

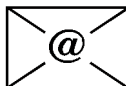
GYMBODY^{plus}

Powered by:

SLENDERTONE®



United Kingdom: 0845 070 77 77
Republic of Ireland: 1890 92 33 88
France: 0810 347 450
España: 900994467
International: +353 1 844 1016



info@slendertone.com



Designed by & Manufactured for:

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

Copyright: © 2006, Bio-Medical Research Ltd. All Rights Reserved

Part No: 2400-9804 Rev.: 1 Date of Issue: 5/06

GYMBODY^{plus}

Powered by:

SLENDERTONE®

Instructions for Use



Mode D'emploi
Bedienungsanleitung
Instrucciones de Uso

Gebruiksaanwijzingen
Istruzioni per l'Uso
Instruções Para a Utilização

www.slendertone.com

BENVENUTO!

Complimenti per aver acquistato la nostra cintura d'elettrostimolazione all'efficacia clinicamente testata. Vi preghiamo di leggere attentamente il manuale prima di utilizzare la cintura GYMBODY PLUS per la prima volta.

Perché tonificare i muscoli addominali? Per ottenere un addome più sodo e tonico. Tuttavia, è utile sapere che gli addominali sono molto importanti per la postura e una buona forma fisica. Per alcune persone, questi muscoli sono difficili da allenare efficacemente, poiché gli esercizi addominali richiedono una buona tecnica. Ora sarà possibile ottenere ottimi risultati grazie alla nuova cintura GYMBODY PLUS. È sufficiente utilizzare l'apparecchio 5 volte alla settimana per ottenere addominali più sodi, più piatti e tonici. Il funzionamento della cintura GYMBODY PLUS è clinicamente testato e utilizza elettrodi di classe medica che non prevedono l'impiego di gel. È possibile mettere la cintura GYMBODY PLUS praticamente ovunque: a casa durante il tempo libero oppure mentre si lavora al computer. In effetti, tale cintura è stata progettata per la massima semplicità d'uso. Per iniziare è sufficiente indossare la cintura intorno alla vita e accendere l'alimentazione.

Utilizzando GYMBODY PLUS, sarà possibile ottenere i seguenti risultati:

Addominali più sodi e piatti

Un corpo più modellato

Maggior conforto nell'indossare gli abiti

Per risultati ottimali, si consiglia di utilizzare la cintura di tonificazione GYMBODY PLUS in abbinamento a una alimentazione sana e a un moderato esercizio fisico.

SOMMARIO DEL MANUALE DELL'UTENTE

Il manuale dell'utente è diviso in sezioni per una consultazione più pratica.

Sezione 1	PRESENTAZIONE DELLA CINTURA DI TONIFICAZIONE GYMBODY PLUS
Sezione 2	IMPOSTAZIONE DELLA CINTURA GYMBODY PLUS
Sezione 3	PRIMA SEDUTA DI TONIFICAZIONE
Sezione 4	RISULTATI OTTENUTI GRAZIE ALLA CINTURA GYMBODY PLUS
Sezione 5	RISOLUZIONE DEI PROBLEMI (durante l'impostazione o il funzionamento della cintura GYMBODY PLUS)
Sezione 6	FUNZIONAMENTO DELLA TECNOLOGIA DI ELETTROSTIMOLAZIONE MUSCOLARE
Sezione 7	COSA SI PUO' E NON PUO' FARE
Sezione 8	CARATTERISTICHE TECNICHE

SERVIZI DI ASSISTENZA CLIENTI

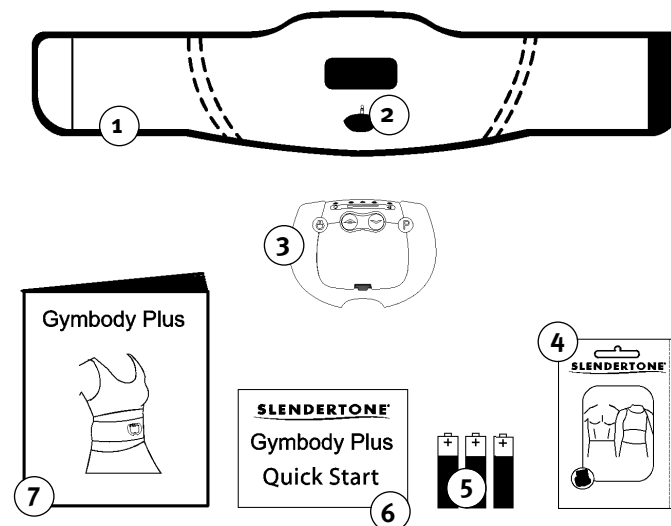
Internazionale + 353 1 844 1016

E-mail: info@slendertone.com

PRESENTAZIONE DELLA CINTURA GYMBODY PLUS

Tale sezione descrive il contenuto della confezione e illustra i passaggi da effettuare prima di iniziare l'utilizzo dell'apparecchio.

La confezione contiene i seguenti articoli.



1. Cintura di tonificazione GYMBODY PLUS

Cintura ergonomica, unisex e adatta ad un giro vita da 61 a 119 cm. GYMBODY PLUS deve essere allacciata alla vita, a contatto con la pelle.

2. Spinotto di allacciamento

Connette l'unità alla cintura. Lo spinotto deve essere completamente inserito nella parte inferiore dell'unità.

3. Unità GYMBODY PLUS

L'unità genera dei segnali che vengono inviati, tramite la cintura e gli elettrodi, ai muscoli per esercitare una contrazione.

4. Elettrodi adesivi

Confezione da 3 elettrodi adesivi. Gli elettrodi adesivi devono essere posti sulla cintura prima dell'utilizzo. Quando si allaccia la cintura intorno alla vita, gli elettrodi devono essere a contatto con la pelle affinché i segnali possano essere inviati ai muscoli.

5. Pile

Confezione di 3 pile (AAA 1,5V). Le pile devono essere inserite nell'unità prima dell'utilizzo dell'apparecchio.

6. Guida rapida

Una guida supplementare con i principali passaggi da eseguire per iniziare a utilizzare la cintura.

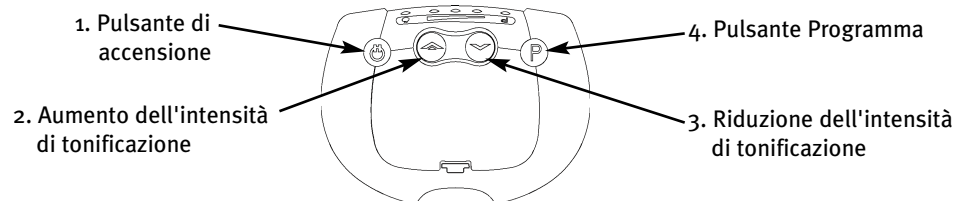
7. Manuale di istruzioni

La guida dettagliata con le istruzioni per il funzionamento dell'unità GYMBODY PLUS.

INFORMAZIONI DETTAGLIATE SULL'UNITÀ

L'unità è dotata di 4 pulsanti e 5 indicatori luminosi, per una maggiore semplicità d'uso. Imparare a riconoscere i controlli prima di configurare la cintura GYMBODY PLUS.

Controlli e pulsanti dell'unità



1. Pulsante di accensione (⏻) :

Premere e tenere premuto il pulsante giallo per 2 secondi per accendere o spegnere l'unità. Con una breve pressione del pulsante è inoltre possibile mettere in pausa l'esercizio.

2. Aumento dell'intensità di tonificazione :

Premere questo pulsante (▲) per aumentare l'intensità dell'esercizio.

3. Riduzione dell'intensità di tonificazione :

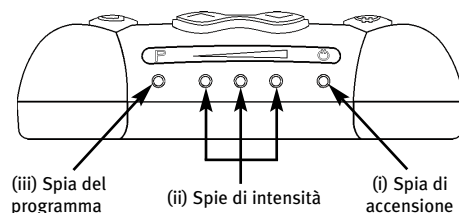
Premere questo pulsante (▼) per ridurre l'intensità dell'esercizio.

4. Pulsante Programma (P) :

Questo pulsante giallo viene utilizzato per selezionare il programma di tonificazione da usare. Quando si accende l'unità, questa sarà impostata sul programma 1. Per passare al programma 2, premere questo pulsante.

Controlli dell'unità – Indicatori luminosi

IMPORTANTE: quando si fa riferimento agli indicatori luminosi, si presuppone la vista dell'unità dall'alto con la cintura allacciata in vita. In questo modo, l'indicatore luminoso del programma si trova sulla sinistra e l'indicatore dell'alimentazione sulla destra.



(i) Spia di alimentazione:

La spia verde dell'alimentazione si trova direttamente sopra il pulsante di accensione, che lo controlla. Quando la spia è accesa significa che l'unità è in funzione e pronta per l'uso. La luce rimane accesa per tutta la durata del programma (se invece l'unità viene messa in pausa, la luce lampeggia).

(ii) Spie di intensità:

Sono presenti tre spie di intensità gialli. Visualizzano le informazioni relative a diversi aspetti del funzionamento dell'unità.

(iii) Spia del programma:

La spia verde del programma si trova direttamente sopra il pulsante del programma. È illuminato quando è selezionato il programma 2 e si spegne quando si torna al programma 1. Quando l'indicatore luminoso del programma lampeggia indica che la batteria è scarica.

**Ora è possibile iniziare la configurazione dell'unità.
La Sezione 2 descrive come eseguire questa procedura.**

IMPOSTAZIONE DELLA CINTURA GYMBODY PLUS

La Sezione 2 descrive come impostare la cintura GYMBODY PLUS prima di utilizzarla la prima volta.

Passaggio 1: inserire le batterie nell'unità.

Per inserire le batterie, rimuovere il coperchio del vano batterie dalla parte anteriore dell'unità di tonificazione come illustrato.



Inserire le batterie assicurandosi che siano riposte correttamente.



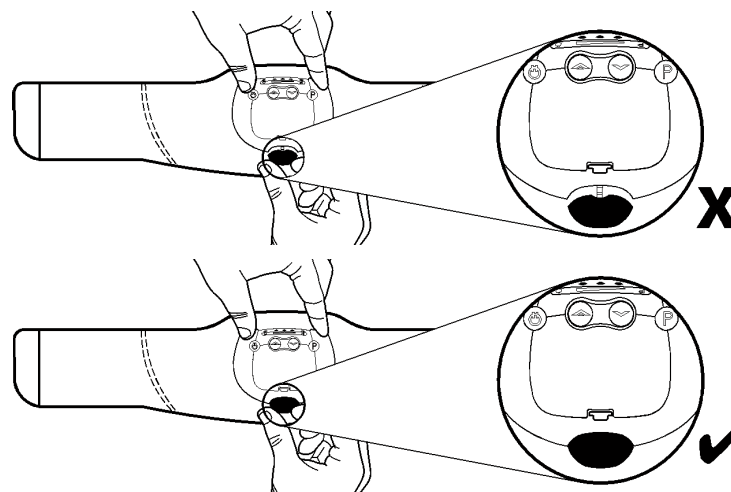
⚠ Dopo aver inserito le batterie, richiudere il coperchio del vano batterie.

Il coperchio del vano batterie deve essere chiuso prima di accendere l'unità.

Passaggio 2: collegare COMPLETAMENTE l'unità alla cintura di tonificazione.

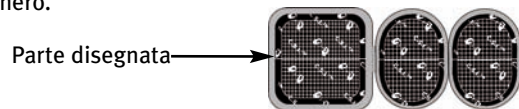
Rimuovere la cintura dalla confezione e riporla con la cucitura gialla sulla cintura rivolta verso l'alto. L'unità e la cintura devono essere collegate completamente affinché l'unità Gymbody possa funzionare.

Collegare l'unità alla cintura utilizzando lo spinotto di collegamento trovato sulla cintura. Premere l'unità sullo spinotto. **IMPORTANTE: assicurarsi che lo spinotto sia completamente inserito nell'unità altrimenti la cintura di tonificazione non sarà in grado di funzionare. Si tratta di una misura di sicurezza.**



Passaggio 3: rimuovere le protezioni dalla parte disegnata degli elettrodi e posizionare gli elettrodi sulla cintura.

Girare la cintura in modo che le 3 borchie argentate siano rivolte verso l'alto. Nella confezione dell'unità Gymbody è presente una confezione di 3 elettrodi adesivi. Sono presenti 1 elettrodo quadrato grande e 2 elettrodi ovali più piccoli. I due lati degli elettrodi sono diversi, un lato ha un motivo disegnato mentre l'altro lato è nero.



Gli elettrodi devono essere posizionati sulla cintura.

(i) Rimuovere le protezioni dal lato disegnato dell'elettrodo quadrato grande.



(ii) Posizionare il lato disegnato dell'elettrodo saldamente sulla borchia centrale e tra le linee bianche come illustrato.



(iii) Rimuovere le protezioni dal lato disegnato dei 2 elettrodi ovali più piccoli.

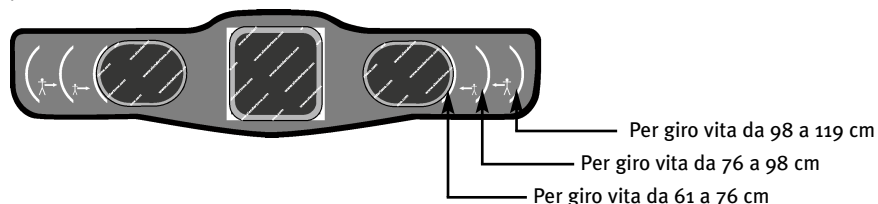


(iv) Posizionare gli elettrodi più piccoli (lato disegnato verso il basso) saldamente sulla cintura, uno per lato accanto all'elettrodo grande.



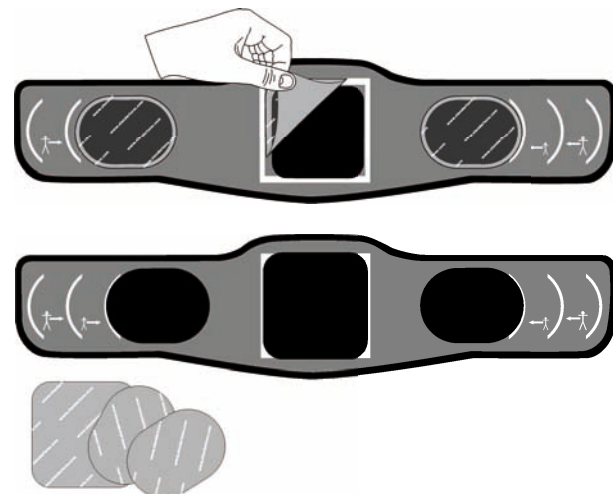
(v) La posizione degli elettrodi piccoli dipende dalla misura del giro vita. Nell'esempio descritto di seguito, l'utente posiziona gli elettrodi più piccoli nella posizione più vicina all'elettrodo centrale. Questo perché il giro vita è compreso tra i 61 e i 76 cm. Fare riferimento alle linee guida riportate sotto per scegliere la corretta posizione degli elettrodi.

Prima di continuare, assicurarsi che le 3 borchie metalliche siano completamente coperte dagli elettrodi.



Passaggio 4: rimuovere le protezioni dal lato nero degli elettrodi.

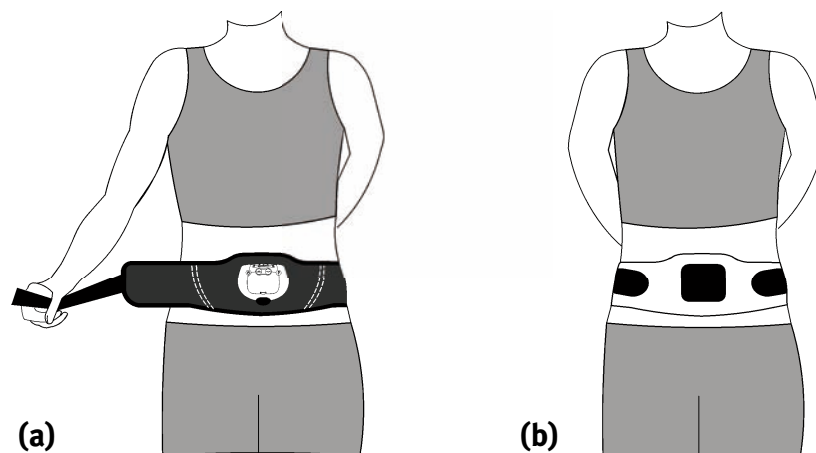
Rimuovere le protezioni dal lato nero dei 3 elettrodi. **Non gettare via queste protezioni poiché sarà necessario riposizionarle sugli elettrodi al termine della sessione.**



NOTA: con l'unità GYMBODY PLUS è possibile utilizzare solo elettrodi SLENDERTONE.

Passaggio 5: posizionare la cintura sul corpo.

Avvolgere la cintura intorno alla vita affinché gli elettrodi siano saldamente premuti sulla pelle (a), posizionando l'elettrodo quadrato grande a livello dell'ombelico. Allungare le estremità della cintura intorno alla vita finché gli elettrodi piccoli non si trovano tra l'anca e le costole da entrambe le parti (b). Allacciare la cintura alla vita utilizzando la fascia senza stringere troppo. Gli elettrodi sono ad acqua, pertanto potrebbero risultare freddi al momento del posizionamento sulla pelle.

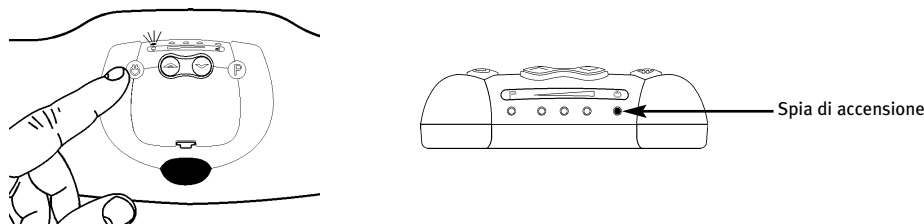


PRIMA SEDUTA DI TONIFICAZIONE

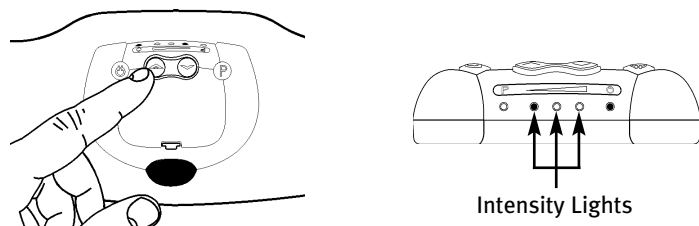
La Sezione 3 spiega come utilizzare l'unità GYMBODY PLUS una volta impostata.

La tonificazione muscolare può provocare una sensazione insolita ma piacevole. Inizialmente potrebbe dare una sensazione di solletico per passare poi a una leggera contrazione muscolare con l'aumentare dell'intensità di tonificazione. I muscoli addominali si contraggono e si potenziano. Per iniziare, seguire la procedura seguente.

Passaggio 1: premere e tenere premuto il pulsante di accensione (P) per due secondi, come mostrato, per accendere l'unità GYMBODY PLUS. I tre indicatori luminosi si accenderanno per 3 secondi prima di spegnersi. Successivamente, l'indicatore verde dell'alimentazione si accenderà e rimarrà acceso per la durata della sessione.



Passaggio 2: per iniziare l'esercizio di tonificazione, tenere premuto il pulsante per l'aumento dell'intensità (▲) finché non si percepisce una contrazione dei muscoli. Scegliere un livello di tonificazione in cui si percepisce una contrazione forte ma piacevole. Ciò varia da persona a persona, pertanto si consiglia di impostare un livello adatto. Il primo indicatore luminoso di intensità si accenderà non appena si aumenta il livello di tonificazione.

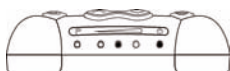


Indicatori di intensità:

Gli indicatori luminosi di intensità gialli indicano il livello di tonificazione. Gli indicatori luminosi si accenderanno durante ogni fase di contrazione e si spegneranno durante ogni fase di rilassamento, nella seguente sequenza:



Il 1° indicatore luminoso si accende quando l'intensità di tonificazione è compresa tra 1 e 25%.



Il 2° indicatore luminoso si accende quando l'intensità di tonificazione è compresa tra 26 e 50%.



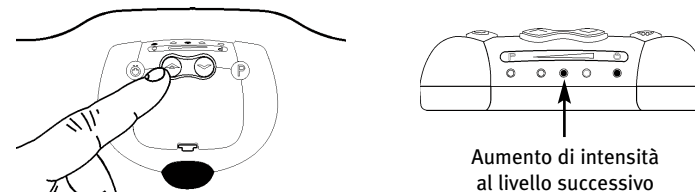
Il 3° indicatore luminoso si accende quando l'intensità di tonificazione è compresa tra 51 e 75%.



Tutti gli indicatori luminosi si accendono quando l'intensità di tonificazione è compresa tra 76 e 99%.

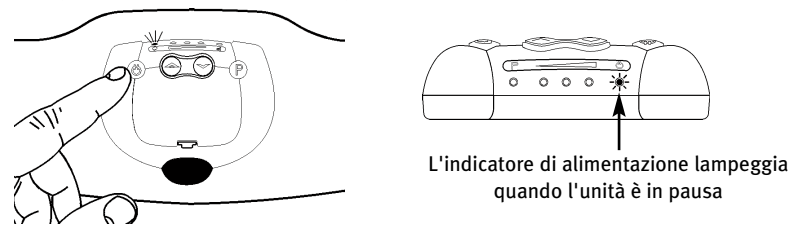
Quando il livello di tonificazione raggiunge il 100%, tutti gli indicatori di intensità si spengono e l'unità sospende la fase di contrazione per alcuni secondi. Il programma riprenderà quindi normalmente, e tutti gli indicatori si accenderanno durante la fase di contrazione e si spegneranno durante la fase di rilassamento.

Passaggio 3: durante la sessione di tonificazione provare ad aumentare il livello di tonificazione (▲) tenendo premuto il pulsante di aumento dell'intensità. Gli indicatori luminosi segnalano che l'intensità di tonificazione è in aumento. Le contrazioni muscolari diventeranno più intense.

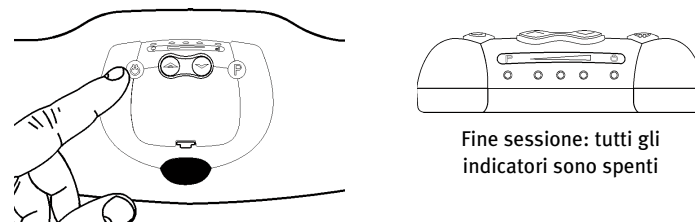


Tenere presente che maggiore è l'allenamento muscolare, migliori sono i risultati, tuttavia si consiglia di ridurre il livello se la sensazione non risulta gradevole.

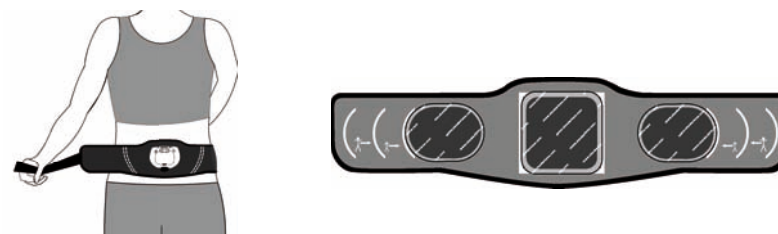
Se per qualsiasi ragione è necessario mettere in pausa la sessione prima del completamento, è sufficiente premere brevemente il pulsante di accensione. L'indicatore dell'alimentazione inizierà a lampeggiare per indicare che il programma è stato messo in pausa. Per riprendere la sessione, premere nuovamente il pulsante di alimentazione. L'indicatore dell'alimentazione dovrebbe smettere di lampeggiare e rimanere acceso per indicare che l'unità ha ripreso l'esercizio.



Passaggio 4: fine sessione. Al termine della sessione di tonificazione, l'unità GYMBODY PLUS si spegnerà automaticamente e l'indicatore luminoso dell'alimentazione si spegne. Per spegnere l'unità in qualsiasi momento, premere e tenere premuto il pulsante di alimentazione per due secondi. Tutti gli indicatori luminosi dovrebbero spegnere.



Passaggio 5: togliere la cintura di tonificazione e riporla su una superficie piana. Posizionare le protezioni sugli elettrodi. Riporre l'unità GYMBODY PLUS fino alla sessione successiva.



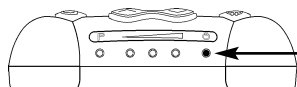
NOTA: si consiglia di effettuare 5 sessioni di tonificazione alla settimana per ottenere dei risultati. Tra una sessione di tonificazione e quella successiva dovrebbero trascorrere almeno 6 ore.

Complimenti per aver completato la prima sessione di tonificazione

RISULTATI DELL'ALLENAMENTO CON L'UNITÀ GYMBODY PLUS

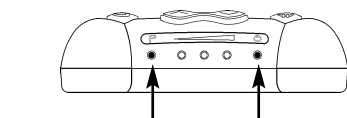
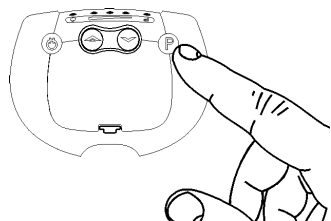
La Sezione 4 fornisce le linee guida per ottenere i risultati ottimali nonché alcune informazioni dettagliate relative all'unità.

1. **Utilizzare la cintura di tonificazione 5 volte alla settimana.** Lasciare passare almeno 6 ore tra una sessione e l'altra.
2. **Utilizzare l'intensità di tonificazione più elevata possibile:** maggiore è l'allenamento dei muscoli, maggiori sono i risultati. Tuttavia, ricordare che la stimolazione non deve risultare mai sgradevole.
3. **Utilizzare la cintura di tonificazione in abbinamento a uno stile di vita sano.** Migliorare il regime alimentare e provare ad aumentare l'esercizio fisico.
4. L'unità di tonificazione GYMBODY PLUS è dotata di 2 programmi di tonificazione, il programma 1 per principianti e il programma 2 per utenti avanzati. **Si consiglia di iniziare con il programma 1 e di passare al programma 2 dopo 4 settimane.** All'accensione, l'unità è automaticamente impostata sul programma 1.



Quando l'indicatore di alimentazione è acceso e l'indicatore del programma è spento, significa che è selezionato il programma 1.

È possibile cambiare il programma di tonificazione premendo il pulsante del programma. Gli indicatori dell'alimentazione e del programma si accendono se è selezionato il programma 2.



Se entrambi gli indicatori di alimentazione e del programma sono accesi, significa che è selezionato il programma 2.

Il programma 2 è più lungo del programma 1, pertanto i muscoli verranno sollecitati per un periodo di tempo superiore.

Le informazioni relative ai 2 programmi di tonificazione sono descritte nella tabella sottostante.

Nome Programma	Durata	Potenza di Tonificazione	Uso Consigliato
1. Principiante	25 minuti	Forte	Utilizzare durante le prime 4 settimane
2. Avanzato	40 minuti	Forte	Utilizzare dalla 5a settimana in avanti

Entrambi i programmi sono dotati della fase di "riscaldamento" e di "defaticamento". Il riscaldamento prepara i muscoli per la parte più faticosa della seduta, mentre la fase di defaticamento li rilassa una volta che la seduta è conclusa, come avviene durante un allenamento normale.

NOTA: premendo il pulsante del programma durante la seduta, il segnale viene bloccato, l'intensità ritorna a zero e il programma cambia. Sarà quindi necessario aumentare nuovamente l'intensità.

5. Utilizzare la cintura di tonificazione ogni volta che lo si desidera.

È possibile utilizzare la cintura GYMBODY PLUS ovunque e in qualsiasi momento. È possibile indossarla a casa mentre si guarda la TV, lavorando alla scrivania, in giardino o camminando all'aperto. La cintura GYMBODY PLUS è un modo pratico per tonificare gli addominali.

6. Seguite i vostri progressi con un diario.

Ogni volta che eseguite una sessione di tonificazione, annotatela su un diario al fine di aumentare la motivazione nel raggiungere il vostro scopo. Si consiglia di effettuare almeno 5 sessioni alla settimana. In breve tempo sarà possibile constatare che i muscoli addominali sono più sodi e tonificati. In questo esempio, l'utente ha completato 5 sessioni di tonificazione in una settimana.

	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
Esempio	✓		✓	✓		✓	✓

	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
Settimana 1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							

COME CONSERVARE LA CINTURA

Evitare di bagnare l'unità; per pulirla utilizzare un panno leggermente umido. È possibile lavare la cintura solo dopo aver rimosso l'unità e gli elettrodi. Seguire sempre le istruzioni riportate sull'etichetta quando si lava la cintura.



Non lavare la cintura in lavatrice. Lavare solo a mano ed in acqua tiepida. La lavatrice potrebbe danneggiare i cavi interni. Fare attenzione anche durante il lavaggio a mano a non strizzare la cintura per eliminare l'acqua.



Non utilizzare alcun tipo di candeggina per il lavaggio della cintura.



Non lavare a secco.



Non mettere la cintura nell'asciugatrice. Asciugare la cintura su una superficie piana, ma non su superfici calde (ad es. un radiatore) poiché contiene parti in plastica. Accertarsi che la cintura sia completamente asciutta prima di utilizzarla.



Non stirare.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

La Sezione 5 è suddivisa in due parti. La Parte 1 contiene le risposte alle domande frequenti sulla tonificazione dei muscoli addominali. La Parte 2 è una guida rapida da utilizzare se si verificano dei problemi durante l'impostazione o l'utilizzo dell'unità di tonificazione degli addominali.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI PARTE 1: DOMANDE FREQUENTI

Posso utilizzare GYMBODY PLUS per la ginnastica post-parto?

- Sì, ma è necessario lasciar passare almeno 6 settimane dal momento del parto e chiedere consiglio al medico.
- Nel caso in cui siate state sottoposte ad un cesareo negli ultimi tre mesi consultate il vostro medico prima di utilizzare GYMBODY PLUS.

La stimolazione è fastidiosa. Cosa posso fare?

- Assicurarsi che gli elettrodi siano posizionati correttamente e premuti saldamente sulla pelle come illustrato a pagina 9. Spegner l'unità e riposizionare la cintura come descritto nella sezione relativa all'impostazione..
- È inoltre possibile versare alcune gocce d'acqua sulla superficie nera degli elettrodi prestando attenzione a non bagnare l'unità. Tale operazione può migliorare la sensazione di confort della stimolazione muscolare. Assicurarsi che l'unità sia SPENTA prima di procedere.
- Assicurarsi che le borchie metalliche siano completamente ricoperte dagli elettrodi.

Durante l'allenamento sento un formicolio alle gambe. Cosa devo fare?

- Spostare i due elettrodi piccoli più in alto e al centro rispetto alla vita (cioè verso il centro del corpo).

Dopo l'allenamento ho la pelle arrossata. Perché?

- È normale che la pelle sia un po' arrossata dopo l'allenamento. Questo effetto è dovuto in parte al maggiore afflusso di sangue e dovrebbe scomparire in breve tempo. Può anche essere dovuto alla pressione della cintura. Non è un fenomeno preoccupante, ma è necessario indossare la cintura soltanto durante la seduta di allenamento.
- Se il rossore è eccessivo può darsi che l'intensità sia troppo elevata. Se il problema persiste si consiglia di sospendere l'uso dell'unità.

Il prodotto provoca indolenzimento muscolare?

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

Come si capisce che è necessario sostituire gli elettrodi?

- In genere quando il segnale diventa più debole nonostante le pile siano cariche significa che gli elettrodi sono consumati e devono quindi essere sostituiti.
- Per verificare che siano proprio gli elettrodi cambiare le pile e/o regolare la cintura in modo che sia posizionata correttamente.
- Per acquistare gli elettrodi di ricambio basta recarsi dal rivenditore SLENDERTONE più vicino, consultare il sito www.slendertone.com oppure chiamare il numero Assistenza Clienti SLENDERTONE di zona.

Posso utilizzare GYMBODY PLUS per il trattamento dei muscoli che risultano indeboliti dopo l'immobilità dovuta ad un infortunio?

- La cintura GYMBODY PLUS può essere utilizzata anche dopo un infortunio. È necessario consultare il medico o il fisioterapista per stabilire un programma di riabilitazione con l'unità GYMBODY PLUS, che migliorerà in tutta sicurezza la forza e il tono dei muscoli addominali.

Sento che stanno lavorando i muscoli della vita ma non quelli della pancia. Perché?

- Spostate leggermente più in basso l'elettrodo grande. Se non basta, spostate gli elettrodi piccoli verso i contrassegni che indicano una corporatura più esile e/o aumentare l'intensità.

Sento che i muscoli dello stomaco sono stimolati, ma quelli della vita no. Perché?

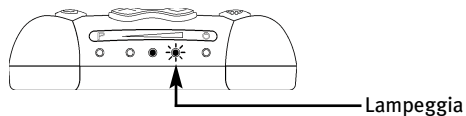
- Spostare l'elettrodo grande leggermente verso l'alto. Se ciò non migliora la situazione, spostare gli elettrodi piccoli su un numero maggiore.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI PARTE 2: GUIDA RAPIDA ALLA RISOLUZIONE

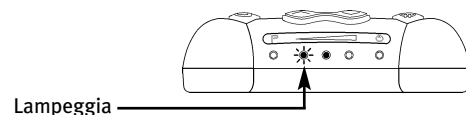
PROBLEMA	PROBABILE CAUSA	SOLUZIONE
L'indicatore dell'intensità media è acceso e uno degli altri indicatori sta lampeggiando (vedere pagina 12)	L'unità non è collegata correttamente alla cintura	Assicurarsi che lo spinotto sulla cintura sia completamente inserito nella parte inferiore dell'unità
	Le protezioni non sono state rimosse dagli elettrodi	Assicurarsi che le protezioni siano state rimosse da entrambi i lati degli elettrodi
	Gli elettrodi sono consumati	Visitare il sito www.gymbody.com oppure contattare il rivenditore locale per acquistare degli elettrodi nuovi
	Gli elettrodi non coprono completamente le borchie metalliche	Riposizionare gli elettrodi affinché questi ricoprano completamente le borchie
Sensazione sgradevole in corrispondenza degli elettrodi	Gli elettrodi sono posizionati al contrario	Assicurarsi che la parte disegnata di ciascun elettrodo sia posizionata sulla cintura
	Il contatto dell'elettrodo con la pelle non è corretto	Assicurarsi che gli elettrodi siano premuti saldamente sulla pelle. Versare alcune gocce d'acqua sulla superficie degli elettrodi. Assicurarsi che l'unità sia spenta prima di eseguire l'operazione
	Gli elettrodi sono consumati	Contattare il rivenditore locale per acquistare degli elettrodi nuovi
	Gli elettrodi non coprono completamente le borchie metalliche	Riposizionare gli elettrodi affinché questi ricoprano completamente le borchie
L'indicatore dell'alimentazione non si accende e l'unità non emette alcun segnale	Troppe sessioni consecutive	Si consiglia di effettuare 5 sessioni alla settimana lasciando passare almeno 6 ore tra una sessione e l'altra
	Le batterie non sono inserite correttamente	Inserire le batterie come descritto nella sezione relativa all'impostazione, vedere a pagina 6
	Le batterie sono esaurite	Sostituire le batterie
	Le batterie utilizzate sono di qualità scadente	Si consiglia di utilizzare solo batterie alcaline di qualità elevata
L'indicatore dell'alimentazione lampeggia e non c'è segnale	L'unità è stata messa in pausa	Premere il pulsante di alimentazione per riprendere l'esercizio
L'indicatore del programma lampeggia	Le batterie sono scariche	Sostituire le batterie
Le contrazioni sono molto deboli anche quando l'intensità è elevata	Gli elettrodi sono consumati	Contattare il rivenditore locale per acquistare degli elettrodi nuovi
	La posizione degli elettrodi non è corretta	Consultare la sezione relativa all'impostazione per il posizionamento corretto degli elettrodi
	Le batterie sono scariche	Sostituire le batterie
	Gli elettrodi non coprono completamente le borchie metalliche	Riposizionare gli elettrodi affinché questi ricoprano completamente le borchie
L'indicatore del programma e gli indicatori di intensità lampeggiano	Messaggio di errore che indica un problema nell'unità	Contattare il servizio di assistenza clienti o consultare la pagina 17 per ulteriori informazioni

INDICATORE DI CONTATTO ELETTRODO

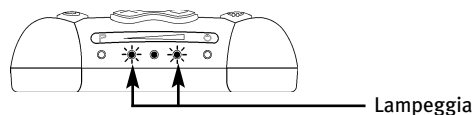
L'unità GYMBODY PLUS è dotata di un indicatore di contatto elettrodo che consente di verificare se si tratta di un problema con l'elettrodo stesso oppure se il contatto con la pelle non è sufficiente. Se l'indicatore di intensità destro lampeggia (quello più vicino all'indicatore di alimentazione) mentre l'indicatore di intensità media è acceso, si è verificato un problema con l'elettrodo destro.



Se l'indicatore di intensità sinistro (quello più vicino all'indicatore del programma) lampeggia mentre l'indicatore di intensità media è acceso, si è verificato un problema con l'elettrodo sinistro.

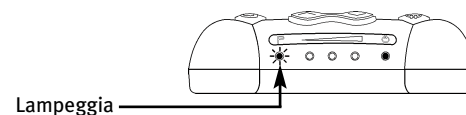


Se entrambi gli indicatori di intensità destro e sinistro lampeggiano mentre l'indicatore di intensità media rimane acceso, si è verificato un problema con l'elettrodo centrale o con tutti e tre gli elettrodi.



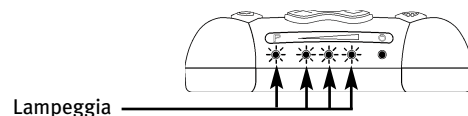
CARICA DELLE BATTERIE

Quando la carica delle batterie è scarsa ed è necessario sostituirle, l'indicatore del programma inizia a lampeggiare durante la seduta.



MESSAGGI DI ERRORE

Se dovesse essersi verificato un problema nell'unità, tutte gli indicatori, quello del programma e quelli di intensità lampeggiano all'unisono. In questo caso, spegnere l'unità quindi riaccenderla. Il funzionamento dovrebbe riprendere normalmente. Se il problema persiste, contattare il servizio di assistenza clienti ai seguenti numeri: + 353 1 844 1016 oppure inviare un messaggio di posta elettronica all'indirizzo info@slendertone.com.

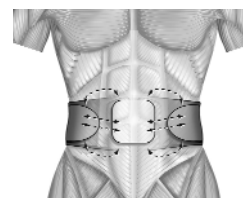


COME FUNZIONA LA TECNOLOGIA DI ELETTROSTIMOLAZIONE MUSCOLARE?

La Sezione 6 descrive i fondamenti scientifici alla base della tecnologia di elettrostimolazione muscolare.

Come funziona la tecnologia di elettrostimolazione muscolare?

L'unità GYMBODY PLUS utilizza la tecnologia di elettrostimolazione muscolare (EMS). Quest'ultima è stata utilizzata negli ospedali e dai fisioterapisti per oltre 30 anni. Di seguito è riportata una breve descrizione del funzionamento del processo EMS. La speciale progettazione dei 3 elettrodi garantisce la contrazione di tutti i muscoli addominali e non solo di quelli che si trovano a diretto contatto con l'elettrodo.



Passaggio 1

I segnali vengono inviati tra gli elettrodi.



Passaggio 2

I segnali stimolano i nervi che controllano i muscoli addominali.



Passaggio 3

A loro volta, i nervi stimolano i muscoli.

La cintura di tonificazione GYMBODY PLUS dispone di tutti i componenti di un efficace tonificatore.

1. L'unità eroga 14uC (micro coulomb) di potenza di tonificazione. Questo consente di generare una contrazione muscolare potente ed efficace.
2. La cintura di tonificazione GYMBODY PLUS utilizza grandi elettrodi di classe medica che garantiscono contrazioni gradevoli.
3. La cintura di tonificazione è stata clinicamente testata e i risultati annunciati sono stati verificati:
 - Addome più sodo e piatto
 - Muscoli addominali più tonificati
 - Addominali più potenti
4. I due programmi forniscono un'ampia gamma di livelli di allenamento, da principiante ad avanzato.

La cintura di tonificazione non genera una perdita di peso. Per perdere peso è necessario eseguire un allenamento cardiovascolare, ad esempio camminare, andare in bicicletta, nuotare o fare jogging. Tuttavia, l'utilizzo regolare della cintura di tonificazione garantisce addominali più sodi e piatti, un corpo più modellato e un maggiore comfort nell'indossare gli abiti.

GARANZIA DEL PRODOTTO

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

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

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

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

COSA SI PUO' E NON PUO' FARE

Nella Sezione 7 sono riportate informazioni importanti che si consiglia di leggere prima dell'utilizzo della cintura di tonificazione.

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

Non utilizzate l'apparecchio se:

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

Attendere prima di utilizzare SLENDERTONE GYMBODY PLUS:

- Almeno 6 settimane dal momento del parto e chiedere consiglio al medico.
- Un mese dopo l'introduzione di un contraccettivo IUD, ad esempio la spirale.
- Almeno tre mesi dopo aver subito un cesareo e chiedere consiglio al medico.
- Che siano trascorsi i giorni di flusso più intenso del ciclo mestruale.

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

- Se vi sentite storditi o vi sembra di svenire rallentate o fermatevi e fate una pausa finché non vi sentite pronti a ricominciare. Se si verifica questa situazione consultate il medico.
- Volete utilizzare la cintura SLENDERTONE ma avete problemi alla schiena. È anche necessario che l'intensità sia sempre bassa.
- Avete una qualsiasi malattia o lesione grave non menzionata in questo manuale.
- Vi siete sottoposti di recente ad un intervento chirurgico.
- Assumete insulina per il diabete.
- Intendete utilizzare l'apparecchio su un bambino.
- Avete problemi muscolari o ai legamenti.
- Utilizzate questo apparecchio nell'ambito di un programma di riabilitazione.

Durante l'applicazione degli elettrodi, della cintura e della fascia pettorale ricordare sempre di:

- Posizionare gli elettrodi e la cintura SOLTANTO sull'addome, come indicato nel presente manuale.
- Evitare di posizionare gli elettrodi o la cintura sulla parte anteriore o ai lati del collo, vicino al cuore (ad es. un elettrodo sul petto e l'altro sul dorso), nella regione genitale o sulla testa. (Sono disponibili altre unità SLENDERTONE per il trattamento delle altre aree del corpo: per maggiori informazioni contattate il rivenditore).
- Evitare cicatrici recenti, pelle infiammata o screpolata, aree con infezioni o soggette ad acne, trombosi o altri problemi vascolari (ad es. vene varicose) ed ogni parte del corpo che abbia una sensibilità ridotta.
- Evitare aree che presentano ferite o possibilità di movimento ridotta (ad es. fratture o distorsioni).
- Evitare di posizionare gli elettrodi direttamente su impianti metallici. È possibile invece posizionarli sul muscolo più vicino.

Possibili effetti indesiderati:

- È stato registrato un numero limitato di reazioni cutanee circoscritte su persone che utilizzano apparecchi per la stimolazione muscolare, tra cui allergie, arrossamento prolungato della pelle e acne.

Per riposizionare gli elettrodi durante una seduta di allenamento:

- Mettere sempre in pausa il programma che si sta utilizzando, slacciare la cintura e quindi riallacciarla dietro la schiena dopo aver riposizionato gli elettrodi.

Dopo un esercizio o uno sforzo intenso:

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

Contattare SLENDERTONE o un distributore autorizzato se:

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

Nota:

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

Importante:

- Tenere l'unità lontano dalla portata dei bambini.
- La borchia, gli fasciae e gli elettrodi non devono essere collegati ad altri oggetti.
- Non utilizzare l'unità contemporaneamente ad altri dispositivi che fanno passare della corrente elettrica attraverso il corpo (ad es. un altro elettrostimolatore).
- Se vi sentite storditi o vi sembra di svenire, smettete di usare l'unità. Se si verifica questa situazione consultate il medico.
- Non toccare gli elettrodi o la borchia metallica quando l'unità è in funzione.
- Evitare di utilizzare l'apparecchio mentre si guida, si è in mezzo al traffico, si utilizzano dei macchinari o si va in bicicletta.
- Se si utilizza la cintura per la prima volta, la stimolazione muscolare può provocare sensazioni insolite. Si consiglia di iniziare con un'intensità di stimolazione bassa per abituarsi alla sensazione prima di passare a intensità più elevate.
- Per motivi igienici il dispositivo deve essere utilizzato da una sola persona. Non prestate a nessuno la vostra cintura.
- Non fate esercizio quando utilizzate la stimolazione muscolare. Adeguate il livello dell'allenamento in base alle vostre capacità.
- Non utilizzare l'unità se si indossa un piercing all'ombelico. Rimuovere il piercing prima di iniziare la seduta.
- L'unità GYMBODY PLUS non deve essere utilizzata con indumenti appartenenti ad altri prodotti SLENDERTONE. Altrimenti si può verificare una stimolazione sbilanciata e la tonificazione può risultare inefficace.
- SLENDERTONE non risponderà di eventuali problemi nel caso in cui non siano state rispettate le istruzioni fornite insieme all'unità.

NB: nel caso in cui per un qualsiasi motivo abbiate dubbi sulla possibilità di usare SLENDERTONE consultate prima il vostro medico.

SPECIFICHE TECNICHE

Nella Sezione 8 sono riportate le informazioni tecniche relative all'unità GYMBODY PLUS.

Manutenzione dell'unità

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

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

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

Nota: si consiglia l'utilizzo di batterie a prova di perdite. Non lasciare le batterie nell'unità se essa non viene utilizzata per un periodo di tempo prolungato. Le batterie potrebbero infatti rilasciare delle perdite e danneggiare l'unità. Alcune batterie vendute come a prova di perdite potrebbero ugualmente rilasciare sostanze corrosive e danneggiare l'unità. Non utilizzare mai pile diverse dal tipo indicato, da 1,5 V (LR03/ AAA). Inserire le batterie seguendo le istruzioni specificate in questo manuale.

Smaltimento degli elettrodi e delle batterie

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

Quando appare il simbolo  la stimolazione viene ridotta in maniera significativa.

Il segnale aumenta gradualmente fino a raggiungere un livello massimo di intensità all'inizio della fase di contrazione (es. in salita) e diminuisce gradualmente fino a raggiungere lo zero all'inizio della fase di rilassamento (es. in discesa).

Accessori

Quando si ordinano nuovi elettrodi, accertarsi che siano contrassegnati dal marchio SLENDERTONE. Altri tipi di elettrodi potrebbero non essere compatibili con l'unità, diminuendone conseguentemente i livelli minimi di sicurezza.

• Elettrodi adesivi SLENDERTONE:

- 1 elettrodo adesivo grande Tipo 706 o 709
- 2 elettrodi adesivi piccoli Tipo 707 o 710

Batterie (3 x 1.5V AAA)

Cintura GYMBODY PLUS

Estensione per fascia GYMBODY PLUS

Tipo di prodotto: 512-02

Utilizzo: Stimolatore muscolare

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

Specifiche ambientali

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

Conservazione: Gamma di temperatura: da 0 a 55°C
Umidità: 10-90% RH (umidità relativa)

Descrizione dei simboli dell'unità:

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

All'interno del vano batterie "+" indica il polo positivo e "-" indica il polo negativo. La direzione in cui le batterie devono essere posizionate è indicata anche dai tre profili in rilievo delle batterie sulla base del comparto.

L'unità e la fascia sono prodotta por Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlanda.

L'unità richiede tre batterie CC da 1,5 V (LR03/ AAA). La corrente continua è indicata dal simbolo: .

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

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

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



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



Questo simbolo significa apparecchio di tipo BF.



Questo simbolo sull'unità SLENDERTONE indica la conformità ai requisiti della direttiva 93/42/CEE sui dispositivi medici. 0366 è il numero dell'organismo notificato (VDE).

All'interno della confezione, sulla parte posteriore dell'unità è riportato il relativo numero di serie. La lettera che precede il numero indica l'anno di produzione, ad esempio "A" indica 1995, "G" 2001, "H" 2002, e così via.

Il numero della partita della fascia è rappresentato sulla confezione della fascia con il numero corrispondente al simbolo .

Parametro	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Uscita RMSV	4.7V	9.3V	10.6V
Uscita RMSA	9.5mA	9.3mA	7.0mA
Frequenza di uscita	50-60Hz.	50-60Hz.	50-60Hz.
Componenti a corrente continua: circa	0 C	0 C	0 C
Larghezza impulsi positivi:	200 μs	200 μs	200 μs
Larghezza impulsi negativi:	200 μs	200 μs	200 μs
Intervallo interfase	140 μs	140 μs	140 μs

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

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

COMPOSIZIONE DELLA CINTURA

Parte esterna: 100% Nylon, Bordo: 82% Nylon, 18% Elastane
Gancio e anello: 100% Nylon, Imbottitura: 100% Policloroprene



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

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

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