

# SLENDERTONE®

Connect Abs

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

Or call your local Customer Care Line:

United Kingdom: 0345 070 77 77  
Republic of Ireland: 1890 92 33 88  
USA / Canada: 1-800-551-2443  
France: 0810 34 74 50  
Deutschland: 0800 100 2832  
España: 900 994 467  
Italia: 0800 928 388  
International: +353 94 902 9936

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

Designed by & Manufactured for:

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

Copyright © 2015 Bio-Medical Research Ltd. All rights reserved.

SLENDERTONE is a registered trade mark of BMR Ltd.

Part No.: 2400-6000 Rev.: 4 Issue Date: 15/11 Type: 570

Distributed by:

Slendertone Distribution, Inc.

PO Box 5179

Hoboken, NJ 07030.

US patent numbers 6.728.577 and 6.760.629.

# SLENDERTONE®

Connect Abs

Instruction Manual  
Mode D'emploi  
Bedienungsanleitung  
Instrucciones de Uso  
Istruzioni per l'Uso

Check your smart device compatibility on [www.slendertone.com/compatibility](http://www.slendertone.com/compatibility)

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

## Welcome to SLENDERTONE CONNECT ABS

SLENDERTONE CONNECT ABS is a breakthrough in interactive toning technology. Combining the toning power of a SLENDERTONE Abdominal Toning System with the versatility of your smart device, this product revolutionises the whole concept of home toning.

Download the SLENDERTONE CONNECT ABS app, complete your profile details and register your controller to access the full interactive experience. Here you will be given a recommended toning regime, designed to suit your specific requirements, targets to achieve on a weekly basis and the chance to challenge yourself and even others to constantly improve your results.

SLENDERTONE CONNECT ABS has been ergonomically designed for use whenever it suits you. Very slimline and discreet, it can be worn under your clothes for use just about whenever and wherever you want - relaxing at home, out for a walk even at your desk at work.

### Notes:

- You can start and operate a SLENDERTONE CONNECT ABS session without a smart device by using the buttons on the front of the controller.
- For the best results, we recommend that you do at least four training sessions per week.

## Important

### Ensure Compatibility

Before setting-up your SLENDERTONE CONNECT ABS, you should ensure that your smart device is compatible with this product. SLENDERTONE CONNECT ABS uses Bluetooth® Smart wireless personal area network technology. Your smart device must have this capability or it will not work with SLENDERTONE CONNECT ABS.

For a complete list of smart devices compatible with SLENDERTONE CONNECT ABS, please check our website [www.slendertone.com/compatibility](http://www.slendertone.com/compatibility)

### Controlling Your Toning Session

While generally you use your smart device to control your toning session, there may be times when your smart device is unavailable, for example, when the battery is flat or it has been left out of range. To ensure you can still safely control the toning session the buttons on the controller let you to adjust the intensity, pause or turn off the stimulation. These built-in controls take precedence over the app controls.

## Indications, Contra-Indications, Warnings & Precautions

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, so always follow the points below and read your user manual carefully before use. Some of the points below are gender specific.

### Indication for use:

SLENDERTONE CONNECT ABS is intended to stimulate healthy muscles in order to improve or facilitate muscle performance. It is indicated for the improvement of abdominal muscle tone, for the strengthening of the abdominal muscles and for the development of a firmer abdomen.

### Contra-indications:

- Do not use if you have an electronic implant (e.g. cardiac pacemaker or defibrillator) or suffer from any other heart problem.
- Do not use if you have any other form of abdominal implant. The safety of using electronic muscle stimulators over abdominal implants has not been established.
- Do not use if you are pregnant. The safety of powered muscle stimulators for use during pregnancy has not been established.
- Do not use if you suffer from cancer, epilepsy or are under medical supervision for cognitive dysfunction.
- Do not use in close proximity (e.g. 1m) to shortwave or microwave therapy equipment, as this may produce instability in the controller's output.
- Do not use if wearing the device necessitates placement over areas at which drugs/medicines are administered by injection (short term or long term) e.g. hormone treatment.
- Simultaneous connection of a patient to high-frequency surgical equipment may result in burns at the site of the GelPads and possible damage to the controller.

### Warnings:

- The long-term effects of chronic electronic stimulation are unknown.
- The product should not be used while sleeping.

### Please wait before using your SLENDERTONE CONNECT ABS until:

- At least six weeks after the birth of your baby (you must consult your doctor first).
- At least three months after having a caesarean section (you must consult your doctor first).
- One month after an IUD contraceptive device (e.g. coil) has been fitted.
- The heavy days of your period have finished.

#### When applying the GelPads and belt, always remember...:

- To place the GelPads and belt ONLY on the abdomen, as indicated in this manual.
- Stimulation should not be applied across or through the head, directly on the eyes, covering the mouth, on the front of the neck (especially the carotid sinus), on the chest and the upper back or crossing over the heart.
- Application of stimulation on or near the thorax may increase the risk of cardiac fibrillation.
- Avoid applying stimulation over or in proximity to cancerous lesions.
- 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 directly over metal implants.

#### Precautions:

##### Please read these precautions before using your SLENDERTONE CONNECT ABS product.

- Do not use SLENDERTONE CONNECT ABS in or near water, including a bathtub, shower, hot tub or swimming pool.
- Caution should be used in the following:
  - When there is a tendency to haemorrhage following acute trauma 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.
- Always allow two hours for the controller to cool down between stimulation sessions. During normal use the controller generates a small amount of heat and tests have shown that in extreme conditions this can cause a temperature rise up to 3°C/5.4°F under the belt at the controller location. At high ambient temperatures, close to 40° C/ 104°F, care is needed to avoid prolonged exposure to this increased temperature.

##### Please get your doctor's or physical therapist's permission before using SLENDERTONE CONNECT ABS if:

- You wish to use the belt and have a bad back. You should also ensure the intensity is kept low.
- You have any serious illness or injury not mentioned in this guide.
- You have a tendency to bleed internally, such as following an injury or fracture.
- You take insulin for diabetes.
- You suffer from muscle or joint problems.
- You use the product as part of a rehabilitation program.

##### To reposition the belt or GelPads during a session:

- Always pause the programme currently running, unfasten the belt and then refasten it behind your back once the position of the GelPads has been adjusted.

##### Contact your local careline (see page 6) if:

- Your product is not working correctly. Do not use it in the meantime.
- You experience any irritation, skin reaction, hypersensitivity or other adverse reaction. You should, however, note that some reddening of the skin can appear under the GelPads during and for a short time after a session.

#### Note:

- An effective treatment should not cause undue discomfort.

#### Important:

- Keep your product out of the reach of children.
- The studs and GelPads must not be connected to other objects.
- Do not use your SLENDERTONE CONNECT ABS at the same time as any other device which transfers an electrical current into the body (e.g. another muscle stimulator).
- Cease using the product if you are feeling light headed or faint. Consult your doctor if this happens.
- Do not switch the controller on until it has been correctly inserted into the holster on the belt (except when Pairing).
- Do not touch the GelPads or metal studs with your fingers while the controller is switched on.
- Do not use while driving, operating machinery or cycling.
- Keep GelPads and packaging out of reach of children, to avoid risk of choking.
- For hygiene reasons the belt and GelPads are for single person use only. Do not share your belt or GelPads with anyone else.
- Do not over-exert yourself when using muscle stimulation. Any workout should not exceed your comfort level.
- Do not use if you are wearing a belly-button ring. Remove the ring before you begin a session.
- SLENDERTONE will not accept responsibility if the guidelines and instructions supplied with this product are not followed.
- Although compliant with applicable EMC requirements, this device may still interfere with more sensitive equipment, please move away or switch off.
- Keep this device out of the reach of pets or pests.

#### Possible adverse reactions:

- A small number of isolated skin reactions have been reported by people using muscle stimulation devices, including skin allergies, a prolonged reddening of the skin and acne.
- If allergic reactions last for several hours, you should stop using the product as this product may not be suitable for you.
- 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. For first time users, muscle stimulation can be an unusual sensation. We recommend that you begin with low stimulation intensities to familiarize yourself with the sensation before progressing to higher stimulation intensities.

#### N.B. If you are in any doubt about using SLENDERTONE for any reason, please consult your doctor before use.

#### Bluetooth and Wireless

In exceptional circumstances your controller could behave erratically due to interference from other radio frequency sources. Switch off your controller, move away from interfering source and try again.

## What's In The Box

### 1. SLENDERTONE CONNECT ABS Belt:

Ergonomically designed belt for positioning the conductive GelPads correctly. The belt fits waist sizes 24"-42"/ 61-107cm. The controller is connected to the belt during use.

### 2. SLENDERTONE CONNECT ABS Controller:

The controller generates signals which are sent, via the belt and GelPads, to your muscles to contract and relax them rhythmically.

### 3. Adhesive GelPads:

These adhesive GelPads are placed on the belt before use. When you wrap the belt around your waist, these GelPads must be in contact with your skin so the stimulation can be sent to your muscles.

### 4. USB Cable:

Connect the USB cable to the controller and to any USB charger or to your PC to recharge the battery. It takes a minimum of 3 hours to charge fully.

### 5. Instructions:

A detailed guide to setting-up and using your SLENDERTONE CONNECT ABS

### Note: SLENDERTONE CONNECT ABS app:

You will also need to download the SLENDERTONE CONNECT ABS app to access and run your personal toning programmes.

## Need Any Help?

If you require any assistance setting up your product or have any other queries, please call customer care or send us an email:

UK: 0345 070 77 77

Rep. of Ireland: 1890 92 33 88

USA / Canada: 1-800-551-2443

International: +353 94 902 9936

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

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



## SLENDERTONE CONNECT ABS Controller

The controller is connected to the belt and has a range of functions in the operation of your SLENDERTONE CONNECT ABS product. Some of the functions can also be controlled using the app.

### 1. Power Button ( || ⏻ )

You must press this button to switch the controller on or off. You can pause a toning session by pressing this button briefly. To resume the session, simply press it briefly again. You can also pause a session using the app.

#### Note:

The indicator light on the Power Button has a number of functions, which are listed on page 8.

### 2. Intensity Up Button ( + )

As well as controlling the strength of your toning session using the app, you can also use this button to increase the strength of the stimulation. This button will override the app control.

### 3. Intensity Down Button ( - )

As with the Intensity Up Button, as well as controlling the strength of your toning session using the app, you can also use this button to decrease the strength of the stimulation. This button will override the app control.

### 4. Stimulation Indicator ( □ )

This indicator light glows amber when your ab muscles are being stimulated. It has other functions, which are explained on page 8.

### 5. Battery Indicator ( 🔋 )

This dual-colour indicator light indicates the amount of charge left in the battery in the sequence shown on page 8.

#### Note:




If the battery is completely discharged, this indicator may not glow at all for a short while after you begin charging your controller.

Once you have switched on (point 1, above), you can also operate your SLENDERTONE CONNECT ABS from the app on your smart device (see the app for details). Bluetooth® Smart provides a highly secure and reliable connection and you should not experience any problems with interference from other Bluetooth® or wireless devices. If you do experience any unexpected behavior while controlling your stimulator with the smart device, shut down the app and continue your session using these on-board controls. Contact SLENDERTONE for advice.



## Controller Indicators

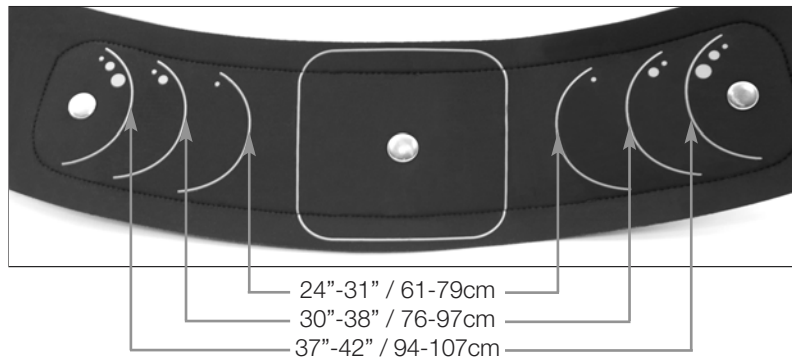
The controller has 3 indicator lights with various different functions. These are explained here.

	Power Indicator 	Stimulation Indicator 	Battery Indicator 
Constantly On			Amber = Battery Charging Green = Fully Charged
Slow On-Off	Controller On	On = Muscle Contraction Off = Relaxation Phase	
Slow Flash	Programme Paused		Amber = Low Battery
Fast Flash	Bluetooth® Pairing	GelPad Contact Error* Controller Error	
Cycles Through All LEDs	Updating Controller Software	Updating Controller Software	Updating Controller Software

\* This indicates poor contact between the belt and GelPads or between the GelPads and your skin (see page 14).

## SLENDERTONE CONNECT ABS Belt


The belt fits a range of waist sizes (24"-42" / 61-107cm). On either side of the square in the centre of the belt are 3 size indicators. These show the positions in which you should place the 2 oval GelPads depending on your waist size. For example, if you have a small waist, the two oval GelPads should be placed within the outlines closest to the square. Use the size guide below to help you identify where to place the oval GelPads to suit your waist size.




## Getting Started

### Important:

You must ensure your smart device has Bluetooth® Smart capability and that it is enabled. For a full list of Bluetooth® Smart compatible devices, see [www.slendertone.com/compatibility](http://www.slendertone.com/compatibility).

1. First, ensure you have internet connectivity, then open iTunes and search for the "SLENDERTONE CONNECT" app (). Download the app and launch it.
2. Next, enable your Bluetooth® by opening your smart device's Settings and turning on "Bluetooth®".

## Charge the Battery

1. Your controller's battery is shipped partially charged. However, when you unpack the controller, we recommend that you fully charge the battery for a minimum of 3 hours.
2. To charge the battery, remove the controller from the belt, connect the USB cable to the controller (Fig. a) and to a USB charger or your PC. The battery is fully charged when the battery indicator (  ) glows green. When the battery indicator begins flashing orange, it is time to recharge the battery again.

### Note:

- Ensure your charger plug meets the specifications listed on Page 20.

Fig. a



## Register Your Product

You should register your product when you first download the app in order to avail of the complete SLENDERTONE CONNECT ABS experience from the outset. Your controller will work prior to registration as it is pre-set with SLENDERTONE'S 'Essential Toning' programme and can be operated using the controller buttons. However, this programme cannot be controlled by your smart device, nor will you have access to the full range of toning programmes or SLENDERTONE CONNECT ABS functions and support until you have registered your product.

During the registration process, you will be asked questions about your motivation for toning and your activity level. This data is used to offer you the most suitable SLENDERTONE CONNECT ABS treatment regime for your needs. You can then set yourself weekly targets, switch between toning regimen and maintain a record of your progress over time.

## Pairing Your Controller & Smart Device

### Important:

You should Pair your controller with your smart device before it is inserted into the holster on the belt.

Ensure your controller is switched **on**, then open the app and complete the set-up proces. Follow the on-screen instructions to pair your smart device with your controller.

### Notes:

- Your controller and smart device should connect automatically every time they are both switched on with Bluetooth® enabled.
- If the pairing fails, your smart device will advise you of this and you should retry the process.

## Position the Conductive GelPads

1. Position the belt on a flat surface with the 3 metal studs facing upwards.
2. Remove the three adhesive GelPads from their pack. There is 1 large, square GelPad and 2 small, oval GelPads. One side of each GelPad has a grid pattern on it while the other side is plain black.
3. Remove the covers from the **patterned side** of the square GelPad (Fig. b) and place the GelPad **patterned side** down within the blue square to cover the central metal stud (Fig. c). Press the edges of the GelPad firmly onto the belt.
4. Then remove the covers from the **patterned side** of the two oval GelPads and place them **patterned side** down either side of the square GelPad (Fig. d) in the positions best suited to your waist size (see page 8). Press the edges of both GelPads firmly onto the belt.

### Important :

- Make sure that all three silver studs are **completely** covered by the GelPads.
- You should only use SLENDERTONE GelPads with your SLENDERTONE CONNECT ABS product.

5. Align the contacts on the controller with those in the belt's holster, place the controller on top of the holster and lightly push it down on both sides (Fig e) until the controller clicks into place. Ensure the whole of the controller has been clicked into place.

Fig. b

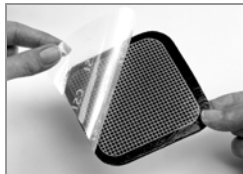


Fig. c



Fig. d

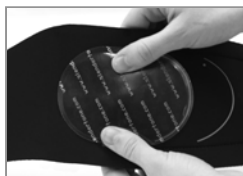


Fig. e




## Running an Abdominal Training Programme

1. Remove the covers from the **black side** of the GelPads (Fig. f). Do not throw these covers away as you will need to put them back onto the GelPads at the end of your session.
2. Position the square GelPad over your navel (belly button) and stretch the ends of the belt around your waist until the oval GelPads are between your hip bone and ribs on either side of your body (Fig. g). The GelPads are water-based, so you may find they are cool when placed on your skin. Fasten the belt and press each GelPad firmly against your skin. You should fasten the belt tightly, but not so tight as to cause discomfort.
3. Press the Power Button to switch on the controller (Fig. h) and open the app on your smart device.
4. Select "Start Programme" and begin increasing the intensity by dragging the slider on screen. You can also do this by pressing the increase intensity button ( + ) on the controller itself. Your intensity level is indicated in the slider. You should feel a gentle prickling sensation at first. Then, as you continue to increase the intensity, you should begin to feel a smooth, comfortable contraction of your abs.

Continue increasing the intensity throughout the session, if possible. Remember the harder you work your muscles the better the results you will see, but always reduce the intensity if you feel any discomfort. Your product's intensity range is 0-100. You can increase and decrease the intensity more rapidly by keeping your finger on the app slider as you increase the intensity. You can also do this by pressing and holding the increase intensity ( + ) or decrease intensity ( - ) buttons on the controller itself.

### Pausing a Session

If you wish to pause a session before it's finished, press Pause on screen (  ). To resume the session, simply press Pause a second time. You can also pause and resume the session by briefly pressing the Power Button on the controller. You may switch off your controller at any time during a session by pressing the Power Button for two seconds.

At the end of the training session your SLENDERTONE CONNECT ABS will stop automatically and the controller will emit a 'successful session' tone. Carefully remove the belt and put the covers back on the **black side** of the GelPads. The controller and GelPads can be left on the belt between sessions.

Fig. f

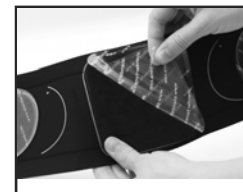


Fig. g



Fig. h





## Frequently Asked Questions

### Can I use SLENDERTONE CONNECT ABS for post natal exercise?

- Yes, but you must wait a minimum of 6 weeks after childbirth before you begin using it and you **must** consult your doctor first.
- If you've had a caesarean section in the past 3 months, consult your doctor for approval before using the belt.

### 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 page 11. Switch off your controller and reposition the belt if necessary.
- You can also smear a few drops of water on the black surface 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?

- Temporary reddening of the skin under the GelPads after a toning session is normal. It is partly a result of increased blood flow and should fade after a short while. Just as with tight clothing, the belt itself can leave a temporary skin mark which should also fade quickly.
- If the redness is excessive, or persists for longer than 30 minutes, check the condition of your GelPads. Dry GelPads can cause skin discomfort during stimulation causing irritation. In rare cases people can have an allergic skin reaction to the GelPads, or be exceptionally sensitive to the stimulation current. Please contact customer care for advice.

### The unit is not switching on. What should I do?

- If the Power Indicator doesn't light-up or the controller switch on when you press the Power Button, the battery has most likely been completely discharged. Remove the controller from the belt, connect the USB cable and charge your controller for a minimum of 3 hours. You should notice the amber Battery Indicator will come on within a few minutes of beginning the charge.
- If the problem persists after charging, you should contact customer care for further assistance, as the controller may need to be replaced.

### How do I know when to replace the GelPads?

- With time the GelPads pick up skin debris and will 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 GelPads are wearing and will soon need replacing. You can check this by first adjusting the belt to ensure correct positioning of the GelPads. If the signal is still weak or uncomfortable, you should order new GelPads.
- New GelPads can be purchased from [www.slendertone.com](http://www.slendertone.com) or from customer care.

### Will the product cause muscle soreness?

- As with all exercise some muscle soreness can occur after using the belt. This is normal and should go away after a day or two. Use a low toning intensity for a few sessions if you are experiencing muscle soreness.

### I can feel a tingling sensation in my legs during an exercise. What should I do?

- This indicates that the GelPads are over your hip-bones. Moving the two oval GelPads upwards and inwards on your waist (i.e. towards the centre of your body) should prevent this. Remember to pause or switch off your SLENDERTONE CONNECT ABS before adjusting the belt or GelPads.

### I can feel my waist muscles exercising but not my stomach muscles.

- Pause the programme and reposition the central GelPad slightly lower on your stomach. If this doesn't help, move the 2 oval GelPads to a smaller figure setting on the belt (towards the central GelPad).

### I can feel my stomach muscles exercising but not my waist muscles.

- Pause the programme and reposition the central GelPad slightly higher on your stomach. If this doesn't help, move the 2 oval GelPads to a larger figure setting on the belt (away from the central GelPad).

### What happens if my smart device's battery runs out during a session?

- Don't worry, the session will continue as normal. You can simply use the controller to regulate the intensity, pause or stop the session.

### How do I know when to replace my controller's battery?

- Our batteries are designed to last for years. However if your battery is degrading please do not attempt to open your controller and replace it. These batteries are non replaceable. If it is outside the warranty period, you can purchase a new controller from our customer care team - [info@slendertone.com](mailto:info@slendertone.com).

Please refer to the Help section of the app or to the FAQ section of the website for additional information and tips on using the product'

## Troubleshooting Guide

The following is a basic troubleshooting guide. A more detailed guide is available via the app.

Problem	Possible Cause	Solution
Unit is on and stimulation indicator is lit but there is no stimulation	Intensity is too low	Increase the intensity
Unit is not connecting to the app	Unit and app are not paired	See page 10 for pairing instructions
The contractions are weak even with a high intensity	Battery is low	Recharge the battery
	Poor contact with the skin	Press GelPads firmly against the skin
	GelPads are not covering the metal studs	Reposition the pads so that the metal studs are covered
Unpleasant feeling beneath the GelPads during a session OR GelPad contact error	Poor contact with the skin	Press GelPads firmly against the skin.
	The GelPads are worn	New GelPads are available from SLENDERTONE
	GelPads are not covering the metal studs	Reposition the pads so that the metal studs are covered
	Metal studs are not clean	Clean any residue from the metal studs with a dry cloth and replace the GelPads
I can't see the Connect Bluetooth® connection on my smart device	You have not paired the unit with the device correctly	See page 10 for correct pairing instructions
Unit will not charge	USB cable may not be connected to a suitable power source	Ensure the correct type of USB charger is used
Unit is beeping and the Stimulation Indicator is flashing	Indicates poor contact between the belt and GelPads or between the GelPads and your skin	Switch off the controller, remove the belt and check the pads are positioned correctly and covering the metal studs.
	Unit Error	Switch off and on again. If the problem persists, contact SLENDERTONE
Error message appears on the app	Unit Error	Go the Help section of the app for assistance

## Caring For Your Product

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. The battery is not accessible or replaceable. Do not try to open the controller if there is a problem with your battery, contact customer care instead.

If your controller is damaged, you should not use it but should return it to SLENDERTONE or your local distributor for replacement or repair. Repairs and service may not be carried out by anyone other than qualified service personnel authorised by SLENDERTONE. You should report any unexpected operation or event to SLENDERTONE or your distributor.

You may use a lightly dampened cloth to clean the holster, however you should avoid getting the connectors wet.

## Caring For Your GelPads

- The durability and effectiveness of the GelPads depends entirely on their use, storage and care. Certain skin types, the duration, number of sessions, intensity used and area of stimulation can also affect the life of the GelPads.
- The GelPads are for single person use only.
- You should ensure your skin is clean and free of oils, creams and other lotions before use.
- Ensure your hands are clean before handling GelPads. You should avoid touching the skin-side of the GelPads with your fingers as much as possible when applying or removing the belt, as this can transfer oils and skin particles to the GelPads' surface.
- After use, replace the liners on the black side of the GelPads and store everything in a cool, dry place until the next use.
- GelPads will need to be replaced periodically as the surface picks up skin debris and becomes dry over time.
- Do not use GelPads if they become torn.


### Disposing of the GelPads

Used GelPads must never be disposed of in a fire but in accordance with your country's national or state laws governing the disposal of such items.



## Caring For Your Belt

Your belt can be washed, but you must first remove the controller and GelPads and try to avoid immersing the holster in the water. Always follow the instructions on the label when washing the belt.

 Never machine wash your belt. Always hand wash in lukewarm water. This protects the internal wiring from damage in the washing machine. You should take care even when hand washing and never wring the belt to remove water.

 Do not use bleach when washing the belt.

 Do not dry clean your belt.

 Do not tumble dry your belt. Dry the belt on a flat surface. Do not dry it over anything hot. (e.g. a radiator) as the belt contains plastic parts. Ensure the belt is completely dry before using it again.

 The belt should not be ironed.

## Accessories

Under no circumstances should anything other than SLENDERTONE accessories be used with your SLENDERTONE CONNECT ABS product (Type 570). Any others may not be compatible with your product and could degrade the minimum safety levels. You can purchase all accessories from [www.slendertone.com](http://www.slendertone.com) or by calling customer care.

**SLENDERTONE CONNECT ABS Belt:**

**SLENDERTONE ABS GelPads:**

- 1 large, square GelPad (Type 732)
- 2 small, oval GelPads (Type 733)

**USB Cable:** Type A to Micro B USB Charger

## Technical Specifications

**Product Type:** 570

**Intended use:** Abdominal muscle stimulator

**Classification:**

- Internally powered equipment, Type BF applied parts.
- This product is intended for continuous operation. i.e. operation in normal use, for an unlimited period of time, without the specified limits of temperature being exceeded.
- This product is not suitable for use in an oxygen-rich environment.
- This product is not suitable for sterilisation.
- Protected against ingress of water, as per IP22.

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

**Note:**

- 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 a GelPad contact problem is detected, the signal ceases.

**Environmental Specifications:**

**Operating Range:** Temperature: 5 to 40°C / 41 to 104°F  
Humidity: 15 to 93 % RH (non condensing)  
Atmospheric Pressure: 70 to 106kPa

**Transport & Storage Range:** Temperature: -25 to +70° C / -13 to +158°F  
Humidity: 10 to 93% RH (non condensing)  
Atmospheric Pressure: 50-106kPa

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.

The controller contains 1 x 4.2V (max.) Li-Po battery.


## Description of the controller's symbols:

There are a number of technical markings on your controller and packaging. These can be explained as follows:

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

 This symbol means Attention, read the accompanying documents.

 This symbol means type BF applied parts (belt & GelPads).

 The CE mark applied indicates that this equipment complies with the requirements of the ROHS Directive (2011/65/EU) for the Restriction of Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment. Hereby, BMR Ltd., declares that this SLENDERTONE CONNECT ABS is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 1999/5/EC. The declaration of conformity may be consulted at the address BMR Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.

**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 'T' denotes 2014, 'U' denotes 2015 etc.

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

 Product uses Bluetooth® Smart.

**IP22:** Ingress Protection Rating.

This symbol on the device means it is protected against access to hazardous parts with a finger and against vertically falling water drops when tilted up to 15 degrees.

**VXX:** Software version at shipping.



This symbol means that this device emits non-ionising radiation. All devices and systems that include RF transmitters or that intentionally apply RF electromagnetic energy must have a label with this symbol.

FCC/IC transmitter declaration:

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation. This device complies with Industry Canada license-exempt RSSs.

Radiated output power (RF): 2.4 Ghz, 1.1mW

## Rated Outputs / Voltage/Currents: Type 570

The electrical output of the SLENDERTONE CONNECT ABS depends on the parameter settings of the active NMES program. The program loaded at manufacture is described as "Essential Toning" and delivers the following output:

Parameter	500Ω	1KΩ
Waveform type	Symmetric, biphasic, constant current controlled	
Peak Output Current (user adjustable)	0 - 75 mA	0 - 70mA
Peak Output Voltage	0 - 38V	0 - 70 V
Output Frequency range	60 - 70 Hz	60 - 70 Hz
Phase Duration	250 -300 μS	250 - 300 μS
DC Component	none	none

The "Essential Toning" program is broken-down into the following phases:

Phase	Freq. (Hz)	Pulse (μS)	Ramp-Up (Sec)	Contract (Sec)	Ramp Down (Sec)	Relax (Sec)	Total (Mins)
1	70	250	1.5	3.5	1.5	5.5	5.0
2	65	275	1.0	4.0	1.0	4.0	5.0
3	65	290	0.5	4.5	0.5	4.5	5.0
4	65	300	1.0	3.0	1.0	5.0	5.0
5	60	275	0.5	3.5	1.0	5.0	5.0

The SLENDERTONE CONNECT app allows you to select from range of other NMES programs, each having different parameter selections. The following table gives the limits of these parameters. All SLENDERTONE CONNECT ABS programs are within these limits.

Parameter	500 $\Omega$	1K $\Omega$
Waveform type	Symmetric, biphasic, constant current controlled	
Peak Output Current (user adjustable)	0 - 80 mA	0 - 70mA
Peak Output Voltage	0 - 40V	0 - 70V
Output Frequency range	10 - 80 Hz	20 - 80 Hz
Phase Duration	100 $\mu$ S - 400 $\mu$ S	200 $\mu$ S - 400 $\mu$ S
DC Component	none	none

The parameters of each program can be viewed on the app. The maximum power per channel into a 500 $\Omega$  load is 180mW.

## Battery Charging & Discharging

Your device is powered by a rechargeable battery. The battery can be charged and discharged hundreds of times, but it will eventually wear out. To ensure optimum battery performance you should use your device regularly e.g. perform one session a day, four days per week.

To conserve energy, disconnect the USB cable from the controller when the battery is fully charged.

Leaving the battery in hot or cold places, such as in a closed car in summer or winter conditions, may reduce the capacity and lifetime of the battery. A device with a hot or cold battery may cease working temporarily, even when the battery is full charged. Battery performance is particularly limited in temperatures below freezing. Do not dispose of batteries in a fire as they may explode. Batteries may also explode if damaged. Dispose of batteries according to local regulations. Please recycle when possible. Do not dispose as household waste.

## Charging Specifications

When charging the battery, you must use a charger with the following outputs: **Output Voltage:** 5V DC nominal. **Output Current:** 0.5A (500mA) minimum. **Output Connector:** Micro-B USB Connector.

## Expected Service Life

**Controller:** 2 years

**Belt:** 2 years

**GelPads:** 20-30 Sessions

## Product Warranty (EU Only)

Should your product develop a fault within two years of purchase, SLENDERTONE will undertake to replace or repair the product or any parts found to be defective with no charge for labour or materials \*, provided the product:

- Has been used for its intended purpose and in the manner described in this user manual.
- Has not been connected to an unsuitable power source.
- Has not been subjected to misuse or neglect.
- Has not been modified or repaired by anyone other than an approved slendertone agent.

This guarantee complements existing national guarantee obligations and does not affect your statutory rights as a consumer.


\* This excludes consumables (e.g. GelPads, belt, etc.) which are subject to normal wear and tear.

- US/Canada warranty details are available from [www.slendertone.com](http://www.slendertone.com) or from customer care - [info@slendertone.com](mailto:info@slendertone.com).

This medical device complies to the IEC 60601-1-2:2007 standard for Electromagnetic Compatibility. See tables 1, 2, 4 and 6 for compliance details.

Table 1 - Guidance and Manufacturer's Declaration - Electromagnetic Emissions		
The SLENDERTONE CONNECT ABS containing a Bluetooth® Radio Module is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the SLENDERTONE CONNECT ABS containing a Bluetooth® Radio Module should ensure that it is used in such an environment.		
Emissions Test	Compliance	Electromagnetic Environment - Guidance
RF emissions CISPR 11	Group 2	The SLENDERTONE CONNECT ABS containing Bluetooth® Radio Module must emit electromagnetic energy in order to perform its intended function.
RF emissions CISPR 11	Class B	The SLENDERTONE CONNECT ABS containing Bluetooth® Radio Module is suitable for use in all establishments, including domestic and those directly connected to the public low-voltage power supply network that supplies buildings used for domestic purposes.
Harmonic emissions IEC 61000-3-2	Not applicable	
Voltage fluctuations/ flicker emissions IEC 61000-3-3	Complies	

Table 2 - Guidance and Manufacturer's Declaration - Electromagnetic Immunity - for all equipment and systems			
The SLENDERTONE CONNECT ABS containing a Bluetooth® Radio Module is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the SLENDERTONE CONNECT ABS containing a Bluetooth® Radio Module should ensure that it is used in such an environment.			
Immunity Test	IEC 60601 Test Level	Compliance Level	Electromagnetic Environment - Guidance
Electrostatic discharge (ESD) IEC 61000-4-2	± 6kV contact ± 8kV air	± 6kV contact ± 8kV air	Floors should be wood, concrete or ceramic tile. If floors are covered with synthetic material, the relative humidity should be at least 30%.
Power frequency (50/60Hz) magnetic field IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	Power frequency magnetic fields should be at levels characteristic of a typical location in a typical commercial or hospital environment.

Table 4 - Guidance and Manufacturer's Declaration - Electromagnetic Immunity - for equipment and systems that are not life-supporting			
The SLENDERTONE CONNECT ABS containing a Bluetooth® Radio Module is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the SLENDERTONE CONNECT ABS containing a Bluetooth® Radio Module should ensure that it is used in such an environment.			
Immunity Test	IEC 60601 Test Level	Compliance Level	Electromagnetic Environment - Guidance
Radiated RF IEC 61000-4-3	3 V/m 80 MHz to 2.5 GHz	3 V/m	<p>Portable and mobile RF communications equipment should be used no closer to any part of the SLENDERTONE CONNECT ABS containing Bluetooth® Radio Module, including cables, than the recommended separation distance calculated from the equation applicable to the frequency of the transmitter.</p> <p><b>Recommended separation distance</b></p> $d = [1.17] \sqrt{P}$ $d = [1.17] \sqrt{P} \dots 80\text{MHz to } 800\text{ MHz}$ $d = [2.33] \sqrt{P} \dots 800\text{ MHz to } 2.5\text{GHz}$ <p>Where P is the maximum output power rating of the transmitter in Watts (W) according to the transmitter manufacturer and d is the recommended separation distance in metres (m).</p> <p>Field strengths from fixed RF transmitters, as determined by an electromagnetic site survey <sup>a</sup>, should be less than the compliance level in each frequency range <sup>b</sup>.</p> <p>Interference may occur in the vicinity of equipment marked with the following symbol:</p> 
<p><b>NOTE 1 :</b> At 80 MHz and 800 MHz, the higher frequency range applies.</p> <p><b>NOTE 2 :</b> These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic propagation is affected by absorption and reflection from structures, objects and people.</p>			
<p><sup>a</sup> Field strengths from fixed transmitters, such as base stations for radio (cellular/ cordless) telephones and land mobile radios, amateur radio, AM and FM radio broadcast and TV broadcast cannot be predicted theoretically with accuracy. To assess the electromagnetic environment due to fixed RF transmitters, an electromagnetic site survey should be considered. If the measured field strength in the location in which the SLENDERTONE CONNECT ABS containing Bluetooth® Radio Module is used exceeds the applicable RF compliance level above, the SLENDERTONE CONNECT ABS containing Bluetooth® Radio Module should be observed to verify normal operation. If abnormal performance is observed, additional measures may be necessary, such as re-orientating or relocating the SLENDERTONE CONNECT ABS containing Bluetooth® Radio Module.</p>			
<p><sup>b</sup> Over the frequency range 150 kHz to 80 MHz, field strengths should be less than 3 V/m.</p>			

**Table 6 - Recommended separation distances between portable and mobile RF communication equipment and the SLENDERTONE CONNECT ABS containing Bluetooth® Radio Module.**

The SLENDERTONE CONNECT ABS containing a Bluetooth® Radio Module is intended for use in an electromagnetic environment in which radiated RF disturbances are controlled. The customer or the user of the SLENDERTONE CONNECT ABS containing a Bluetooth® Radio Module can help prevent electromagnetic interference by maintaining a minimum distance between portable and mobile RF communications equipment (transmitters) and the SLENDERTONE CONNECT ABS containing a Bluetooth® Radio Module as recommended below, according to the maximum output power of the communications equipment.

Rated maximum output power of transmitter W	Separation distance according to frequency of transmitter m		
	150 KHz to 80 MHz	80 MHz to 800 MHz	800 MHz to 2.5 GHz
	$d = 1.17 \sqrt{P}$	$d = 1.17 \sqrt{P}$	$d = 2.33 \sqrt{P}$
0.01	0.12	0.12	0.23
0.1	0.37	0.37	0.75
1	1.17	1.17	2.33
10	3.70	3.70	7.36
100	11.70	11.70	23.50

For transmitters rated at a maximum output power not listed above, the recommended separation distance  $d$  in metres (m) can be estimated using the equation applicable to the frequency of the transmitter, where  $P$  is the maximum output power rating of the transmitter in watts (w) according to the transmitter manufacturer.

**NOTE 1:** At 80 MHz and 800 MHz, the separation distance for the higher frequency range applies.

**NOTE 2:** These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic propagation is affected by absorption and reflection from structures, objects and people.

## EU Only

- Wireless communication equipment such as wireless home network devices, mobile phones (other than your own), cordless telephones, base stations and walkie-talkies of between 1W to 10W can affect this equipment and should be kept a distance of least 2.3 to 7.3 metres away from the device.

## Bienvenue dans le monde de SLENDERTONE CONNECT ABS

SLENDERTONE CONNECT ABS est un système innovant de tonification musculaire interactive. En associant la puissance du système de renforcement abdominal SLENDERTONE et la polyvalence de votre smartphone/tablette, ce produit révolutionne le concept du travail musculaire à domicile.

Téléchargez l'application SLENDERTONE CONNECT ABS, complétez votre profil et enregistrez votre unité pour accéder à une expérience entièrement interactif. Vous y trouverez par exemple des programmes d'entraînement adaptés à vos besoins, des objectifs hebdomadaires et un outil de suivi qui vous incite à vous dépasser et même à défier d'autres utilisateurs, afin d'améliorer constamment vos résultats.

La ceinture SLENDERTONE CONNECT ABS est ergonomique et a été conçue pour que vous puissiez l'utiliser où vous voulez, quand vous voulez. Très fine et très discrète, elle peut être portée sous les vêtements et vous pouvez l'activer dès que vous le souhaitez : à la maison, en balade ou même au bureau.

### Remarques :

- Vous pouvez démarrer et piloter une séance SLENDERTONE CONNECT ABS sans smartphone/tablette, en utilisant simplement les boutons situés à l'avant de l'unité.
- Pour obtenir un résultat optimal, nous recommandons de procéder à au moins quatre séances par semaine.

## Important

### Vérifiez la compatibilité

Avant de paramétrer votre ceinture SLENDERTONE CONNECT ABS, assurez-vous que votre smartphone/tablette est compatible. SLENDERTONE CONNECT ABS utilise la technologie de réseau privé sans fil Bluetooth® Smart. Votre smartphone/tablette doit posséder cette fonction, faute de quoi il ne pourra pas être utilisé avec la ceinture SLENDERTONE CONNECT ABS.

Pour connaître les smartphone/tablettes compatibles avec le système SLENDERTONE CONNECT ABS, consultez notre site Internet [www.slendertone.com/compatibility](http://www.slendertone.com/compatibility)

### Contrôler vos sessions de tonification

Bien que généralement vous utilisez votre smartphone ou tablette pour contrôler vos séances de tonification, il peut y avoir des moments où votre dispositif est indisponible, par exemple, lorsque la batterie est à plat ou lorsque l'appareil est hors de portée. Pour vous assurer que vous puissiez toujours contrôler vos séances de tonification en toute sécurité, les boutons sur l'unité de contrôle vous permettent de régler l'intensité, de mettre l'appareil en pause ou de désactiver la stimulation. Ces contrôles intégrés ont la priorité sur les contrôles d'applications.

## Indications, Contre-Indications, Avertissements et Précautions

Votre produit SLENDERTONE peut être utilisé par tout adulte en bonne santé. Cependant, comme pour toute activité physique, il convient de respecter certaines précautions, telles que mentionnées ci-dessous. Veuillez également lire attentivement le mode d'emploi avant toute utilisation. Certains des points ci-après concernent les femmes uniquement.

### Indications :

La ceinture SLENDERTONE CONNECT ABS est conçue pour stimuler les muscles sains afin d'améliorer ou de faciliter les performances musculaires. Ce dispositif est recommandé pour améliorer le tonus musculaire abdominal, renforcer les muscles abdominaux, et raffermir l'abdomen.

### Contre-indications :

- Vous ne devez pas utiliser ce dispositif si vous êtes porteur d'un implant électronique (ex. : stimulateur ou défibrillateur cardiaque) ou si vous souffrez d'un quelconque problème cardiaque.
- Vous ne devez pas utiliser ce dispositif si vous portez un autre type d'implant abdominal. La sécurité de l'utilisation de stimulateurs musculaires électroniques sur des implants abdominaux n'a pas été établie.
- Vous ne devez pas utiliser ce dispositif pendant la grossesse. La sécurité d'emploi des stimulateurs musculaires électriques pendant la grossesse n'a pas été établie.
- Vous ne devez pas utiliser ce dispositif si vous souffrez d'un cancer ou d'épilepsie, ou si vous faites l'objet d'un suivi médical pour des troubles cognitifs.
- Vous ne devez pas utiliser ce dispositif à proximité (c'est-à-dire à moins d'un mètre) d'un équipement médical à ondes courtes ou à micro-ondes car cela peut perturber le fonctionnement de l'unité.
- Vous ne devez pas utiliser ce dispositif si cela suppose de placer les électrodes sur des zones où sont par ailleurs administrés des médicaments, par exemple un traitement hormonal, que ce soit en injection ou en perfusion.
- Si vous utilisez ce dispositif alors que vous êtes en même temps relié(e) à un équipement chirurgical à haute fréquence, cela peut provoquer des brûlures à l'emplacement des électrodes et endommager l'unité.

### Avertissements :

- Les effets à long terme de la stimulation électronique récurrente ne sont pas connus.
- Le produit ne doit pas être utilisé pendant le sommeil.

Lorsque vous appliquez les électrodes et la ceinture, veuillez respecter les consignes suivantes :

- Placez les électrodes et la ceinture UNIQUEMENT sur l'abdomen, comme indiqué dans ce mode d'emploi.
- La stimulation ne doit pas être appliquée sur la tête, les yeux, la bouche, le cou (notamment au niveau du sinus carotidien), le thorax, le haut du dos ou d'une manière pouvant atteindre le cœur.
- L'application de stimulation sur ou près du thorax peut accroître le risque de fibrillation cardiaque.
- Évitez d'appliquer la stimulation sur ou à proximité de lésions cancéreuses.
- Évitez d'appliquer la stimulation sur des cicatrices récentes, une peau lésée ou irritée, une zone infectée ou présentant de l'acné, en cas de thrombose ou d'autres problèmes vasculaires (ex. : varices), ou sur des régions du corps où la sensibilité est réduite.
- Évitez les zones ayant subi une blessure ou dont l'amplitude de mouvement est restreinte (ex. : fractures ou entorses).
- Évitez de positionner les électrodes directement sur des implants métalliques.



Veillez respecter les délais suivants avant d'utiliser le système SLENDERTONE CONNECT ABS :

- Au moins six semaines après un accouchement (et après avis médical).
- Au moins trois mois après une césarienne (et après avis médical).
- Un mois après la pose d'un dispositif intra-utérin (stérilet).
- Après la fin de règles abondantes.

#### Précautions:

Veillez lire les informations suivantes avant d'utiliser le système SLENDERTONE CONNECT ABS :

- SLENDERTONE CONNECT ABS ne doit pas être utilisé dans l'eau ou dans un environnement humide, notamment la baignoire, la douche, le spa ou la piscine.
- Il convient d'agir avec précaution dans les cas suivants:
  - en cas de risque d'hémorragie après un traumatisme aigu ou une fracture;
  - après une intervention chirurgicale récente lorsque la stimulation électronique peut gêner le processus de cicatrisation;
  - sur des zones de peau où les sensations sont altérées.
- Votre produit SLENDERTONE n'est pas conçu pour une utilisation médicale, pour le traitement d'une maladie, ni pour obtenir une modification physique permanente.
- Laissez toujours l'unité refroidir pendant deux (2) heures entre les séances de stimulation. Lors d'une utilisation normale, l'unité génère une petite quantité de chaleur. Les résultats des tests effectués ont indiqué que dans des conditions extrêmes, cela peut entraîner une hausse de la température de 3 °C maximum sous la ceinture, au niveau de l'unité. Lorsque la température ambiante est élevée (avoisinant 40 °C), veillez à limiter votre utilisation du dispositif.

Vous devez consulter votre médecin ou votre kinésithérapeute avant d'utiliser la ceinture SLENDERTONE CONNECT ABS dans les cas suivants :

- Vous souhaitez utiliser la ceinture alors que vous avez des problèmes de dos. Dans ce cas, vous devez limiter l'intensité de la stimulation.
- Vous souffrez d'une maladie ou d'une lésion grave, non mentionnée ici.
- Vous avez tendance à présenter des hémorragies internes, comme à la suite d'une blessure ou d'une fracture.
- Vous êtes diabétique et prenez de l'insuline.
- Vous souffrez de troubles musculaires ou articulaires.
- Vous utilisez le dispositif dans le cadre d'un programme de rééducation.

Si vous devez repositionner la ceinture ou les électrodes pendant une séance :

- Mettez systématiquement en pause le programme en cours, décrochez la ceinture et raccrochez-la après avoir remis en place les électrodes.

Contactez le service consommateur local (voir page 6) dans les cas suivants :

- Votre produit ne fonctionne pas correctement. Ne l'utilisez plus en attendant d'en savoir plus.
- Vous développez une irritation, une réaction cutanée, une hypersensibilité ou tout autre événement indésirable. Veuillez noter cependant qu'une rougeur cutanée peut apparaître sous les électrodes et perdurer quelque temps après une séance.

Remarque :

- Un traitement efficace ne doit provoquer aucune gêne excessive.

Important :

- Conserver le produit hors de portée des enfants.
- Les pastilles et les électrodes ne doivent pas entrer en contact avec d'autres objets.
- N'utilisez pas votre système SLENDERTONE CONNECT ABS en même temps qu'un autre dispositif qui envoie un courant électrique dans le corps (ex. : un autre stimulateur musculaire).
- Arrêtez d'utiliser la ceinture SLENDERTONE CONNECT ABS si vous éprouvez des étourdissements ou si vous vous évanouissez. Dans ce cas, consultez votre médecin.
- N'activez pas le système tant qu'il n'est pas correctement inséré dans la housse de la ceinture (à l'exception de l'appareillage)
- Ne touchez pas les électrodes ou les pastilles métalliques avec vos doigts lorsque l'unité est allumée.
- N'utilisez pas la ceinture lorsque vous conduisez, utilisez des machines ou roulez à vélo.
- Afin d'éviter tout risque d'étouffement, conservez les électrodes et les emballages hors de portée des enfants.
- Pour des raisons d'hygiène, la ceinture et les électrodes ne doivent être utilisés que par une seule personne. Ne prêtez pas votre ceinture ou vos électrodes.
- La stimulation musculaire ne doit pas provoquer un effort musculaire exagéré. Vous ne devez jamais aller au-delà de vos limites.
- Vous ne devez pas utiliser SLENDERTONE CONNECT ABS si vous portez un piercing sur ou dans le nombril. Enlevez votre piercing avant de débiter une séance.
- SLENDERTONE décline toute responsabilité si les consignes et instructions fournies avec le produit ne sont pas respectées.
- Bien que ce dispositif soit conforme aux normes en vigueur pour la compatibilité électromagnétique, il est susceptible d'interférer avec des équipements particulièrement sensibles. Dans ce cas, vous devez éloigner la ceinture ou l'éteindre.
- Conserver le produit hors de portée des animaux familiers ou indésirables.

Réactions indésirables pouvant se produire :

- Quelques réactions cutanées isolées ont été signalées par des personnes utilisant des dispositifs de stimulation musculaire, notamment des allergies, un rougissement prolongé de la peau et l'apparition d'acné.
- En présence d'une réaction allergique persistant pendant plusieurs heures, vous devez arrêter d'utiliser le produit car il est probable que vous ne le supportez pas.
- Très rarement, des utilisateurs d'un dispositif de stimulation électrique ont signalé des étourdissements ou des évanouissements. Nous vous recommandons par conséquent d'utiliser le produit en position assise, le temps de vous habituer aux sensations qu'il provoque. Lors de la première utilisation, la stimulation musculaire peut provoquer une sensation inhabituelle. Nous vous recommandons de débiter avec une intensité de stimulation minimale afin de vous habituer à cette sensation, puis d'augmenter progressivement l'intensité de stimulation.

**Note : Si, pour une raison ou une autre, vous vous interrogez sur la possibilité d'utiliser la ceinture SLENDERTONE, veuillez consulter un médecin au préalable.**

**Bluetooth® et sans fil**

Votre unité peut connaître des dysfonctionnements dans certaines situations exceptionnelles à cause de l'interférence d'autres sources de radiofréquence. Éteignez votre unité, éloignez-vous de la source d'interférence et réessayez.

## Contenu du pack

### 1. Ceinture SLENDERTONE CONNECT ABS :

Ceinture ergonomique permettant de positionner correctement les électrodes conductrices. La ceinture convient aux tours de taille compris entre 61 et 107 cm. L'unité est reliée à la ceinture lorsque la stimulation est activée.

### 2. Unité SLENDERTONE CONNECT ABS :

L'unité génère des signaux qui, via les électrodes et la ceinture, sont transmis à vos muscles afin de les faire se contracter et se relâcher en rythme.

### 3. Électrodes adhésives :

Ces électrodes adhésives sont placées sur la ceinture avant d'activer la stimulation. Lorsque vous enroulez la ceinture autour de votre taille, ces électrodes doivent être en contact avec la peau afin que les signaux de stimulation soient transmis aux muscles.

### 4. Câble USB :

Branchez le câble USB à l'unité et à un chargeur USB ou à votre PC pour recharger la batterie. Il faut au minimum trois heures pour recharger entièrement la batterie.

### 5. Instructions :

Guide détaillé de configuration et d'utilisation de l'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS.

### Remarque : Application SLENDERTONE CONNECT ABS :

Vous devrez également télécharger l'application SLENDERTONE CONNECT ABS pour consulter et utiliser vos programmes d'entraînement personnels.

## Besoin d'aide ?

Pour toute demande, ou si vous avez besoin d'aide pour configurer votre produit, veuillez contacter le service consommateur local ou envoyez-nous un e-mail :

France : 0810 34 74 50

International : +353 94 902 9936

Email: info@slendertone.com

www.slendertone.com



## Unité SLENDERTONE CONNECT ABS

L'unité est reliée à la ceinture et joue différents rôles dans le fonctionnement de votre système SLENDERTONE CONNECT ABS. Certaines fonctions de la ceinture peuvent également être pilotées via l'application mobile.

### 1. Bouton marche/arrêt ( || ⏻ ) :

Appuyez sur ce bouton pour allumer ou éteindre l'unité. Vous pouvez par ailleurs appuyer brièvement sur ce bouton pour mettre en pause la séance de tonification. Appuyez brièvement de nouveau pour relancer la stimulation. Vous pouvez également suspendre la séance à l'aide de l'application.

### Remarque :

Le témoin lumineux sur le bouton marche/arrêt joue différents rôles, décrits à la page 8.

### 2. Bouton d'augmentation de l'intensité ( + ) :

Pour accroître l'intensité de la stimulation, vous pouvez utiliser ce bouton ou la commande correspondante sur l'application. Notez toutefois que ce bouton prend le pas sur la commande de l'application.

### 3. Bouton de diminution de l'intensité ( - ) :

Pour diminuer l'intensité de la stimulation, vous pouvez utiliser ce bouton ou la commande correspondante sur l'application. Notez toutefois que ce bouton prend le pas sur la commande de l'application.

### 4. Témoin de stimulation ( □ ) :

Ce témoin est ambre lorsque vos abdominaux sont stimulés. Il possède d'autres fonctions qui sont décrites à la page 8.

### 5. Témoin de batterie ( 🔋 ) :

Ce témoin bicolore indique le niveau de charge restante de la batterie, selon le code détaillé à la page 8.

### Remarque :




Si la batterie est complètement déchargée, le témoin lumineux peut ne pas s'allumer tout de suite lorsque vous mettez l'unité en charge.

Une fois l'unité allumée (niveau 1, ci-dessus), vous pouvez également commander votre ceinture SLENDERTONE CONNECT ABS depuis l'application installée sur votre appareil intelligent (consultez l'application pour plus de détails). Bluetooth® Smart offre une connexion extrêmement sécurisée et fiable ; vous ne devriez donc pas rencontrer de problème d'interférence depuis d'autres appareils Bluetooth® ou sans fil. En cas de dysfonctionnement du stimulateur alors que vous le commandez depuis votre appareil intelligent, éteignez l'application et continuez votre séance à l'aide des commandes intégrées suivantes. Contactez SLENDERTONE pour en savoir plus.



## Témoins de l'unité

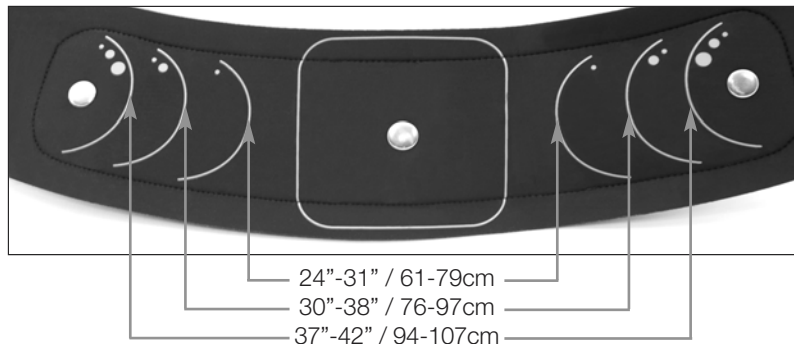
L'unité est dotée de trois témoins ayant différentes fonctions. Le tableau ci-dessous résume leur fonctionnement.

	Témoin de fonctionnement 	Témoin de stimulation 	Témoin de batterie 
Fixe en permanence			Ambre = batterie en charge Vert = entièrement chargée
Allumé ou éteint en alternance	L'unité allumée	Allumé = contraction musculaire Éteint = phase de relâchement	
Clignotant lent	Programme en pause		Ambre = batterie faible
Clignotant rapide	Appariement Bluetooth®	Problème de contact avec les électrodes* Problème avec l'unité	
Clignotement de toutes les DEL en boucle	Mise à jour du logiciel de l'unité	Mise à jour du logiciel de l'unité	Mise à jour du logiciel de l'unité

\* Cela signifie que la ceinture et les électrodes ne sont pas bien en contact ou que les électrodes n'adhèrent pas bien à votre peau (voir page 14).

## Ceinture SLENDERTONE CONNECT ABS


La ceinture convient aux tours de taille compris entre 61 et 107 cm. De chaque côté du carré central figurent 3 repères de taille. En fonction de votre tour de taille, vous pouvez ainsi identifier l'endroit où vous devez mettre en place les deux électrodes ovales. Par exemple, si vous avez la taille plutôt fine, les deux électrodes ovales doivent être positionnées dans les tracés les plus proches du carré central. Utilisez le guide des tailles ci-dessous pour repérer l'endroit où vous devez mettre en place les deux électrodes ovales.



## Démarrer

### Important :

Pour connaître les smartphone/tablettes compatibles avec le système SLENDERTONE CONNECT ABS, consultez notre site Internet [www.slendertone.com/compatibility](http://www.slendertone.com/compatibility).

1. Tout d'abord, vérifiez que votre appareil est connecté à Internet et lancez iTunes, puis recherchez l'application SLENDERTONE CONNECT (  ). Installez l'application et ouvrez-la.
2. Ensuite, activez la fonction Bluetooth® Smart dans les réglages de votre appareil (activez Bluetooth® Smart).

## Charger la batterie


1. L'unité est livrée avec une batterie partiellement chargée. Cependant, lorsque vous déballez l'unité, nous vous recommandons de la charger entièrement, soit au minimum pendant 3 heures.
2. Pour charger la batterie, enlevez l'unité de la ceinture, branchez le câble USB à l'unité (Fig. a) d'un côté, et à un chargeur USB ou à votre ordinateur de l'autre. La batterie est entièrement chargée lorsque le témoin de batterie (  ) est vert. Lorsque le témoin de la batterie commence à clignoter en orange, il est temps de la recharger.

Fig. a



### Remarque:

- Vérifiez que la prise de votre chargeur répond aux spécifications de la page 20.

## Enregistrer le produit

Lorsque vous installez l'application, vous devez enregistrer votre produit afin de pouvoir bénéficier de toutes les fonctionnalités SLENDERTONE CONNECT ABS. Votre unité fonctionne même si vous n'avez pas encore procédé à l'enregistrement car elle est préchargée avec le programme d'entraînement « Essentiel » de SLENDERTONE. Notez que vous ne pourrez pas piloter la ceinture depuis votre smartphone/tablette et vous n'aurez pas accès à l'ensemble des programmes, ni aux fonctions et à l'assistance Slendertone Connect abs tant que vous n'aurez pas enregistré votre produit.

Au cours du processus d'enregistrement, vous devrez répondre à quelques questions sur votre activité et vos habitudes sportives. Ces données permettent au logiciel de vous proposer le programme d'exercices SLENDERTONE CONNECT ABS le mieux adapté à vos besoins. Vous pourrez ensuite définir vos propres objectifs hebdomadaires, passer d'un programme à l'autre et suivre vos progrès au fil du temps.

## Apparier l'unité et le smartphone ou la tablette

### Important :

Vous devez appairer votre unité avec votre smartphone/tablette avant de la insérer dans la housse de la ceinture.

Vérifiez que votre unité est allumée, puis lancez l'application et suivez les étapes requises pour le paramétrage.

Suivez les instructions à l'écran pour appairer votre smartphone/tablette avec votre unité.

### Remarques :

- Normalement, votre unité et votre smartphone/tablette doivent alors se connecter automatiquement dès lors qu'ils sont allumés et que la fonction Bluetooth® est activée.
- Si l'appariement échoue, votre smartphone/tablette vous en informe et vous devez reprendre la procédure.

## Positionner les électrodes

1. Placez la ceinture sur une surface plane, les 3 pastilles métalliques étant sur le dessus.
2. Sortez les trois électrodes adhésives de leur emballage. Vous avez devant vous une grande électrode carrée et deux électrodes ovales plus petites. Sur une face, les électrodes présentent un motif quadrillé, tandis que l'autre face est complètement noire.
3. Enlevez les protections situées sur la **face quadrillée** de l'électrode carrée (Fig. b) et collez-la, **face quadrillée** vers le bas, sur le carré bleu de manière à recouvrir la pastille métallique située au milieu (Fig. c). Appuyez fermement sur les bords de l'électrode pour la faire adhérer à la ceinture.
4. Enlevez ensuite les protections situées sur la **face quadrillée** des deux électrodes ovales et placez-les, **face quadrillée** vers le bas, sur chaque tracé latéral (Fig. d), à l'emplacement qui correspond le mieux à votre tour de taille (voir page 8). Appuyez fermement sur les bords des électrodes pour les faire adhérer à la ceinture.

### Important :

- Assurez-vous que les trois pastilles métalliques sont **entièrement** recouvertes par les électrodes.
  - Vous devez utiliser uniquement des électrodes SLENDERTONE avec votre produit SLENDERTONE CONNECT ABS.
5. Alignez les contacteurs de l'unité et ceux situés dans la housse de la ceinture, placez l'unité au-dessus de la housse et appuyez légèrement sur les deux côtés (Fig. e) jusqu'à ce qu'elle s'insère dans son logement. Vérifiez que l'unité est entièrement encliquetée.

Fig. b

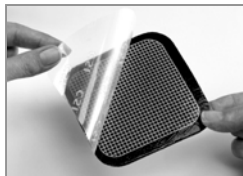


Fig. c



Fig. d



Fig. e



## Lancer un programme d'entraînement abdominal

1. Retirez les protections situées sur la **face noire** des électrodes (Fig. f). Ne jetez pas ces protections car vous devrez les remettre en place sur les électrodes à la fin de votre séance.
2. Positionnez l'électrode carrée sur votre nombril et étirez la ceinture autour de votre taille jusqu'à ce que les électrodes ovales soient placées entre votre hanche et vos côtes, à gauche comme à droite (Fig. g). Les électrodes contiennent du gel, ce qui peut vous procurer une sensation de froid lorsque vous les collez sur votre peau. Attachez la ceinture et appuyez fermement sur chaque électrode pour la faire adhérer à la peau. Vous devez serrer la ceinture mais sans que cela ne vous gêne.
3. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour allumer l'unité (Fig. h) et lancez l'application sur votre smartphone/tablette.
4. Sélectionnez « Lancer le programme » et augmentez progressivement l'intensité en faisant glisser le curseur à l'écran. Vous pouvez également augmenter l'intensité à l'aide du bouton correspondant sur l'unité (+). Le curseur vous indique le niveau d'intensité sélectionné. Dans un premier temps, vous devez ressentir une légère sensation de picotement. Puis, à mesure que vous augmentez l'intensité, vous devriez commencer à ressentir une contraction douce et confortable de vos abdominaux.

Si possible, augmentez l'intensité de la stimulation au fil de la séance. Vous sentez alors que les muscles se contractent de plus en plus à mesure que la stimulation s'intensifie. N'oubliez pas que plus vos muscles travaillent, meilleurs seront les résultats mais vous devez diminuer l'intensité si vous ressentez la moindre gêne. L'intensité de la stimulation est mesurée sur une échelle allant de 0 à 100. Pour augmenter ou diminuer plus rapidement l'intensité, faites glisser votre doigt sur le curseur de l'application. Vous pouvez également presser et maintenir enfoncé le bouton d'augmentation de l'intensité (+) ou le bouton de diminution de l'intensité (−) sur l'unité.

### Mettre en pause une séance

Si vous souhaitez mettre en pause une séance en cours, appuyez sur Pause à l'écran (⏸ Fig. x). Appuyez de nouveau sur Pause pour relancer la stimulation. Vous pouvez également suspendre puis relancer la séance en appuyant brièvement sur le bouton marche/arrêt de l'unité. À tout moment au cours d'une séance, vous pouvez éteindre votre unité en appuyant sur le bouton marche/arrêt pendant deux secondes.

À l'issue de votre séance d'entraînement, votre dispositif SLENDERTONE CONNECT ABS s'arrête automatiquement et l'unité émet une tonalité indiquant que la séance s'est achevée correctement. Enlevez avec précaution la ceinture et remettez les protections sur la **face noire** des électrodes. L'unité et les électrodes peuvent rester en place d'une séance à l'autre.

Fig. f

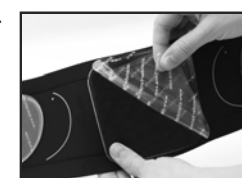


Fig. g

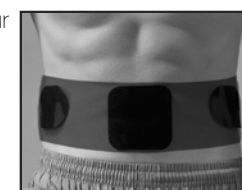


Fig. h



## Foire aux questions

### Puis-je utiliser l'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS pour réaliser des exercices après un accouchement ?

- Oui mais vous devez attendre au minimum six semaines après la naissance pour l'utiliser et vous **devez** consulter un médecin au préalable.
- Si vous avez subi une césarienne au cours des trois derniers mois, demandez l'accord de votre médecin avant d'utiliser la ceinture.

### La stimulation me gêne. Que puis-je faire ?

- Assurez-vous que les électrodes sont correctement positionnées et qu'elles sont bien en contact avec votre peau (voir page 11). Éteignez votre unité et repositionnez la ceinture si nécessaire.
- Vous pouvez également étaler quelques gouttes d'eau sur la face noire des électrodes. Cela peut améliorer votre sensation lors de la stimulation mais prenez garde à ne pas mouiller l'unité. Veillez auparavant à ÉTEINDRE l'unité.
- Assurez-vous que les pastilles métalliques sont entièrement recouvertes par les électrodes.

### Ma peau est rouge après une séance. Est-ce normal ?

- Un rougissement temporaire de la peau sous les électrodes est normal après une séance de tonification. Cela est dû entre autres à l'augmentation de l'afflux sanguin et doit s'estomper après quelques instants. Tout comme lorsque vous portez des vêtements serrés, la ceinture en elle-même peut laisser une marque sur la peau, qui doit également disparaître rapidement.
- Si les rougeurs vous semblent très marquées ou persistent pendant plus de 30 minutes, vérifiez l'état de vos électrodes. Lorsqu'elles sont sèches, les électrodes peuvent provoquer une gêne lors de la stimulation et une irritation cutanée. Dans de rares cas, une réaction allergique aux électrodes ou une hypersensibilité au courant de stimulation peut survenir. Veuillez contacter le service consommateur SLENDERTONE pour en savoir plus.

### L'unité ne s'allume pas. Que dois-je faire ?

- Si le témoin de fonctionnement ne s'allume pas et si l'unité ne réagit pas lorsque vous appuyez sur le bouton marche/arrêt, il est probable que la batterie soit complètement déchargée. Enlevez l'unité de la ceinture, branchez le câble USB et chargez-la pendant au moins 3 heures. Quelques minutes après avoir mis l'unité en charge, vous devriez voir s'allumer le témoin de batterie en orange.
- Si le problème persiste après avoir tenté de charger la batterie, contactez le service consommateur SLENDERTONE pour obtenir de l'aide car il sera peut-être nécessaire de remplacer l'unité.

### Comment puis-je savoir s'il est temps de remplacer mes électrodes ?

- Au fil du temps, des cellules mortes s'accumulent sur les électrodes et ces dernières doivent alors être remplacées car la stimulation perd en efficacité et peut devenir désagréable.
- 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 la ceinture pour vérifier le bon positionnement des électrodes. Si la stimulation est toujours faible ou désagréable, vous devez vous procurer de nouvelles électrodes.

- Vous pouvez commander de nouvelles électrodes sur le site [www.slendertone.com](http://www.slendertone.com) ou auprès du service consommateur.

### L'utilisation du produit provoque-t-elle des courbatures ?

- Comme avec toute activité physique, vous pouvez ressentir des courbatures après avoir utilisé la ceinture. Ceci est normal et doit s'estomper après un jour ou deux. Si vous avez des courbatures, diminuez l'intensité de la stimulation pendant quelques séances.

### Je ressens un picotement dans les jambes au cours de la séance. Que dois-je faire ?

- Cela signifie que les électrodes sont placées sur vos hanches. Pour éviter cela, repositionnez les électrodes ovales en les déplaçant vers le haut et vers l'intérieur autour de votre taille (c'est-à-dire vers le milieu de votre ventre). N'oubliez pas de mettre le système SLENDERTONE CONNECT ABS en pause ou de l'arrêter avant de déplacer la ceinture ou les électrodes.

### Je sens les muscles de ma taille qui travaillent mais pas ceux de mon ventre.

- Mettez en pause le programme et repositionnez l'électrode centrale légèrement plus bas sur votre ventre. Si cela ne change rien, déplacez les deux électrodes ovales et positionnez-les dans les tracés correspondant à la taille inférieure sur la ceinture (c'est-à-dire plus près de l'électrode centrale).

### Je sens les muscles de mon ventre qui travaillent mais pas ceux de ma taille.

- Mettez en pause le programme et repositionnez l'électrode centrale légèrement plus haut sur votre ventre. Si cela ne change rien, déplacez les deux électrodes ovales et positionnez-les dans les tracés correspondant à la taille supérieure sur la ceinture (c'est-à-dire plus loin de l'électrode centrale).

### Que se passe-t-il si la batterie de mon smartphone ou de ma tablette se décharge au cours d'une séance ?

- Aucune inquiétude, la séance se poursuit normalement. Dans ce cas, vous devez utiliser l'unité pour réguler l'intensité, mettre en pause ou arrêter la séance.

### Comment puis-je savoir s'il est temps de remplacer la batterie de mon unité ?

- Nos batteries sont conçues pour durer des années. Cependant, si votre batterie donne des signes de faiblesse, vous ne devez essayer d'ouvrir votre unité pour la remplacer. Ces batteries ne sont pas remplaçables. Si l'appareil n'est plus sous garantie, vous pouvez acheter une nouvelle unité auprès de notre service client ([info@slendertone.com](mailto:info@slendertone.com)).

Veuillez vous référer à la section Aide de l'application ou à la FAQ du site Internet pour plus d'informations et d'astuces concernant l'utilisation du produit.



## Guide de dépannage

Ci-dessous figurent quelques éléments de dépannage mais vous trouverez un guide plus détaillé dans l'application.

Problème	Cause possible	Solution
L'unité est sous tension et le témoin de stimulation est allumé mais la stimulation ne fonctionne pas	Intensité trop faible	Augmentez l'intensité
L'unité ne se connecte pas à l'application	L'unité et l'application ne sont pas appariées	Voir page 10 pour les instructions d'appariement
Les contractions musculaires sont faibles alors que l'intensité est élevée	Batterie faible	Rechargez la batterie
	Mauvais contact entre les électrodes et la peau	Appuyez fermement sur les électrodes pour les faire adhérer à la peau
	Les électrodes ne couvrent pas les pastilles métalliques	Repositionnez les électrodes de sorte qu'elles recouvrent les pastilles métalliques
Sensation désagréable sous les électrodes pendant une séance OU problème de contact des électrodes	Mauvais contact entre les électrodes et la peau	Appuyez fermement sur les électrodes pour les faire adhérer à la peau.
	Les électrodes sont usées	Vous pouvez commander de nouvelles électrodes en contactant SLENDERTONE
	Les électrodes ne couvrent pas les pastilles métalliques	Repositionnez les électrodes de sorte qu'elles recouvrent les pastilles métalliques
	Les pastilles métalliques sont sales	Nettoyez les pastilles métalliques avec un chiffon sec et repositionnez les électrodes
Je ne vois pas la connexion Bluetooth® avec le système Connect sur mon smartphone ou ma tablette	Vous n'avez pas apparié l'unité et le smartphone ou la tablette correctement	Voir page 10 pour les instructions d'appariement
L'unité ne se charge pas	Le câble USB n'est peut-être pas relié à une source d'alimentation adaptée	Vérifiez que le chargeur USB utilisé convient
L'unité émet des bips et le témoin de stimulation clignote	Cela indique que la ceinture et les électrodes ne sont pas bien en contact ou que les électrodes n'adhèrent pas bien à votre peau	Éteignez l'unité, retirez la ceinture et vérifiez la position des électrodes et qu'elles recouvrent les pastilles métalliques.
	Problème avec l'unité	Éteignez-la et rallumez-la. Si le problème persiste, contactez SLENDERTONE
Un message d'erreur s'affiche sur l'application	Problème avec l'unité	Allez dans la section Aide de l'application pour obtenir de l'aide

## Entretien du produit

L'unité ne doit jamais être mouillée et ne doit pas être exposée à la lumière du soleil de manière prolongée. De temps à autre, vous pouvez la nettoyer à l'aide d'un chiffon doux, légèrement imbibé d'eau savonneuse. Évitez toute pénétration d'humidité dans votre unité. N'utilisez ni détergents, ni alcool, ni aérosols ni solvants pour nettoyer l'unité.

Dans le cadre de l'entretien classique, vous n'avez pas besoin d'accéder à l'intérieur de l'unité. La batterie n'est ni accessible ni remplaçable. En cas de problème avec la batterie, n'essayez pas d'ouvrir l'unité ; contactez le service consommateur SLENDERTONE.

Si votre unité est endommagée, ne l'utilisez plus et renvoyez-la à SLENDERTONE ou à votre distributeur local pour réparation ou remplacement. Toute opération ou réparation doit être effectuée par les techniciens qualifiés agréés par SLENDERTONE. Signalez tout fonctionnement ou événement étrange à SLENDERTONE ou à votre distributeur.

## Entretien des électrodes

- La durée de vie et l'efficacité des électrodes sont fortement conditionnées par la manière dont vous les utilisez, les conservez et les entretenez. Elle dépendent par ailleurs du type de peau, de la durée et du nombre de séances, ainsi que de l'intensité et de la zone de stimulation.
- Les électrodes ne doivent être utilisés que par une seule personne.
- Vous devez utiliser la ceinture sur une peau propre et ne pas appliquer d'huile, de crème ou autres lotions.
- Veillez à manipuler les électrodes avec des mains propres. Dans la mesure du possible, évitez de toucher la face des électrodes en contact avec la peau lorsque vous manipulez la ceinture car vous risquez ainsi de déposer du sébum et des cellules de peau à la surface des électrodes.
- Après utilisation, remettez en place les protections sur la face noire des électrodes et rangez-les dans un endroit frais et sec.
- Les électrodes doivent être remplacées à intervalles réguliers car au fil du temps, des cellules mortes s'accumulent à leur surface et le matériau commence à sécher.
- Vous ne devez pas utiliser les électrodes si elles sont tordues.


## Élimination des électrodes

Les électrodes usagées ne doivent jamais être brûlées mais mises au rebut conformément à la législation nationale ou étatiques en vigueur concernant ce type de déchets.



## Entretien de la ceinture

Vous pouvez nettoyer votre ceinture mais vous devez d'abord enlever l'unité et les électrodes et éviter d'immerger la housse. Respectez les instructions d'entretien figurant sur l'étiquette.

 Ne jamais laver la ceinture en machine. Toujours laver à la main dans de l'eau tiède. Le lavage en machine pourrait endommager le revêtement interne. Même en lavant à la main, vous devez prendre des précautions et ne jamais tordre la ceinture pour l'essorer.

 Ne pas nettoyer la ceinture à l'eau de Javel.

 Ne pas nettoyer à sec la ceinture.

 Ne pas mettre la ceinture au sèche-linge. Laisser sécher à plat. Ne pas placer sur un élément chauffant (tel un radiateur) car la ceinture contient des pièces en plastique. Vérifier que la ceinture est parfaitement sèche avant de l'utiliser à nouveau.

 Ne pas repasser la ceinture.

## Accessoires

Vous ne devez jamais utiliser des accessoires autres que les produits SLENDERTONE avec votre SLENDERTONE CONNECT ABS (type 570). Les produits d'autres fabricants ne sont pas forcément compatibles et pourraient nuire à la sécurité du dispositif. Tous les accessoires peuvent être commandés via l'application, sur le site [www.slendertone.com](http://www.slendertone.com) ou auprès du service consommateur local.

Ceinture SLENDERTONE CONNECT ABS:

Électrodes SLENDERTONE ABS :

- 1 grande électrode carrée (type 732)
- 2 petites électrodes ovales (type 733)

Câble USB : type A-micro B pour chargeur USB

## Caractéristiques techniques

Type de produit : 570

Usage prévu : stimulation des muscles abdominaux

Classification :

- Équipement à alimentation interne, parties appliquées de type BF.
- Ce produit est destiné à fonctionner en continu dans le cadre d'un usage normal, pendant une durée illimitée, dans la plage de température spécifiée.
- Ce produit ne peut être utilisé dans un environnement à forte teneur en oxygène.
- Ce produit ne peut être stérilisé.
- Protection contre la pénétration d'eau.

Ondes : Impulsions biphasées symétriques mesurées sous charge de résistance.

Remarque :

- Le signal augmente progressivement jusqu'à l'intensité maximale au début de la phase de contraction et diminue progressivement pour revenir à zéro au début de la phase de relâchement. Lorsqu'un problème de contact avec l'électrode est détecté, le signal s'interrompt.

Spécifications environnementales :

Fonctionnement	Température : 5 à 40 °C / 41 à 104°F Humidité : 15 à 93 % HR (sans condensation) Pression atmosphérique : 70 à 106 kPa
Transport et stockage	Température : -25 à +70 °C / -13 à +158°F Humidité : 10 à 93 % HR (sans condensation) Pression atmosphérique : 50 à 106 kPa

La fréquence de sortie correspond au nombre d'impulsions par seconde envoyées par l'unité. Elle est mesurée en hertz (Hz).

L'intensité efficace de sortie désigne l'intensité efficace maximale pour chaque canal.

La tension efficace de sortie désigne la tension efficace maximale pour chaque canal.

L'unité contient une batterie 4,2 V Li-Po.


## Description des symboles figurant sur l'unité :

L'unité et son emballage comportent différentes mentions techniques Voici leur signification :


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

 Ce symbole signifie Attention, veuillez lire la documentation fournie.

 Ce symbole désigne les parties appliquées de type BF (ceinture et électrodes).

 Le marquage CE indique que ce dispositif est conforme aux exigences de la directive ROHS (2011/65/UE), relative à la limitation de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques. BMR Ltd. déclare par la présente que ce produit SLENDERTONE CONNECT ABS répond aux exigences essentielles et autres dispositions pertinentes de la directive 1999/5/CE.. La déclaration de conformité peut être consultée à l'adresse BMR Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.

**SN** signifie numéro de série. Sur l'étiquette au dos de l'unité figure le numéro de série propre au produit. La lettre qui précède les chiffres correspond à l'année de fabrication, à savoir T pour 2014, U pour 2015, etc.

 Lorsque le produit arrive en fin de vie, il ne doit pas être jeté dans les ordures ménagères mais déposé dans un point de collecte des équipements électroniques en vue de son recyclage.

Certains matériaux de ce produit seront réutilisés s'il passe par la filière du recyclage. En permettant de recycler certains éléments ou matériaux des produits en fin de vie, vous contribuez de manière significative à la protection de l'environnement. Veuillez contacter les organismes compétents dans votre région pour en savoir plus sur les points de collecte.


Les équipements électriques et électroniques usagés peuvent nuire à l'environnement. S'ils ne sont pas mis au rebut correctement, des composants toxiques peuvent se répandre dans l'air, l'eau ou le sol et constituer un risque pour la santé humaine.

 Ce produit utilise la technologie Bluetooth® Smart.

**IP22** : indice de protection décrivant le niveau d'étanchéité.

Ce symbole présent sur l'appareil signifie qu'il est protégé contre l'accès aux parties dangereuses avec les doigts et contre les chutes verticales de gouttes d'eau lorsqu'il est incliné jusqu'à 15 degrés.s.

**VXX** : version du logiciel fournie.

 Ce symbole indique que l'appareil émet des radiations non ionisantes. Tous les appareils et systèmes qui incluent des émetteurs RF ou qui appliquent intentionnellement de l'énergie électromagnétique RF doivent porter une étiquette comportant ce symbole.

Certification FCC/IC concernant l'émetteur: Cet appareil est conforme à la Partie 15 des règles de la FCC. Son utilisation est soumise aux deux conditions suivantes: (1) cet appareil n'est pas susceptible de provoquer d'interférences néfastes, et (2) cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences susceptibles de provoquer un fonctionnement non désiré. Cet appareil est conforme aux normes d'exemption de licence RSS d'Industrie Canada.

Puissance de sortie émise (RF) : 2,4 Ghz, 1,1 mW

## Puissance/tension/intensité de sortie : Type 570

L'électricité sortante du SLENDERTONE CONNECT ABS dépend des paramètres du programme actif NMES. Le programme chargé lors de la fabrication est décrit comme " Tonification Basic " et délivre les sorties suivantes

Paramètre	500Ω	1KΩ
Type d'ondes	Symétrique, biphasique, courant constant contrôlé	
Pic de courant sortant (réglable par l'utilisateur)	0 - 75 mA	0 - 70mA
Pic de voltage sortant	0 - 38V	0 - 70 V
Gamme de fréquence sortante	60 - 70 Hz	60 - 70 Hz
Durée de phase	250 -300 μS	250 - 300 μS
Composant DC	aucun	aucun

Le programme « Tonification Essentielle » comprend les phases suivantes :

Phase	Fréq. (Hz)	Impulsion (μS)	Accélération (Sec)	Contract (Sec)	Décélération (Sec)	Détente (Sec)	Durée (Mins)
1	70	250	1.5	3.5	1.5	5.5	5.0
2	65	275	1.0	4.0	1.0	4.0	5.0
3	65	290	0.5	4.5	0.5	4.5	5.0
4	65	300	1.0	3.0	1.0	5.0	5.0
5	60	275	0.5	3.5	1.0	5.0	5.0

L'application du SLENDERTONE CONNECT vous permet de choisir parmi divers autres programmes NMES ayant différentes sélections de paramètres et le tableau suivant donne les limites de ces paramètres. Tous les programmes du SLENDERTONE CONNECT ABS sont dans ces limites.

Paramètre	500Ω	1KΩ
Type d'ondes	Symétrique, biphasique, courant constant contrôlé	
Pic de courant sortant (réglable par l'utilisateur)	0 - 80 mA	0 - 70mA
Pic de voltage sortant	0 - 40V	0 - 70V
Gamme de fréquence sortante	10 - 80 Hz	20 - 80 Hz
Durée de phase	100μS - 400 μS	200μS - 400 μS
Composant DC	aucun	aucun

Les paramètres de chaque programme peuvent être consultés sur l'application. La puissance maximale par canal dans une charge de 500Ω est 180 MW.

## Charge et décharge de la batterie

Votre dispositif est alimenté par une batterie rechargeable. Elle peut se charger et se décharger des centaines de fois mais elle finit tout de même par s'user. Afin de garantir un fonctionnement optimal de la batterie, vous devez utiliser votre dispositif régulièrement, à raison par exemple d'une séance par jour, quatre jours par semaine.

Pour économiser l'énergie, débranchez le câble USB de l'unité lorsque la batterie est entièrement chargée.

Si vous laissez l'unité dans des endroits très froids ou très chauds, comme une voiture fermée en été ou en hiver, la capacité et la durée de vie de la batterie seront diminuées. Lorsque la batterie chauffe ou se refroidit exagérément, le dispositif est susceptible de mal fonctionner, même si la batterie est complètement chargée. Les performances de la batterie sont particulièrement affectées par les températures négatives. Ne pas jeter la batterie au feu car elle risque d'exploser. La batterie peut également exploser si elle est endommagée. Éliminer la batterie conformément aux réglementations locales. Recycler dans la mesure du possible. Ne pas jeter avec les ordures ménagères.

## Spécifications de charge

Pour charger la batterie, veuillez utiliser un chargeur présentant les caractéristiques suivantes : **Tension de sortie** : 5 V CC nominal. **Intensité de sortie** : 0,5 A (500 mA) au minimum. **Connecteur de sortie** : prise USB micro B.

## Durée de vie attendue

Unité : 2 ans

Ceinture : 2 ans

Électrodes : 20-30 séances

## Garantie Produit (Seulement UE)

Si votre produit souffre d'un défaut dans les deux ans suivant l'achat, SLENDERTONE s'engage à la remplacer ou à réparer les éléments défectueux sans aucun frais (heure de travail, matériel)\* si et seulement si :

- La télécommande a été utilisée pour ce à quoi elle a été conçue et conformément aux consignes de ce manuel.
- La télécommande n'a pas été branchée à une source d'alimentation inappropriée.
- La télécommande n'a pas été mal utilisée ou négligée.
- La télécommande n'a pas été modifiée ou réparée par une personne autre qu'un agent slendertone agréé.

Cette garantie vient compléter les obligations de garantie nationale existantes et n'affecte en rien vos droits statutaires en tant que consommateur.


\* Cette garantie exclut les consommables (électrodes, ceinture, etc.) lorsque ceux-ci sont sujets à une usure normale.

- Détails de la garantie pour l'État-Uni et Canada sont disponibles sur le site [www.slendertone.com](http://www.slendertone.com) ou auprès du service consommateur - [info@slendertone.com](mailto:info@slendertone.com).

Ce dispositif médical est conforme à la norme CEI 60601-1-2:2007 relative à la compatibilité électromagnétique. Voir les tableaux 1, 2, 4 et 6 pour plus de détails.

Tableau 1 - Informations et déclaration du fabricant sur le rayonnement électromagnétique		
L'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS contenant un module radio Bluetooth® est conçu pour être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous. Le client ou l'utilisateur de l'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS contenant un module radio Bluetooth® doit s'assurer du respect de ces conditions d'utilisation.		
Test d'émissions	Conformité	Informations sur l'environnement électromagnétique
Émissions RF CISPR 11	Groupe 2	L'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS contenant un module radio Bluetooth® émet de l'énergie électromagnétique pour fonctionner selon son usage prévu.
Émissions RF CISPR 11	Classe B	L'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS contenant un module radio Bluetooth® convient à tous les lieux, y compris aux logements et aux endroits raccordés directement au réseau public basse tension qui alimente les bâtiments à usage résidentiel.
Émissions harmoniques CEI 61000-3-2	Sans objet	
Fluctuations de tension/papillotement CEI 61000-3-3	Conforme	

Tableau 2 - Informations et déclaration du fabricant sur l'immunité électromagnétique pour tous les équipements et systèmes			
L'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS contenant un module radio Bluetooth® est conçu pour être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous. Le client ou l'utilisateur de l'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS contenant un module radio Bluetooth® doit s'assurer du respect de ces conditions d'utilisation.			
Test d'immunité	CEI 60601 Niveau de test	Niveau de conformité	Informations sur l'environnement électromagnétique
Décharge électrostatique CEI 61000-4-2	± 6 kV contact ± 8 kV air	± 6 kV contact ± 8 kV air	Le sol doit être en bois, en béton ou carrelé. S'il est recouvert de matière synthétique, l'humidité relative doit au moins atteindre 30 %.
Champ magnétique à fréquence industrielle (50/60 Hz) CEI 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	Les champs magnétiques à fréquence industrielle doivent présenter les niveaux caractéristiques d'un environnement commercial ou hospitalier type.

Tableau 4 - Informations et déclaration du fabricant sur l'immunité électromagnétique pour les équipements et systèmes autres que ceux de maintien de la vie			
L'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS contenant un module radio Bluetooth® est conçu pour être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous. Le client ou l'utilisateur de l'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS contenant un module radio Bluetooth® doit s'assurer du respect de ces conditions d'utilisation.			
Test d'immunité	CEI 60601 Niveau de test	Niveau de conformité	Informations sur l'environnement électromagnétique
RF rayonnées CEI 61000-4-3	3 V/m 80 MHz à 2,5 GHz	3 V/m	<p>Les équipements de communication RF portables et mobiles doivent en tous points rester séparés de l'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS contenant un module radio Bluetooth®, y compris des câbles, de la distance calculée à partir de l'équation applicable à la fréquence de l'émetteur.</p> <p><b>Distance de séparation recommandée</b></p> $d = [1,17] \sqrt{P}$ $d = [1,17] \sqrt{P} \dots 80 \text{ MHz à } 800 \text{ MHz}$ $d = [2,33] \sqrt{P} \dots 800 \text{ MHz à } 2,5 \text{ GHz}$ <p>Où P est la puissance de sortie maximale de l'émetteur en watts (W) selon les données du fabricant de l'émetteur et d la distance de séparation recommandée en mètres (m).</p> <p>Les intensités de champ d'émetteurs RF fixes déterminées par mesure électromagnétique sur le site <sup>a</sup>, doivent être inférieures au niveau de conformité dans chaque gamme de fréquences <sup>b</sup>.</p> <p>Des interférences peuvent se produire près d'un équipement porteur du symbole suivant :</p> 
<p><b>REMARQUE 1 :</b> À 80 MHz et 800 MHz, la gamme de fréquences supérieure s'applique.</p> <p><b>REMARQUE 2 :</b> Ces directives ne s'appliquent pas à toutes les situations. La propagation électromagnétique est affectée par l'absorption et la réflexion des structures, des objets et des personnes.</p>			
<p>a Une estimation théorique précise des intensités de champ d'émetteurs fixes (stations de base pour radiotéléphones (cellulaires/sans fil) et radios mobiles terrestres, radios amateur, stations radio AM et FM, stations télévisuelles, etc.) est impossible. Pour évaluer l'environnement électromagnétique produit par des émetteurs RF fixes, il convient de prévoir une mesure électromagnétique sur le site. Si l'intensité de champ mesurée au lieu d'utilisation de l'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS contenant un module radio Bluetooth® dépasse le niveau de conformité RF applicable, il convient d'observer l'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS contenant un module radio Bluetooth® pour vérifier qu'il fonctionne normalement. En présence d'une anomalie de fonctionnement, il peut être nécessaire de réorienter l'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS contenant un module radio Bluetooth® ou de le déplacer, par exemple.</p>			
<p>b Dans la gamme de 150 kHz à 80 MHz, les intensités de champ doivent être inférieures à 3 V/m.</p>			