécommande 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 le produit 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 produit ne devrait pas être utilisé pendant que vous dormez puisque vous ne seriez pas en mesure de réagir aux informations de sécurité.

Au moment d'appliquer les électrodes et les brassards, rappelez-vous de toujours :

- Appliquer les électrodes et les brassards SEULEMENT comme il est indiqué de le faire dans ce mode d'emploi.
- Éviter de placer les électrodes ou la console sur le cou, par-dessus ou à travers le cœur (c'est-à-dire une électrode sur la poitrine et une 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 électrodes 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 thrombose 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 électrodes sur les implants métalliques. Ils peuvent être placés sur les muscles les plus voisins.

Précautions

- Utilisez ce produit seulement en position assise et détendue, avec vos bras légèrement pliés et posés sur vos genoux.
- N'étirez pas vos bras durant la séance puisque cela peut nuire à son efficacité et vous causer un certain malaise.
- N'utilisez jamais le produit pendant que vous entreprenez une activité qui implique le mouvement de vos bras ou de vos mains.
- Il se peut que vos bras bougent involontairement durant une séance.
- Tenez la télécommande dans vos mains en tout temps durant chaque séance.
- Ne serrez pas trop les courroies autour de vos bras.
- Si les fils de connexion de votre brassards sont endommagés ou exposés, ils doivent être remplacés immédiatement.
- Les produits SLENDERTONE ne doivent pas être utilisés pour plus d'une séance par jour, par partie du corps.
- Les utilisateurs atteints d'épilepsie, ou qui soupçonnent de l'être, doivent faire preuve de prudence.





Français

- 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 où la peau manque de sensation.
- Votre produit SLENDERTONE n'est pas destiné à des fins médicales, au traitement de tout état pathologique ou à un changement physique permanent.
- N'utilisez que les électrodes de SLENDERTONE puisque les électrodes d'autres marques peuvent réduire l'efficacité de l'exercice.

Vous devez obtenir le consentement de votre médecin avant d'utiliser votre produit si :

- Vous souffrez d'une maladie grave ou d'une blessure qui n'est pas mentionnée dans ce mode d'emploi.
- Vous venez de subir une intervention chirurgicale.
- Vous prenez de l'insuline pour le traitement du diabète.
- Vous souhaitez l'utiliser sur un enfant.
- Vous souffrez de problèmes musculaires ou articulaires.
- Vous comptez utiliser cet produit dans le cadre d'un programme de réhabilitation.

Effets indésirables :

- L'utilisation d'un électrostimulateur musculaire peut occasionner des irritations et des brûlures cutanées.
- Dans de très rares cas, les personnes qui utilisent l'électrostimulation pour la première fois peuvent se sentir étourdies ou s'évanouir. Nous vous conseillons d'utiliser ce produit en position assise jusqu'à ce que vous vous habituez à la sensation qu'il provoque.

Pour repositionner les électrodes durant une séance :

- Vous devez toujours interrompre la séance en cours, détacher la courroie et la rattachier autour du bras après avoir réajusté les électrodes.

Après beaucoup d'effort physique :

- Choisissez toujours une intensité plus faible afin d'éviter la fatigue des muscles.

Communiquez avec SLENDERTONE ou un marchand agréé si :

- Votre produit ne fonctionne pas correctement. Entre-temps, cessez son emploi.
- Vous éprouvez une irritation, une réaction cutanée, de l'hypersensibilité ou tout autre effet indésirable. Toutefois, une légère rougeur cutanée sous le brassard est très normale durant et tout de suite après une séance d'électrostimulation.

Remarque :

- Une séance efficace ne devrait causer aucun malaise.

Importante :

- Maintenez votre produit hors de la portée des enfants.
- Les pastilles métalliques et les électrodes ne doivent pas être branchés à d'autres objets.
- N'utilisez pas votre télécommande en même temps qu'un autre dispositif qui fait passer un courant électrique dans le corps (par exemple, un autre appareil d'électrostimulation).
- Ne touchez pas aux électrodes ou aux pastilles métalliques lorsque votre télécommande est allumé.
- Ne pas utiliser pendant la conduite, l'utilisation de machines ou lors de toute activité car, les contractions musculaires involontaires peuvent risquer une blessure induite à l'utilisateur.
- Ces brassards doivent être utilisés par une seule personne à la fois.
- Cessez l'emploi de cet appareil si vous vous sentez étourdi(e) ou en cas d'évanouissement. Consultez votre médecin si cela se produit.
- Ne vous exténuez pas lorsque vous utilisez l'électrostimulation musculaire. Toute séance doit se faire à un niveau avec lequel vous vous sentez à l'aise.
- Même si cet produit est conforme aux exigences de la CEM, il peut tout de même interférer avec les équipements plus sensibles; veuillez s.v.p. l'éloigner ou l'éteindre.
- SLENDERTONE ne prend aucune responsabilité à son compte si les directives et le mode d'emploi fournis avec cet produit ne sont pas suivis.

Remarque : Si, pour quelque raison que ce soit, vous hésitez à utiliser votre produit SLENDERTONE, veuillez consulter votre médecin avant d'en faire usage.





BIENVENUE

Nous vous félicitons d'avoir acheté le SLENDERTONE ARMS et d'entreprendre ainsi une première étape vers des bras plus fermes, plus forts et plus définis. SLENDERTONE, une entreprise avec plus de 50 ans d'expérience dans ce domaine, nous sommes fiers de vous offrir ce produit cliniquement prouvé. Vous êtes maintenant en route vers le corps dont vous avez toujours rêvé; alors, plus une minute à perdre, assemblez votre SLENDERTONE ARMS et profitez pleinement de votre première séance d'entraînement !

VOUS ALLEZ L'ADORER, ET VOICI POURQUOI

Chez SLENDERTONE nous sommes fiers d'avoir créé un produit pour les bras cliniquement prouvé qui délivre des résultats. Votre SLENDERTONE ARMS utilise la technologie EMS brevetée. Un signal est envoyé aux nerfs par le biais des électrodes qui à leur tour provoquent la contraction des muscles biceps et triceps.

Le SLENDERTONE ARMS est un électrostimulateur conçu pour stimuler les muscles biceps et triceps en santé afin d'améliorer ou de faciliter leur performance.

COMMENT VOUS POUVEZ EN BÉNÉFICIER

Pour profiter au maximum de votre SLENDERTONE ARMS, suivez le plan de 30 jours et utilisez votre produit 3 fois par semaine à un niveau d'intensité confortable pour vous. Nous vous conseillons de laisser 48 heures d'intervalle entre chaque séance. Intégrez ce produit à votre mode de vie sain normal.

Veuillez lire tout le mode d'emploi avant d'utiliser ce produit !





Français

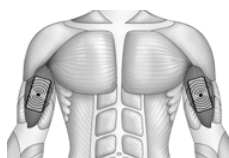
LA SCIENCE DERRIÈRE SLENDERTONE

Votre SLENDERTONE ARMS utilise la technologie brevetée EMS de SLENDERTONE pour envoyer des signaux directement au système neuromusculaire; ces signaux provoquent des contractions qui exercent et tonifient vos muscles.

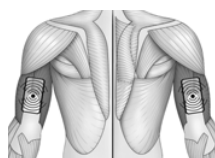
Étape 1: Les électrodes envoient des signaux. Ces signaux activent les nerfs qui contrôlent les biceps et les triceps.

Étape 2: Au fur et à mesure que l'intensité des signaux augmente, les nerfs, à leur tour, contractent et détendent les muscles de manière rythmée.

Le résultat : Un entraînement à fond et efficace de vos muscles. C'est comme si SLENDERTONE faisait le gros du travail pour vous !



BICEPS

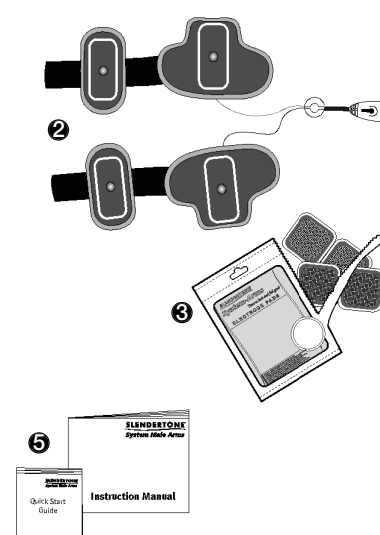


TRICEPS

CONTENU DE L'EMBALLAGE

Voici le contenu de l'emballage de votre SLENDERTONE ARMS.

1. Télécommande SLENDERTONE ARMS
2. Brassards
3. Électrodes de qualité médicale
4. Chargeur de pile
5. Mode d'emploi





COMMANDES DE LA CONSOLE

1. Touche Marche/Arrêt (⏻)

Appuyez sur cette touche et maintenez-la pendant 2 secondes pour allumer ou éteindre votre télécommande. Vous pouvez aussi interrompre l'exercice en appuyant brièvement sur cette touche.

2. Augmenter l'intensité de la tonification (▲)

Appuyez sur ces touches et maintenez-les appuyées pour augmenter l'intensité de l'exercice. La touche droite contrôle le brassard du bras droit. La touche gauche contrôle le brassard du bras gauche.

3. Diminuer l'intensité de la tonification (▼)

Appuyez sur ces touches et maintenez-les appuyées pour diminuer l'intensité du signal pour l'un ou l'autre des bras.

4. Touche de sélection de programme (P)

Appuyez sur cette touche pour choisir le programme de tonification que vous souhaitez suivre. Il y a 3 programmes disponibles; ces programmes sont expliqués un peu plus loin dans ce guide (page 9).

5. Touche d'information (i)

Appuyez sur cette touche pour connaître les informations relatives à votre séance d'entraînement, telles que l'intensité maximale de votre séance en cours ou celle de votre séance antérieure et le nombre de séances complétées.



ÉCRAN DE LA TÉLÉCOMMANDE

(50) Intensité de tonification du brassard gauche.

46) Intensité de tonification du brassard droit.

10:08 Décompte du temps qu'il reste à la séance en cours. Indique également les messages d'erreur (voir page 10)



Ce symbole s'affiche lorsque l'exercice est en pause.



Ce symbole indique que le son est désactivé.



Ce symbole indique que le verrouillage du clavier est activé - vous ne pouvez pas modifier le niveau d'intensité ou changer de programme accidentellement.



Ce symbole indique un mauvais contact entre la console et les brassards ou entre les électrodes et la peau (voir page 11 pour de plus amples détails).



Indicateur de charge de la pile.



Nombre de séances complétées.



Afficheur du programme en cours (1 à 3).



Ce symbole apparaît durant chaque phase de contraction.



Intensité maximale atteinte durant la séance en cours / dernière séance.

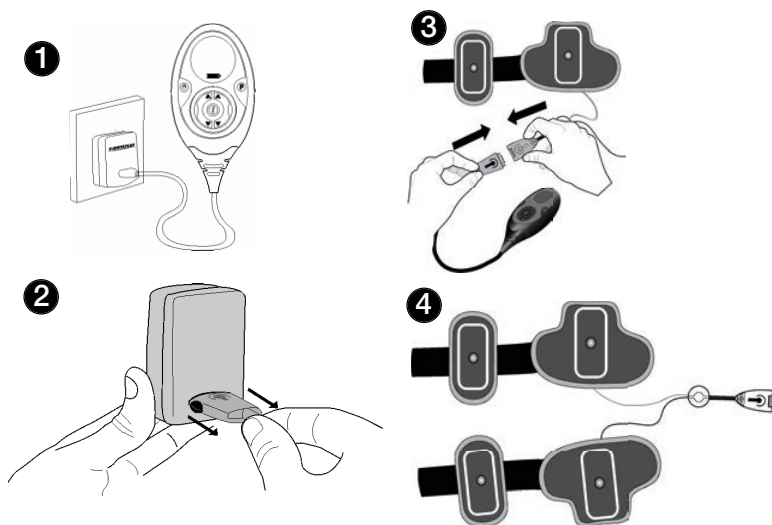




Français

CHARGEMENT DE LA PILE

1. Branchez le chargeur à une prise de courant. Il faudra environ 2 à 3 heures pour charger complètement la pile. La charge est complète lorsque les trois sections de l'icône de la pile sont pleines. L'icône de la pile clignote lorsqu'elle a besoin d'être rechargée.
2. Ne laissez pas la console branchée au chargeur une fois que la pile est complètement chargée.

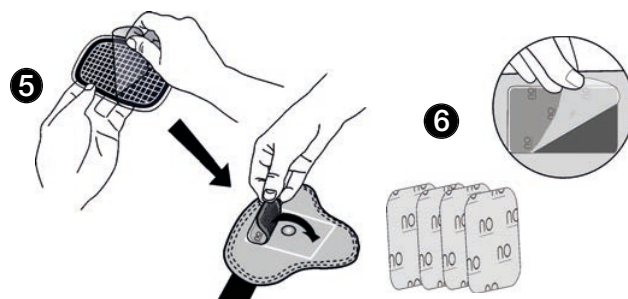


ASSEMBLAGE DU PRODUIT

3. Branchez la télécommande aux brassards. La télécommande doit être bien branchée aux brassards pour que votre SLENDERTONE ARMS fonctionne correctement. Cliquez le connecteur de la télécommande dans celui du brassard.
4. Placez le brassard de manière à ce que les quatre pastilles métalliques soient face à vous. Retirez les électrodes du sachet. Vous remarquerez que chaque électrode a un **côté quadrillé** et un côté de couleur **noir**.
5. Retirez les protecteurs du **côté quadrillé** des quatre électrodes. Placez le **côté quadrillé** des électrodes sur les pastilles métalliques à l'intérieur du carré blanc.
6. Retirez les protecteurs sur le **côté noir** des quatre électrodes. Ne jetez pas ces protecteurs puisque vous aurez besoin de les replacer sur les électrodes à la fin de chaque séance.

IMPORTANT :

Avant d'augmenter l'intensité, assurez-vous que tous les pastilles métalliques sont complètement recouverts par les électrodes. Pressez fermement les bords de chaque électrode contre le tissu avant d'utiliser votre produit. N'utilisez que les électrodes de SLENDERTONE avec votre produit puisque les électrodes d'autres marques peuvent réduire l'efficacité de l'exercice.





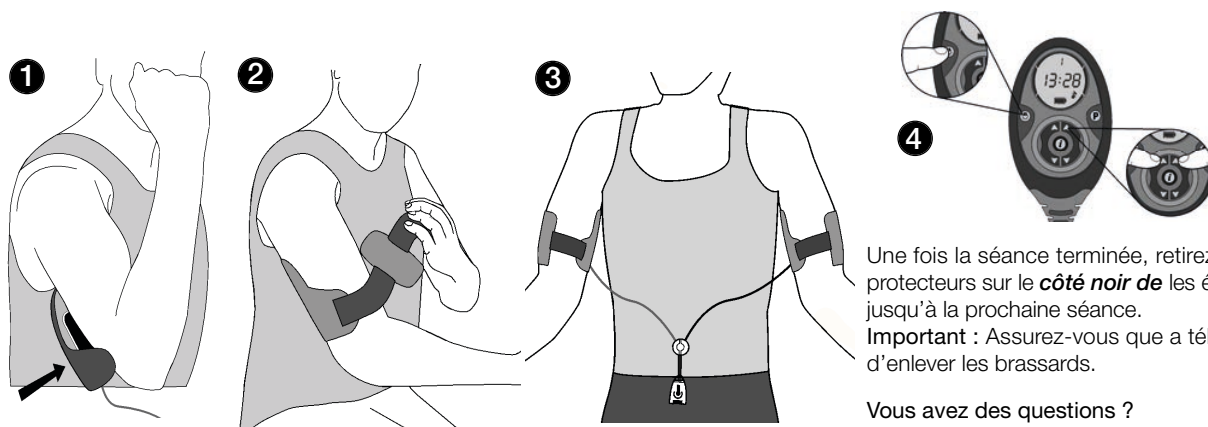
POSITIONNEMENT DES BRASSARDS

1. Prenez l'accessoire marqué '**R**' et placez la section la plus grande au centre du triceps de votre bras **DROIT**. Assurez-vous que la partie la plus large est orientée vers votre coude.
2. Ensuite, amenez la sangle vers l'**EXTÉRIEUR** de votre bras et placez la petite section ovale centralement par-dessus votre biceps. Enfin, attachez la sangle fermement, sans trop serrer, autour de votre bras.
3. Répétez les étapes 1 et 2 en plaçant le brassard marqué '**L**' sur votre bras **GAUCHE**.

4. Allumez la télécommande en appuyant sur la touche marche/arrêt pendant 2 secondes. Sélectionnez le programme que vous souhaitez suivre et augmentez l'intensité jusqu'à atteindre un niveau élevé, mais confortable.

Remarque :

Il se peut que vous ressentiez un léger picotement dans l'avant-bras durant une séance. Vous n'avez qu'à changer la position de vos bras. Si le picotement persiste, mettez l'appareil en mode « pause » et ajustez légèrement la position des brassards.



Une fois la séance terminée, retirez les brassards, remettez les protecteurs sur le **côté noir de** les électrodes et rangez votre produit jusqu'à la prochaine séance.

Important : Assurez-vous que la télécommande est éteinte avant d'enlever les brassards.

Vous avez des questions ?

Vous n'avez qu'à visiter le www.slendertone.com ou téléphonez-nous sans frais au 1-800-551-2443.





SUIVEZ VOTRE PROGRESSION

Inscrivez vos niveaux d'intensité les plus élevés dans votre journal d'entraînement (voir au dos de ce mode d'emploi). L'exemple de journal ci-dessous vous montre le plan suivi par une personne. Chaque case indique l'intensité maximale d'entraînement pour chacun des deux brassards. Le niveau d'intensité varie d'une personne à l'autre. Remplissez votre journal chaque fois que vous complétez une séance. Laissez votre journal dans un endroit que vous voyez régulièrement afin de vous motiver à atteindre votre objectif.

PROGRAMMES

Votre SLENDERTONE ARMS compte 3 programmes d'entraînement.

- 1. **Conditionnement** : Programme à puissance modérée pour initier les muscles biceps et triceps à cette forme d'entraînement. Utiliser cette intensité avant de passer aux programmes plus élevés. Un programme modéré qui introduit les muscles triceps et biceps à cette forme d'entraînement. Ce programme devrait être sélectionné avant de passer aux programmes plus intenses.
 - 2. **Force** : un programme plus intense pour raffermir vos muscles biceps et triceps tout en améliorant leur performance.
 - 3. **Puissance** : le plus intense des trois programmes; il utilise des contractions courtes mais puissantes qui augmentent la force maximale et soutiennent le rendement des muscles triceps et biceps simultanément.
- Une fois que vous avez sélectionné un programme, la télécommande continuera d'utiliser ce programme jusqu'à ce que vous le changiez.
 - Nous vous conseillons de ne pas utiliser ce produit plus de trois fois par semaine et de laisser au moins 48 heures d'intervalle entre chaque séance.

Remarque : Vous ne pouvez pas changer de programme durant une séance. Vous devez d'abord éteindre la télécommande puis la rallumer. Vous pouvez ensuite choisir votre programme à l'aide de la touche de sélection de programme.

Program	Durée	Intensité
Conditionnement	10 minutes	0 à 99
Force	12 minutes	0 à 99
Puissance	15 minutes	0 à 99



Nombre de Program





FONCTIONS ADDITIONNELLES

Touche d'information (i)

Appuyez sur la touche d'information (fig. a) en tout moment durant une séance pour voir le niveau d'intensité le plus élevé que vous avez atteint. En appuyant sur la touche d'information deux fois vous pouvez voir le nombre total de séances complétées. En appuyant sur la touche d'information trois fois l'écran vous indique le type de produit que vous utilisez.

Fig. a



Fonction « silence » (X)

Si vous souhaitez éteindre les effets sonores de la télécommande, appuyez sur la touche de sélection de programme et maintenez-la appuyée pendant deux secondes (fig. b). Cette fonction demeure active indéfiniment à moins d'être modifiée manuellement. Désactivez la fonction « silence » en appuyant de nouveau sur la touche de sélection de programme pendant deux secondes.

Fig. b



Verrouillage du clavier (K)

Si vous trouvez une intensité d'exercice confortable, appuyez sur la touche d'information et maintenez-la appuyée pendant deux secondes pour retenir cette intensité (fig. c). Cette fonction demeure active seulement durant la séance en cours. Si vous souhaitez augmenter l'intensité de l'exercice, désactivez la fonction « verrou » en appuyant de nouveau sur la touche d'information pendant deux secondes.

Fig. c



Messages d'erreur

Si un problème survient pendant que vous utilisez votre produit, le message « Err » apparaît à l'écran (fig. d). Si cela se produit, vous devez éteindre la télécommande puis la rallumer. La télécommande devrait maintenant bien fonctionner. Si le problème persiste, veuillez communiquer avec le service à la clientèle de

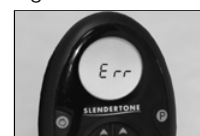
SLENDERTONE :

1-800-551-2443

Courriel : info@slendertoneusa.com

www.slendertone.com

Fig. d



Alimentation par pile / Remplacement de la pile

L'icône de la pile clignote à l'écran lorsque la pile a besoin d'être rechargée. Après une certaine période de temps, il se peut que vous constatiez que la charge de la pile dure pendant un nombre plus limité de séances et que vous devez la recharger plus souvent. Cela est dû au nombre limité de cycles de recharge des piles rechargeables et il se peut que vous ayez besoin de remplacer la pile.

Fig. e



Fig. f



Si vous avez besoin de remplacer la pile rechargeable, retirez le petit bouchon en caoutchouc au dos de la télécommande (fig. e), dévissez le couvercle et retirez la pile. Remplacez l'ancien bloc-pile par un nouveau bloc-pile (fig. f) et replacez le couvercle. Vous pouvez acheter un nouveau bloc-pile en visitant le www.slendertone.com ou en communiquant avec le service à la clientèle de SLENDERTONE au 1-800-551-2443.





Français

GUIDE DE DÉPANNAGE RAPIDE

Si vous éprouvez des difficultés à faire fonctionner votre SLENDERTONE ARMS, vous devriez suivre la liste de vérification suivante :

**Avez-vous chargé la pile ?**

Il faut environ 2 à 3 heures pour charger complètement la pile.

**Votre chargeur est-il bien branché ?**

Poussez le connecteur du chargeur dans celui de la télécommande jusqu'à ce qu'ils cliquent en place.

**Votre télécommande est-elle bien branchée au brassard ?**

Vérifiez qu'elle est bien branchée. Pour la débrancher, appuyez sur les boutons extérieurs du connecteur et réinsérez-la.

**À quand remonte la dernière fois que vous avez remplacé les électrodes ?**

Les électrodes doivent être remplacées toutes les 20 à 30 séances. Visitez le site Internet ou téléphonez au service à la clientèle afin de commander des électrodes de rechange.

**Avez-vous enlevé tous les protecteurs en plastique du côté noir des électrodes ?**

Rappelez-vous de conserver les protecteurs afin de les replacer sur les électrodes avant de ranger votre appareil.

**Est-ce que les électrodes couvrent complètement les boutons en métal ?**

Vérifiez que le côté quadrillé des électrodes recouvre parfaitement les boutons en métal.

Est-ce que le symbole de contact des électrodes (⚠) s'affiche à l'écran ?*

La console n'est pas bien branchée aux brassards. *Ce symbole ⚠ apparaît toujours conjointement avec les indicateurs d'intensité gauche/droite. Si l'indicateur gauche apparaît, il y a un problème avec le brassard gauche; l'indicateur droit indique un problème avec le brassard droit. Si les deux indicateurs apparaissent, il y a alors un problème avec les deux brassards.

Vous éprouvez toujours des difficultés ? Visitez notre site Internet ou téléphonez-nous sans frais :

Internet : www.slendertone.com

Téléphone : 1-800-551-2443

Courriel : info@slendertoneusa.com

ENTRETIEN DE VOTRE BRASSARDS

Vous pouvez nettoyer vos brassards à l'aide d'un linge humide, mais vous devez d'abord enlever les électrodes. Veuillez toujours suivre les instructions d'entretien au moment de nettoyer les brassards.



Ne jamais laver vos brassards à la machine ou à la main. Toujours les nettoyer à l'aide d'une éponge ou d'un linge humide.



Ne pas utiliser de chlore pour nettoyer les brassards.



Les brassards ne doivent pas être nettoyés à sec.



Ne pas sécher les brassards dans une sècheuse. Laissez-les sécher sur une surface plate. Ne pas les sécher sur aucune surface chaude (par exemple, une chaufferette) puisqu'ils contiennent des pièces en plastique. Assurez-vous que les brassards sont complètement secs avant de les utiliser.



Ne jamais repasser les brassards.





FOIRE AUX QUESTIONS

La stimulation s'avère désagréable. Comment puis-je corriger cette situation ?

- Assurez-vous que les électrodes sont positionnées correctement et qu'ils sont pressés fermement contre la peau - voir pages 7 et 8. Si nécessaire, éteignez votre console et repositionner les brassards.
- Vous pouvez aussi déposer quelques gouttes d'eau sur la surface noire des électrodes. Cela peut améliorer le confort de la stimulation musculaire, mais faites attention de ne pas mouiller la console. Assurez-vous que la télécommande est ÉTEINTE avant de procéder !
- Assurez-vous que les électrodes recouvrent complètement les boutons en métal.

Ma peau est rouge après l'exercice. Y-a-t-il un problème ?

- Une légère rougeur de la peau après une séance de tonification est tout à fait normale. Cela est dû en partie à une augmentation de la circulation sous la peau et devrait s'estomper après un moment. Il se peut aussi que vous constatiez une rougeur de la peau due à la pression exercée par les brassards. C'est le même genre de marques que laissent parfois les vêtements trop serrés. Vous n'avez pas à vous inquiéter si cela se produit. Ces rougeurs devraient disparaître quelques minutes après avoir retiré les brassards.
- Si la rougeur est excessive, elle peut être due à une trop forte intensité. Cela peut augmenter la rougeur des peaux sensibles. Essayez une intensité moins élevée pendant quelques jours. Si le problème persiste, vous devriez cesser l'emploi de cet produit.

Ce produit peut-il entraîner des douleurs musculaires ?

- Comme c'est le cas avec toute forme d'exercice physique, une certaine douleur musculaire peut survenir après avoir utilisé le SLENDERTONE ARMS. Cette douleur est tout à fait normale et se dissipe après un moment. Essayez

une intensité de tonification moins élevée durant quelques séances si vous ressentez des douleurs musculaires.

Comment puis-je déterminer qu'il est temps de remplacer les électrodes ?

- Avec le temps, les électrodes ramassent des débris de peau et peuvent avoir besoin d'être remplacés puisque cela réduit l'efficacité de la séance d'entraînement et elle devient moins confortable.
- Il se peut que vous ressentiez une diminution de la stimulation même lorsque la batterie est complètement chargée. Cela signifie généralement que les électrodes sont usées et doivent être remplacées. Pour vous en assurer, vous pouvez tout d'abord repositionner les brassards pour vérifier le bon positionnement des électrodes. Si la stimulation est toujours faible ou désagréable, vous devez vous procurer de nouvelles électrodes.
- Vous pouvez acheter des électrodes de rechange en ligne au www.slendertone.com (voyez s'il y a des offres spéciales) ou en téléphonant au service à la clientèle.

Le rendement des piles s'est grandement détérioré.

- Après une longue période de temps, vous constaterez probablement une détérioration du rendement de la pile de votre produit. Il est alors temps de vous procurer un nouveau bloc-pile rechargeable que vous pouvez acheter en ligne au www.slendertone.com ou en communiquant avec le service à la clientèle de SLENDERTONE au 1-800-551-2443.





Français

GARANTIE DU PRODUIT

Cher client / Chère cliente,

Merci d'avoir acheté votre produit SLENDERTONE (« Produit »). Afin d'être couvert par cette garantie limitée, le Produit doit avoir été acheté directement auprès de Slendertone Distribution, Inc. (« SDI ») ou de l'un des détaillants autorisés aux États-Unis. Cette garantie limitée est offerte seulement au premier acheteur et ne peut être transférée à aucune autre personne. Veuillez lire attentivement avant d'utiliser le Produit.

Étendue de notre garantie limitée

SDI GARANTIT AU PREMIER ACHETEUR, QU'AVEC UNE UTILISATION NORMALE, LE PRODUIT SERA EXEMPT DE TOUT DÉFAUT DE MATIÈRE OU DE FABRICATION POUR UNE PÉRIODE D'UN (1) AN À COMPTER DE LA DATE D'ACHAT (« PÉRIODE DE GARANTIE »). SI VOUS CONSTATEZ UN DÉFAUT COUVERT PAR CETTE GARANTIE LIMITÉE DURANT LA PÉRIODE DE GARANTIE, ET VOUS NOUS RETOURNEZ LE PRODUIT, NOUS RÉPARERONS OU REMPLACERONS LE PRODUIT, À NOTRE DISCRÉTION, AVEC DES COMPOSANTS NEUFS OU REMIS À NEUF. IL N'Y A AUCUNE GARANTIE OU CONDITION D'AUCUNE SORTE POUR TOUT DÉFAUT QUI SERAIT DÉCOUVERT UNE FOIS QUE LA PÉRIODE DE GARANTIE A EXPIRÉ.

Certaines défaillances du produit non couvertes

Cette garantie limitée couvre les défauts de fabrication qui se manifestent durant l'utilisation correcte de ce Produit en suivant les directives indiquées dans son mode d'emploi. Elle ne couvre pas les dommages causés par l'abus, le mauvais usage, les accidents, les modifications ou les réparations effectuées par des personnes autres que celles autorisées par SDI, l'humidité, la chaleur ou le froid extrême, les environnements corrosifs, les courants de haute tension provenant de sources externes ou une alimentation électrique inadéquate. Cette garantie limitée ne couvre pas l'usure normale des articles consommables (comme par exemple, les électrodes, les brassards, etc.). Cette garantie limitée ne s'applique à aucune pile fournie avec le Produit, ou si le numéro de série du Produit a été modifié ou rendu illisible.

Obtention d'un service en vertu de la présente garantie limitée

Pour obtenir un service en vertu de la présente garantie limitée, veuillez communiquer avec le service à la clientèle de SDI au 1-800-551-2443 afin d'obtenir les instructions pour retourner le Produit. Vous devez fournir une preuve d'achat sous forme d'un contrat de vente, d'une facture ou d'un reçu daté (ou une copie dudit document) en bonne foi, qui puisse démontrer que votre demande de service se fait durant la Période de garantie.

Sauf indication du contraire par la loi en vigueur dans votre État, SDI n'assumera pas les coûts relatifs au retour du Produit ou n'est pas responsable de toute perte ou dommage survenu pendant que le Produit est en transit. Nous vous conseillons d'utiliser un transporteur qui soit en mesure de faire le suivi de votre envoi et d'assurer la sécurité de la livraison du Produit. SDI n'acceptera aucun envoi en contre-remboursement pour le retour du Produit.

CETTE GARANTIE LIMITÉE EST LA SEULE GARANTIE OFFERTE POUR CE PRODUIT, ET AUCUN AUTRE ENGAGEMENT EXPRÈS, ORAL OU ÉCRIT, N'EST FOURNI PAR SDI. TOUTES GARANTIES TACITES APPLICABLES AU PRODUIT, Y COMPRIS NOTAMMENT LES GARANTIES DE COMMERCIALISATION ET D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER, SONT LIMITÉES À LA DURÉE DE LA PÉRIODE DE GARANTIE CI-HAUT FORMULÉE.

Limitation de responsabilité

VOTRE RECOURS EXCLUSIF EN CAS DE DOMMAGE INDIRECT, CONSÉCUTIF, ACCESSOIRE, EXEMPLAIRE, SPÉCIAL OU TOUT AUTRE DOMMAGE, Y COMPRIS LA NÉGLIGENCE, EST LIMITÉ À LA RÉPARATION OU AU REMPLACEMENT DU PRODUIT, S'IL EST DÉFECTUEUX, SOUS LES TERMES ET CONDITIONS GÉNÉRALES DE CETTE GARANTIE LIMITÉE.

SDI n'assumera aucune autre dépense.

SDI se réserve le droit de refuser la réparation ou le remplacement du Produit si celui-ci est retourné en mauvaises conditions hygiéniques. SDI se réserve le droit de substituer le Produit par un produit de qualité comparable ou meilleure si un produit identique n'est pas disponible au moment du remplacement. Cette garantie limitée est non négociable.

Applicabilité de la loi de chaque État

Les limitations ou exclusions présentées ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer à vous dans la mesure où la loi applicable dans votre État ne permet pas la limitation de la durée des garanties tacites ou l'exclusion ou la limitation des dommages consécutifs ou indirects.

Loi applicable

Cette garantie limitée est valide seulement aux États-Unis et n'est pas applicable dans d'autres pays. Si vous achetez ce Produit aux États-Unis, les lois de l'État de New York sont applicables à cette garantie limitée.

CETTE GARANTIE LIMITÉE VOUS DONNE DES DROITS SPÉCIFIQUES RECONNUS PAR LA LOI ET IL SE PEUT AUSSI QUE VOUS AYEZ D'AUTRES DROITS, QUI VARIENT D'UN ÉTAT À L'AUTRE.





SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Entretien de votre télécommande

Vous ne devez pas laisser que votre télécommande se mouille ou qu'il soit exposé à la lumière du soleil de manière excessive. Il peut être nettoyé régulièrement à l'aide d'un linge doux, à peine humide et savonneux. Ne laissez pas que de l'eau pénètre à l'intérieur de la télécommande. N'utilisez pas de détergents, d'alcool, de produits en aérosol ou de solvants puissants sur votre télécommande.

L'accès à l'intérieur de la télécommande n'est pas requis pour l'entretien de votre appareil.

Si votre produit est endommagé, vous ne devriez pas l'utiliser et vous devriez le retourner à SLENDERTONE ou à votre distributeur local afin qu'il soit remplacé ou réparé. Les réparations, les modifications et le service doivent être entrepris seulement par le personnel comp  t  nt autorisé par.

IMPORTANT: Vous ne devez en aucun cas utiliser des piles autres que celles indiquées (piles rechargeables au NiMH de 3.6 V) pour faire fonctionner votre télécommande. Ces piles sont disponibles auprès du service à la clientèle de SLENDERTONE.

  limination des électrodes et des piles

Les piles et les électrodes usés ne doivent jamais être incinérés mais plutôt éliminés conformément aux lois nationales ou étales de votre pays relatives à l'élimination de tels produits.

REMARQUE : Le signal augmente graduellement jusqu'à atteindre son niveau d'intensité le plus élevé au début de la phase de contraction et diminue graduellement jusqu'à rien au début de la phase de relaxation. Lorsque le symbole () clignote, le stimulus est considérablement réduit.

Type de produit : 397

Usage prévu : stimulation musculaire.

Classification :   quipement à alimentation interne, chargeur classe II, pièces appliquées de type BF.

Oscillogramme : Forme d'onde biphasée symétrique lorsque mesurée sur une charge résistive.

Accessoires :

Vous pouvez acheter les accessoires au www.slendertone.com. Vous ne devez en aucun cas utiliser des accessoires autres que les accessoires SLENDERTONE avec votre chargeur SLENDERTONE ou votre télécommande SLENDERTONE (Type 390). Tout autre accessoire peut ne pas être compatible avec votre appareil et compromettre les niveaux de sécurité minimums.

  lectrodes pour SLENDERTONE ARMS : • 4   lectrodes (Type 718)

Bloc-pile (3.6V, NiMH)

Chargeur de pile :

L'UE : 2504-0321 + 2504-0324 + 2504-0325

USA/Japon : 2504-0322

Australie : 2504-0321 + 2504-0327

Corée: 2504-0321 + 2504-0323

Chargeur compatible à la norme EN 60950, Entrée : tension nominale 100-240 V, fréquence 50-60 Hz, courant 125 mA. N'utilisez pas d'autre chargeur ou d'autres sources d'alimentation.

Spécifications environnementales :

Plage de	Température : de 32 �� 95 ��F
Fonctionnement :	Humidité : de 20 �� 65 % HR
Plage de Transport	Température : de 32 �� 131 ��F
et Stockage :	Humidité : de 10 �� 90 % HR

Attention:

Cet produit peut émettre des courants de plus de 2 mA/cm   s'il n'est pas utilisé avec les électrodes indiquées.





Français

Description des symboles de votre console :

Un certain nombre d'inscriptions techniques apparaissent à l'écran de votre télécommande. Ces inscriptions peuvent se décrire comme suit :

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

La télécommande requiert 1 bloc-pile DC de 3.6 V (NiMH) indiqué par le symbole : 

La fréquence de sortie indique le nombre d'impulsions par seconde transmises par la télécommande. Cette fréquence est mesurée en hertz et indiquée par le symbole « 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.

 Ce symbole signifie « Attention, consultez les documents d'accompagnement ».

 Ce symbole signifie pièces appliquées de type BF (électrodes).

 Conforme à UL STD 60601-1.
Certifié conforme à CAN/CSA.
STD C22.2 NO 601.1

Le symbole « SN » correspond à « serial number » (numéro de série). Le numéro de série du produit est indiqué sur l'étiquette au dos de la télécommande. La lettre qui précède le numéro indique l'année de fabrication : « U » signifie 2015, « V » signifie 2016, etc.

Le numéro de lot des brassards est représenté sur leur emballage par le numéro correspondant avec le symbole 

Puissances nominales – tension/courants : X:60

Paramètre	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Sortie RMSV	3.8V	7V	7.9V
Sortie RMSA	7.7mA	7mA	5.3mA
Fréquence de sortie	50Hz	50Hz	50-Hz
Composante continue : approx.	0 C	0 C	0 C
Largeur des impulsions positives :	100-125µs	100-125µs	100-125µs
Largeur des impulsions négatives :	100-125µs	100-125µs	100-125µs
Interphase :	100 µs	100 µs	100 µs

 À la fin du cycle de vie de ce produit, ne le jetez pas à la poubelle, mais rapportez-le plutôt à un point de collecte d'équipement électronique à recycler.

Certaines matières qui composent ce produit peuvent être réutilisées si vous les rapportez à un point de collecte. En réutilisant certaines pièces ou matières premières tirées de produits usagés vous contribuez à la protection de l'environnement.

Les déchets d'équipements électriques et électroniques peuvent avoir des effets néfastes sur l'environnement. L'élimination inadéquate de ces déchets peut causer l'accumulation de toxines nocives dans l'air, dans l'eau et dans le sol et nuire à la santé des humains.

Matières utilisées dans la confection des brassards :

Doublure extérieure : 80 % nylon, 20 % polyester; doublure intérieure : 100 % polyester laminé avec 100 % polyuréthane; reliure : 100 % nylon; fermeture à boucles et à crochets : 100 % nylon; mousse : EVA; bandes élastiques : 100 % nylon.





TRACK YOUR PROGRESS

Record the highest intensity levels in your performance plans (see page 9). Each box should show the highest training intensity for each arm garment. The intensity level will vary from person to person. Fill in the diary each time you complete a training session. Leave your diary somewhere you will see it regularly. This will help to motivate you to reach your goal.

MONITOREE SU PROGRESO

Registre los niveles de intensidad más elevada en su plan de rendimiento (vea página 9). El diario que se muestra a continuación ejemplifica un plan personal. Cada casilla muestra la intensidad de entrenamiento más elevada para la banda de cada brazo. El nivel de intensidad variará de una persona a otra. Actualice el diario cada vez que complete una sesión de entrenamiento. Conserve su diario en un lugar al que tenga acceso con regularidad. Esto lo motivará a lograr su objetivo.

SUIVEZ VOS PROGRÈS

Record du plus haut niveau de l'intensité de votre performance plans (voir page 9). Chaque boîte doit montrer la plus forte intensité de formation pour chaque vêtement bras. Le niveau d'intensité varie d'une personne à l'autre. Remplissez le journal chaque fois que vous terminez une session de formation. Laissez votre journal, quelque part, vous le verrez régulièrement. Cela aidera à vous motiver à atteindre votre objectif

Week 1	Session 1	Session 2	Session 3
Week 2	Session 1	Session 2	Session 3
Week 3	Session 1	Session 2	Session 3
Week 4	Session 1	Session 2	Session 3

Semana 1	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3
Semana 2	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3
Semana 3	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3
Semana 4	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3

Semaine 1	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Semaine 2	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Semaine 3	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Semaine 4	Séance 1	Séance 2	Séance 3





Week 1	Session 1	Session 2	Session 3
Week 2	Session 1	Session 2	Session 3
Week 3	Session 1	Session 2	Session 3
Week 4	Session 1	Session 2	Session 3

Week 1	Session 1	Session 2	Session 3
Week 2	Session 1	Session 2	Session 3
Week 3	Session 1	Session 2	Session 3
Week 4	Session 1	Session 2	Session 3

Week 1	Session 1	Session 2	Session 3
Week 2	Session 1	Session 2	Session 3
Week 3	Session 1	Session 2	Session 3
Week 4	Session 1	Session 2	Session 3

Week 1	Session 1	Session 2	Session 3
Week 2	Session 1	Session 2	Session 3
Week 3	Session 1	Session 2	Session 3
Week 4	Session 1	Session 2	Session 3





Week 1	Session 1	Session 2	Session 3
Week 2	Session 1	Session 2	Session 3
Week 3	Session 1	Session 2	Session 3
Week 4	Session 1	Session 2	Session 3

Week 1	Session 1	Session 2	Session 3
Week 2	Session 1	Session 2	Session 3
Week 3	Session 1	Session 2	Session 3
Week 4	Session 1	Session 2	Session 3

Week 1	Session 1	Session 2	Session 3
Week 2	Session 1	Session 2	Session 3
Week 3	Session 1	Session 2	Session 3
Week 4	Session 1	Session 2	Session 3

Week 1	Session 1	Session 2	Session 3
Week 2	Session 1	Session 2	Session 3
Week 3	Session 1	Session 2	Session 3
Week 4	Session 1	Session 2	Session 3





Week 1	Session 1	Session 2	Session 3
Week 2	Session 1	Session 2	Session 3
Week 3	Session 1	Session 2	Session 3
Week 4	Session 1	Session 2	Session 3

Week 1	Session 1	Session 2	Session 3
Week 2	Session 1	Session 2	Session 3
Week 3	Session 1	Session 2	Session 3
Week 4	Session 1	Session 2	Session 3

Week 1	Session 1	Session 2	Session 3
Week 2	Session 1	Session 2	Session 3
Week 3	Session 1	Session 2	Session 3
Week 4	Session 1	Session 2	Session 3

Week 1	Session 1	Session 2	Session 3
Week 2	Session 1	Session 2	Session 3
Week 3	Session 1	Session 2	Session 3
Week 4	Session 1	Session 2	Session 3





SLENDERTONE®

Arms

www.slendertone.com

or call the Toll-Free Customer Care Line:

1-800-551-2443

Designed by & Manufactured for:

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

Copyright © 2016 Bio-Medical Research Ltd. All rights reserved.

SLENDERTONE is a registered trade mark of BMR Ltd.

Distributed by:

Slendertone Distribution, Inc., PO Box 5179, Hoboken, , NJ 07030.

Part No.: 2400-0344 Rev.: 2 Issue Date: 16/3

