Congratulations on purchasing your new SLENDERTONE Abs

GelPads
Electrodes
GelPads (Elektroden)
Electrodos adhesivos
GelPads
Elettrodi
Eletrodos

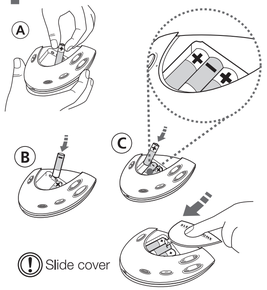
Control unit
Unité
Einheit
Unidad
Unit
L'unità di controllo
Aparelho

Belt
Ceinture
Gurtel
Cinturón
Bukrem
Cintura
Cinta

Batteries
Piles
Batterien
Pilas
Batterijen
Pile
Pilhas

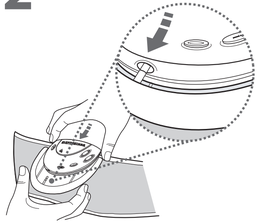
Please read User Manual fully before use.

1 Insert batteries in sequence



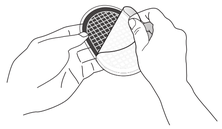
Slide cover

2 Attach control unit



Insert fully! (slide until you hear CLICK)

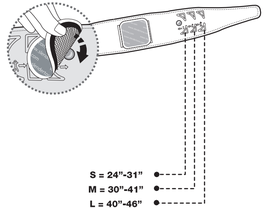
3 Remove cover (from grid side)



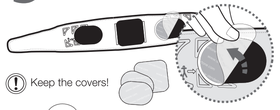
Bend GelPad to help remove cover

4 Position GelPads on belt

Cover metal studs fully!



5 Remove covers

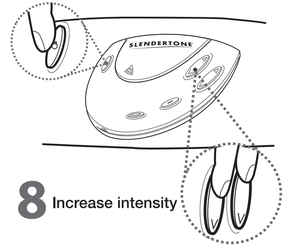


Keep the covers!

6 Position belt

Wrap belt tightly around your waist so the pads are in full contact with your skin

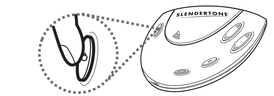
7 Power on



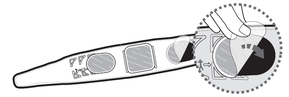
8 Increase intensity

NOTE: Always choose an intensity level at which you feel a strong but comfortable contraction.

Session over



Press and hold for 2 seconds to power off



Replace covers!

Still need help...?
info@slendertone.com
UK: 0330 221 1278
IRL: 1890 92 33 88

Visit our website to see how you can tone even further!

www.slendertone.com

SLENDERTONE Bottom SF

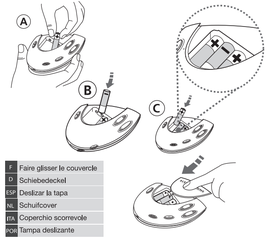
SLENDERTONE Arms SF

Designed by & manufactured for: Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.
Copyright © 2015 BMR Ltd. All rights reserved. SLENDERTONE is a registered trade mark of Bio-Medical Research Ltd.

Part No.: 2490-7312 Rev.: 1 Issue Date: 02/15

1

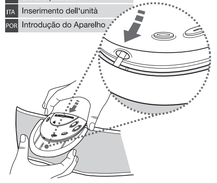
F Insérer les piles selon l'ordre indiqué
D legen Sie die Batterien in der Reihenfolge
ESP Introducir las pilas en el orden indicado
NL Plaats de batterijen in de juiste volgorde
ITA Inserire le batterie in sequenza
POR Inserir baterias em sequência



F Faire glisser le couvercle
D Schiebedeckel
ESP Deslizar la tapa
NL Schuifcover
ITA Coperchio scorrevole
POR Tampa deslizante

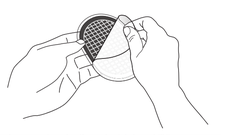
2

F Insérer l'unité
D Das Gerät anbringen
ESP Conectar la unidad de control
NL De unit plaatsen
ITA Inserimento dell'unità
POR Introdução do Aparelho



F Encajarla totalmente hasta oír un CLIC
D Legen Sie voll! (Slide, bis sie hörbar KLICK)
ESP Faites glisser jusqu'à ce que vous entendiez un clic
NL Volledig insteken! (Slide tot u hoort KLIK)
ITA Inserire completamente! (Scorrere fino a quando senti clic)
POR Insira totalmente! (Deslize até ouvir CLICK)

3

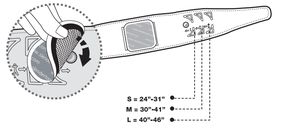


F Retirez les protections des électrodes (côté quadrillé)
D Entfernen Sie die Schutzfolie (von der gerasterten Seite)
ESP Retirar las protecciones de los electrodos (del lado cuadriculado)
NL Verwijder de bescherm folie (van de ingegraveerde zijde)
ITA Rimozione della protezione (sollevando il lato a quadretti)
POR Remova a películas protectoras (do lado quadriculado)

F Pliez légèrement les électrodes pour retirer les protections plus facilement
D Biegen Gelpad helfen Abdeckung zu entfernen
ESP Para retirarlas más fácilmente, plegar el electrodo
NL Bend Gelpad om te helpen verwijderen deksel
ITA Bend Gelpad per contribuire a rimuovere la copertura
POR Dobre Gelpad para ajudar a remover a tampa

4

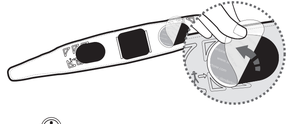
F Placez les électrodes
D Elektroden anbringen
ESP Colocar los electrodos en el cinturón
NL Plaats nu de elektroden
TA Posizionare degli elettrodi
POR Posicionando as eletrodos



F Recouvrez complètement les picots métalliques
D Metallknöpfe vollständig abdecken
ESP Cubrir completamente los conectores metálicos
NL Bedek de metalen knopjes volledig
ITA Le borchie metalliche devono essere completamente coperte
POR Cobrir completamente os pernos de metal

5

F Retirez les protections
D Entfernen Sie den Schutz
ESP Retire los plásticos
NL Haal de hoesjes af
ITA Rimuovere los copertures
POR Retire as coberturas



F Conservez-les.
D Bitte aufbewahren.
ESP ¡Consérvelos!
NL Bewaar de folie.
ITA Conservarle.
POR Mantê-los

6

F Ajustez la ceinture autour de votre taille : la grande électrode doit se trouver sur votre nombril, les deux petites exactement entre vos hanches et vos côtes.

D Legen Sie den Gürtel eng um Ihre Taille, so dass sich das große Pad über Ihrem Nabel und die beiden kleineren Pads direkt zwischen Ihren Hüftknochen und Rippen befinden.

ESP Nota: Ponga el cinturón alrededor de la cintura, colocando el electrodo central sobre el ombligo y los electrodos pequeños entre el hueso de la cadera y las costillas.

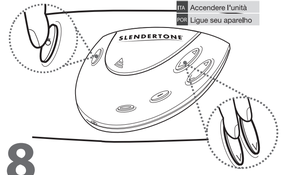
NL Opmerking: Wikkel de band strak om uw middel, zodat de grote elektrode middenvoor op uw navel komt en de twee kleinere elektroden aan weerszijden van uw middel tussen uw heupbeenderen en uw ribben.

ITA Nota: Allacciare strettamente la fascia in vita, in modo che l'elettrodo grande sia centrato sull'ombelico e i due elettrodi piccoli si trovino tra le ossa delle anche e le costole su entrambi i lati della vita.

POR Nota: Aperte bem o cinto à volta da cintura, para que o eléctrodo grande fique centrado sobre o umbigo e os dois mais pequenos fiquem directamente entre as ancas e as costelas, de cada lado da cintura.

7

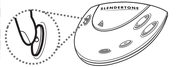
F Allumez l'appareil
D Gerät anschalten
ESP Encienda la unidad
NL Schakel in het unit
ITA Accendere l'unità
POR Ligue seu aparelho



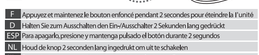
8

F Augmentez l'intensité» Augmentez l'intensité jusqu'à un niveau qui vous semble confortable.
D Intensität erhöhen» Erhöhen Sie die Intensität auf eine Stufe, die Ihnen angenehm erscheint.
ESP Aumentar la intensidad» Aumente la intensidad a un nivel que le resulte cómodo.
NL Intensiteit verhogen» U kunt de intensiteit naar een voor u prettig aanvoelend niveau verhogen.
ITA Noto: Rimuovere le coperture dal lato modellato degli elettrodi. Collocare i elettrodi all'interno della cintura.
POR Nota: Retire as coberturas da parte com relevo dos eléctrodos adesivos. Coloque os no interior da cinta.

F Terminez une séance
D Session beenden
ESP Finalice su sesión
NL Sessie afgelopen
ITA Termine della sessione
POR Fim da sessão



F Appuyez et maintenez le bouton enfoncé pendant 2 secondes pour éteindre la l'unité
D Halten Sie zum Ausschalten den Ein-/Ausschalter 2 Sekunden lang gedrückt
ESP Para apagarlo, presione y mantenga pulsado el botón durante 2 segundos
NL Houd de knop 2 seconden lang ingedrukt om uit te schakelen
ITA Per spegnere, premere e tenere premuto per due secondi
POR Carregue no botão e mantenha-o premido durante 2 segundos para desligar



F Replacez les protections
D Bringen Sie die Schutzfolien wieder an
ESP Vuelva a colocar las protecciones
NL Plaats de folie terug
ITA Rimettere le protezioni in posizione
POR Volte a colocar as películas protectoras

F Une question? Appelez-nous !
D Noch eine Frage? Rufen Sie an!
ESP ¿Una duda? Llámenos
NL Heeft u nog een vraag? Bel
IT Ancora abbia una domanda?
POR Ainda tenha um pergunta?

UK: 0330 221 0278
IRL: 1890 92 33 88
FR: 0810 34 74 50
D: 0800 100 2832
ESP: 900 994 467
ITA: 0800 928 388
INTERNATIONAL: +353 94 902 9936
info@slendertone.com

SLENDERTONE
Abs3 Sp5

Quick Start Guide

Guide de Démarrage Rapide
Kurzanleitung
Guía de Inicio Rápido
Snel Aan de Slag
Guida All' uso Rapida
Guia de Utilizaçao Rápida

www.slendertone.com