

Manuel d'utilisation - Manual de instrucciones
Instrucción manual - Instructiehandleiding

PATCH ELECTROSTIMULATION - ABDOS / BRAS

PARCHES DE ELECTROESTIMULACIÓN - ABDOMINALES / BRAZOS
ELECTROSTIMULATIE PACHES - ABS / ARMS
ELEKTROSTIMULATIE PACHES BUIKSPIEREN / ARMEN

REF.: 302896 Nº DE LOT : 08-22/01

INDICACIONES A CONSERVAR. Merit d'avoir choisi votre produit. Débutant ou confirmé, veuillez lire attentivement ce manuel pour utiliser votre appareil sans risque et en profiter pleinement. / CONSERVAR ESTAS INDICACIONES. Gracias por elegir nuestro producto. Principiante o avanzado, lo recomendamos este manual para utilizar su dispositivo de forma segura y aprovechar al máximo. / INSTRUCTIES TO KEEP. Thank you for choosing our product. Beginner or advanced, please read this manual carefully to use your device safely and take full advantage of it. / INSTRUCTIES TE HET HUIDEN. Bedankt dat u voor ons product hebt gekozen. Beginner of gevorderd, lees deze handleiding zorgvuldig door om uw toestel te kunnen gebruiken en ervan te genieten.

BMR GROUP 122 rue du Commandant Rolland 13008 Marseille - FRANCE

FR ELEMENTS D'EMBALLAGE PATCHS COUSSINETS

CE PRODUIT NE DOIT PAS ETRE UTILISE PAR DES PERSONNES DE MOINS DE 18 ANS.
This product should not be used by persons under 18 years of age.
Este producto no debe ser utilizado por personas menores de 18 años de edad.
Dit product mag niet worden gebruikt door personen jonger dan 18 jaar

FR: Les produits électriques ne doivent pas être mis au rebut avec les déchets ménagers. Merci de les recycler dans les points de collecte prévus à cet effet. Adresses diverses des autorités locales ou de votre revendeur pour obtenir des conseils sur le recyclage. ES: Los productos eléctricos no deben ser arrojados con los desechos domésticos. Gracias por reciclarlos en los sitios de colecta previstos con este fin. Diríjase hacia las autoridades locales o su revendedor para obtener consejos sobre el reciclaje. EN: Electrical products must not be discarded with household waste. Please recycle them at collection points provided for this purpose. Contact local authorities or your retailer for advice on recycling. NL: Elektrische producten mogen niet bij het huishoudelijk afval worden weggegooid. Gelieve ze te recyclen bij de dorstere voorzette inzamelingspunten. Neem contact op met de plaatselijke overheden over het juiste afvalbeheer voor advies over het recyclage.

Points de collecte sur www.quefairedesdechets.fr

CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

Especificaciones del producto / Products specifications / Productspecificaties
Ce pack contient : 1 patch abdominal, 2 patchs bras, 3 télécommandes et 4 coussinets de gel de recharge.
Este paquete contiene: 1 parche abdominal, 2 parches de brazo, 3 mandos a distancia y 4 almohadillas de gel de reposito. / This pack contains: 1 abdominal patch, 2 arm patches, 3 remote controls and 4 spare gel pads. / Dit pakket bevat: 1 buikpleister, 2 armpatches, 3 afstandsbedieningen en 4 reserve gel pads.

Fonctionnement à piles (non incluses) / Funcionamiento con pilas (no incluidas) / Batterij operatie (niet inbegrepen) / Working on batteries (not included) / Program: Temps de travail automatique / Working time / Werktijd: 15 minutes / minutos / minuten - Sortie des piles / Salida de la batería / Battery output: Batterij vermogen: 3V → 5mA par télécommande / by remote control / por control a distancia / door afstandsbediening - Sortie à travers le patch et les coussinets contre la peau / Salida a través del parche y las almohadillas contra la piel / Exit through the patch and pads against the skin / Uitgang door de patch en pads tegen de huid: 3V → 0,1mA - Puissance maximum / Potencia máxima / Maximum power / Maximale vermogen: 15mW - Autonomie batterie / Autonomía de la batería / Battery life / Levensduur batterij: 320h - Dimensions / dimensiones / afmetingen: 19 x 17cm (abdos/abs) et 20 x 7cm (bras/brazos/arm)

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Advertencias de seguridad / Safety warnings / Veiligheidswaarschuwingen

ATTENTION : Risque de dommages corporels ou matériels.
ATENCIÓN: Riesgo de lesiones personales o daños materiales.
CAUTION: Risk of personal injury or material damage.
LET OP: Risico op persoonlijk letsel of materiële schade.

COMMENCEZ VOTRE SÉANCE / COMIENZA TU SESIÓN / START YOUR SESSION

Mettez en place votre patch électrostimulation / Configuración de sus parches de electroestimulación / Setting up your Electrostimulation Patches / Het instellen van uw elektrostimulatie patches.

- Ouvrez le compartiment à piles.
Abra la tapa de la batería.
Open the battery cover.
Open de batterijklep.
- Installez les 2 piles AAA correctement.
Instale correctamente 2 pilas AAA.
Installe 2xAAA batteries correctly.
Installeer 2xAAA-batterijen op de juiste manier.
- Fixez la télécommande à vos patchs.
Coloca el mando a distancia en tus parches.
Attach the remote control to your patches.
Bevestig de afstandsbediening aan je farderen.
- Retirez le film sur les coussinets de gel adhésifs / Retire la cubierta de vinilo de las almohadillas de gel adhesivo / Peel off the vinyl cover from the adhesive gel pads / Verwijder het vinyldekfel van de zelfklevende gelkussens.
- Attachez l'ensemble sur vos abdos et bras.
Atalo en tus abdominales y brazos.
Tie it on your abs and arms.
Bind het aan je buikspieren en armen.
- Retirez les coussinets usés et placez ceux de rechange sur le rectangle blanc.
Retire los usados y coloque los de reposito en el rectángulo blanco.
Remove the worn-out pads and place the replacement ones on the white rectangle.
Verwijder de versleten pads en plaats de vervangende pads op de witte rechthoek.

EN CAS DE REMPLACEMENT DES COUSSINETS

Al retirar los usados y colocar los de reposito, asegúrese de que los nuevos estén correctamente colocados en el rectángulo blanco.

En cas de situations anormales telles que la fumée, les odeurs ou les sons particuliers, toute utilisation ultérieure peut entraîner un accident tel qu'un choc électrique:

- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des enfants de moins de 8 ans et des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience ou de connaissances. Mais il peut l'être si ces personnes, ou enfants de moins de 8 ans, sont correctement surveillés et supervisés de façon constante lors de l'utilisation du produit par une personne responsable de leur sécurité. Les enfants doivent être surveillés afin de ne pas jouer avec l'appareil.

Si le patch électrostimulation se trouve à proximité d'équipements à ondes courtes, micro-ondes ou équipements à haute fréquence, ils risquent de ne pas fonctionner correctement en raison d'interférences électromagnétiques. Ne jamais essayer de démonter ou de réparer les télécommandes soi-même. Ne pas l'utiliser si un des éléments des produits est endommagé. Si le produit est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou une personne de qualification similaire afin d'éviter un danger. Veiller à ce qu'il ne subisse pas de coups, ni de chutes. Ne pas l'utiliser de façon inappropriée. Vérifier soigneusement tous les éléments du patch électrostimulation avant chaque utilisation. Ne pas l'immerger dans l'eau. Ne pas l'utiliser dans un environnement humide comme un hammam par exemple. Ne pas stocker l'appareil dans un endroit exposé au soleil direct. Le stocker dans un environnement exempt de poussières. L'appareil doit être alimenté uniquement sous la très basse tension de sécurité correspondant au marquage de l'appareil. Les piles doivent être retirées de l'appareil avant que celui-ci ne soit mis au rebut. Les piles doivent être éliminées de façon sûre.

Arrêter le patch électrostimulation immédiatement, si vous sentez une gêne, des douleurs ou si vous remarquez quelques signes d'anomalies.

En cas de malaise léger: cette réaction est très rare et touche particulièrement les personnes anxieuses.

Retirer et lever les jambes, vous calmera.

En cas de rougeurs ou de démangeaisons cutanées: il arrive que certaines personnes à la peau particulièrement sensible présentent des rougeurs ou des démangeaisons au niveau de la peau, à l'endroit où étaient placés les patches. Ces signes disparaissent rapidement - soit quelques minutes seulement après la séance d'électrostimulation. A défaut, il est conseillé de consulter son médecin traitant.

Afin de prévenir toutes allergies (rougeur, réaction cutanée) veuillez tout d'abord tester un patch sur votre peau durant 30 minutes. Si rien n'apparaît vous pouvez utiliser librement votre matériel. Ne pas l'utiliser si vous avez déjà un autre appareil qui transfère un courant électrique connecté à votre corps. Dans le cas contraire veuillez enlever immédiatement le patch et consulter un médecin. Le non-respect de ces contre-indications pourrait vous exposer, vous et votre santé, à des risques. Si vous avez d'autres préoccupations concernant le patch électrostimulation et votre santé, contactez votre médecin avant votre première utilisation.

Les contre-indications de l'électrostimulation:

En cas de doute et de problèmes de santé particuliers, il est recommandé de demander l'avis d'un professionnel de santé.

Contre-indiqué dans tous les cas de :

- Personnes équipées de dispositifs électroniques tels que pacemakers et défibrillateurs intracardiaques.
- Personnes atteintes d'épilepsie.
- La femme enceinte. Néanmoins, la pratique de l'électrostimulation après une grossesse s'avère très efficace pour remuier la sangle abdominale une fois la grossesse terminée. Pour cela, attendre néanmoins l'avis du médecin. En règle générale, il est conseillé d'effectuer sa rééducation du périnée - grâce à l'électrostimulation - périmale notamment - avant toute reprise d'exercices physiques.
- En cas de port d'un stérilet, ne pas utiliser les patches d'électrostimulation.
- Placer les électrodes sur l'avant et les côtés du cou.
- Stimuler la zone thoracique de personnes présentant une arythmie cardiaque.
- Stimuler les membres inférieurs en cas de thrombose veineuse ou d'obstruction artérielle sévère (ulcères).
- En cas de hernie abdominale ou inguinale.
- Maladies auto-immunes.
- Maladies métaboliques.
- Maladies cardiovasculaires.
- Maladies respiratoires.
- La prise de médicaments ou de compléments alimentaires.
- Addictions.

PRECAUTIONS / VOORZORGEN

In the event of abnormal situations such as smoke, odours or particular sounds, any subsequent use may lead to an accident such as an electric shock:

This appliance is not intended for use by children under 8 years of age and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience or knowledge. However, it may be used by such persons, or children under 8 years of age, if they are properly supervised and constantly supervised in the use of the product by a person responsible for their safety. Children should be supervised so that they do not play with the appliance.

If the electro-stimulation patch is in the vicinity of shortwave, microwave or high frequency equipment, it may not work properly due to electronic interference. Never attempt to dismantle or repair the remote controls yourself. Do not use it if any part of the products is damaged. If the product is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service department or a similarly qualified person to avoid danger. Ensure that it is not knocked or dropped. Do not use it inappropriately. Carefully check all the elements of the electro-stimulation patch before each use. Do not immerse it in water. Do not use it in a humid environment such as a steam room. Do not store the device in a place exposed to direct sunlight. Store it in a dust-free environment. The device should only be operated at the safety extra-low voltage corresponding to the marking on the device. Batteries must be removed from the device before it is disposed of. Batteries must be disposed of safely. Stop the electrostimulation patch immediately if you feel discomfort, pain or if you notice anything abnormal.

In the event of slight discomfort: this reaction is very rare and particularly affects people who are anxious. Lying down and raising your legs will calm you down.

In case of redness or itching of the skin: some people with particularly sensitive skin may experience redness or itching of the skin where the patches were placed. These signs disappear quickly - just a few minutes after the electrostimulation session. If this is not the case, it is advisable to consult your doctor.

In order to prevent any allergies (redness, skin reaction) please first test a patch on your skin for 30 minutes. If nothing appears you can use your material freely.

Do not use it if you already have another device that transfers an electric current connected to your body. Otherwise, please remove the patch immediately and consult a doctor. Failure to follow these contraindications could put you and your health at risk. If you have any other concerns about the electro-stimulation patch and your health, contact your doctor before your first use.

Contraindications of electrostimulation:

In case of doubt and particular health problems, it is recommended to seek the advice of a health professional.

Contra-indicated in all cases of:

- People with electronic devices such as pacemakers and intracardiac defibrillators.
- People suffering from epilepsy.
- Pregnant women. Place the electrodes on the front and sides of the neck. Stimulate the chest area of people with cardiac arrhythmias. Stimulate the lower limbs in case of venous thrombosis or severe arterial obstruction (ischemia). In case of abdominal or inguinal hernia. Autoimmune diseases. Metabolic diseases. Cardiovascular diseases. Respiratory diseases. Taking medication or food supplements. Addictions. People over 50 years old. In case of fever. In case of open skin wounds and eczema. Serious illnesses, bacterial infections or inflammatory processes. Sun or general burns. Skin intolerances. Recent operations. Thrombosis, thrombophlebitis. Active stents for less than six months. Arteriosclerosis, arterial circulatory disorders. Untreated arterial hypertension. Cardiac arrhythmias. Other cardiovascular diseases. Bleeding disorders (hemophilia). Severe forms of diabetes mellitus. Cancer or tumour diseases. Acute arthritis. Neurological diseases and epilepsy. Progressive muscular dystrophy. Abdominal or inguinal hernias. Undiagnosed back pain. Diseases of the internal organs. Electrodes should never be applied to the neck or face.

- Les personnes de plus de 50 ans.
- En cas de fièvre.
- En cas de blessures, cutanées ouvertes et eczéma.
- Maladies graves, infections bactériennes ou processus inflammatoires.
- Brûlures solaires ou générales.
- Intolérances cutanées.
- Opérations récentes.
- Thrombose, thrombophlébite.**- Stents actifs depuis moins de six mois.**
- Artériosclérose, troubles circulatoires artériels.
- Hypertension artérielle non traitée.
- Arythmies cardiaques.
- Autres maladies cardiovasculaires.
- Troubles hémorragiques (hémophilie).
- Formes graves de diabète mellitus (ou diabète sucré).
- Maladies cancéreuses ou tumorales.
- Arthrite aiguë.
- Maladies neurologiques et épilepsie.
- Dystrophie musculaire progressive.
- Hernies abdominales ou inguinales.
- Maladies des organes internes.

Les électrodes ne doivent jamais être appliquées sur le cou ou sur le visage.

En caso de situaciones anormales como el humo, los olores o los sonidos particulares, cualquier uso posterior puede provocar un accidente como un choque eléctrico.

- Este aparato no está destinado a ser utilizado por niños menores de 8 años ni por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia o conocimientos. No obstante, puede ser utilizado por dichas personas, o por niños menores de 8 años, si están debidamente vigilados y supervisados constantemente en el uso del producto por una persona responsable de su seguridad. Los niños deben ser supervisados para que no jueguen con el aparato.

Si el parche de electroestimulación se encuentra cerca de equipos de onda corta, microondas o alta frecuencia, es posible que no funcione correctamente debido a las interferencias electromagnéticas. Nunca intentar desmontar o reparar los mandos a distancia utilizando el mismo. No lo utilice si alguna parte de los productos está dañada, doblada, golpeada, o por el fabricante, su servicio técnico o una persona con cualificación similar para evitar peligros. Asegúrese de que no se golpee ni se caiga. No lo utilice de forma inadecuada. Compruebe cuidadosamente todos los elementos del parche de electroestimulación antes de cada uso. No lo sumerja en agua. No lo utilice en un ambiente húmedo, como una sala de vapor. No guarde el aparato en un lugar expuesto a la luz solar directa. Guardarlo en un entorno libre de polvo. El aparato solo debe funcionar con la tensión extra-baja de seguridad correspondiente a la marca del aparato. Los baterías deben ser retiradas del dispositivo antes de su eliminación. Las pilas deben eliminarse de forma segura.

En caso de malaise léger: esta reacción es muy rara y afecta sobre todo a las personas ansiosas. Tumbarse y levantar las piernas le calmara.

En caso de enrojecimiento o picor de la piel: algunas personas con una piel especialmente sensible pueden experimentar enrojecimiento o picor de la piel donde se colocaron los parches. Estos signos desaparecen rápidamente, apenas unos minutos después de la sesión de electroestimulación. Si no es así, es aconsejable consultar a su médico. Coloque los electrodos en la parte delantera y lateral del cuello. Estimular los miembros inferiores en caso de trombosis venosa u obstrucción arterial grave (isquemia). En caso de hernia abdominal o inguinal. Enfermedades autoinmunes. Enfermedades metabólicas. Enfermedades respiratorias. Enfermedades cardiovasculares. Enfermedades reumáticas. Adicciones. Personas mayores de 50 años. En caso de fiebre. En caso de heridas abiertas o eczemas. Enfermedades infecciosas bacterianas o procesos inflamatorios. Quemaduras solares o generales. Intolerancias cutáneas. Operaciones recientes. Trombosis, tromboflebitis. Stents activos. Hipertensión arterial no tratada. Arritmias cardíacas. Otras enfermedades cardiovasculares. Trastornos hemorrágicos (hemofilia). Formas graves de diabetes mellitus. Cáncer o enfermedades tumorales. Artritis aguda. Enfermedades neurológicas y epilepsia. Distrofia muscular progresiva. Hernias abdominales o inguinales. Dolores de espalda no diagnosticados. Enfermedades de los órganos internos. Los electrodos nunca deben aplicarse en el cuello o la cara.

In het geval van abnormale situaties zoals rook, geuren of bepaalde geluiden, kan elk volgend gebruik leiden tot een ongeval zoals een elektrische schok:

Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door kinderen jonger dan 8 jaar en personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens, of gebrek aan ervaring of kennis. Het mag echter wel worden gebruikt door deze personen, of door kinderen jonger dan 8 jaar, indien zij onder deskundig toezicht staan en bij het gebruik van het product voortdurend in de gaten worden gehouden door een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid. Kinderen moeten onder toezicht staan, zodat zij niet met het apparaat spelen.

Als de elektrostimulatie patch zich in de buurt van kortegolw, magnetron of hoge frequentie apparatuur bevindt, kan het zijn dat deze niet goed werkt door elektronische interferentie. Probeer nooit zelf de afstandsbedieningen uit elkaar te halen of te repareren. Gebruik het niet als een deel van het product beschadigd is. Als het product beschadigd is, moet het worden vervangen door de fabrikant, diens serviceafdeling of een vergelijkbaar gekwalificeerd persoon om gevaar te voorkomen. Zorg ervoor dat er niet op het product wordt gestoten of dat het niet valt. Gebruik het niet op onjuiste wijze. Controleer alle elementen van de elektrostimulatiepleister zorgvuldig vóór elk gebruik. Dempel hem niet onder in water. Gebruik het niet in een vochtige omgeving zoals een stoomcabine. Bewaar het apparaat niet op een plaats die blootstaat aan direct zonlicht. Bewaar het in een stofvrije omgeving. Het apparaat mag alleen worden gebruikt met de extra lage veiligheids spanning die overeenkomt met de marking op het apparaat. Batterijen moeten uit het apparaat worden verwijderd voordat het wordt weggegooid. Batterijen moeten op een veilige manier worden weggegooid. Stop de elektrostimulatiepleister onmiddellijk als u ongemak of pijn voelt of als u iets abnormaals opmerkt. Bij licht ongemak: deze reactie is zeer zeldzaam en treft vooral mensen die angstig zijn. Ga liggen en til uw benen op om u te kalmeren. Bij roodheid of jeuk van de huid: sommige mensen met een bijzonder gevoelige huid kunnen last krijgen van roodheid of jeuk van de huid op de plaats waar de pleisters zijn aangebracht. Deze verschijnselen verdwijnen snel - slechts enkele minuten na de elektrostimulatiesessie. Als dit niet het geval is, is het raadzaam uw arts te raadplegen. Om eventuele allergieën (roodheid, huidreactie) te voorkomen, zoek dan eerst een patch gedurende 30 minuten op uw huid te testen. Als er niets verschijnt kunt u uw materiaal vrij gebruiken. Gebruik het niet als u al een ander apparaat hebt dat een elektrische stroom op uw lichaam overbrengt. Verwijder anders de patch onmiddellijk en raadpleeg een arts. Het niet opvolgen van deze contra-indicaties kan u en uw gezondheid in gevaar brengen. Als u zich nog andere zorgen maakt over de elektrostimulatiepleister en uw gezondheid, neem dan vóór het eerste gebruik contact op met uw arts.

Contra-indicaties van elektrostimulatie:

In geval van twijfel en bijzondere gezondheidsproblemen is het raadzaam het advies van een gezondheidswerker in te winnen.

Gecontra-indiceerd in alle gevallen van :

- Mensen met elektronische apparaten zoals pacemakers en intracardiale defibrillatoren.
- Personen die lijden aan epilepsie.
- Zwangere vrouwen. Plaats de elektroden aan de voorkant en de zijkanten van de hals. Stimuleer de borststreek bij mensen met hartritestoornissen. Stimuleer de onderste ledematen in geval van veneuze trombose of ernstige arteriële obstructie (ischemie). In geval van abdominale of inguinale hernia. Auto-immuunziekten. Metabole ziekten. Cardiovasculaire ziekten. Aandoeningen van de luchtwegen. Gebruik van medicatie of voedsel supplementen. Verslavingen. Mensen ouder dan 50 jaar. In geval van koorts. In geval van open huidwonden en eczeem. Ernstige ziekten, bacteriële infecties of ontstekingsprocessen. Brandwonden door de zon of in het algemeen. Huidintoleranties. Recente operaties. Trombose, tromboflebitis. Actieve stents gedurende minder dan zes maanden. Arteriosclerose, arteriële circulatiestoornissen. Onbehandelde arteriële hypertensie. Hartritestoornissen. Andere hart- en vaatziekten. Bloedingsstoornissen (hemofilie). Ernstige vormen van diabetes mellitus. Kanker of tumor aandoeningen. Acute artritis. Neurologische aandoeningen en epilepsie. Progressieve spierdystrofie. Buik- of lieftreuren. Niet-gediagnosticeerde rugpijn. Ziekten van de inwendige organen. Elektroden mogen nooit in de nek of het gezicht worden aangebracht.

1. UTILISATION / USO

1.1. CONSIGNES D'UTILISATION DE LA TÉLÉCOMMANDE / INSTRUCCIONES DE USO DEL MANDO A DISTANCIA

ON : Allumage / Ignición / INC : Augmentación de la intensidad / Aumentar la intensidad
OFF : Eteindre / Apagar / DEC : Diminution de l'intensité / Atenuar la intensidad
PROGRAM : Selección du programme de votre choix / Selección del programa de su elección.

Indication lumineuse selon le programme / Indicación luminosa según el programa :

Musclation par accoup	Musclation par massage	Musclation par scrapping	Massage	Relaxation	Acupuncture
Musclation par intermittente	Musclation par massage	Musclation par scrapping	Massage	Relaxation	Acupuncture

Programmes : ●○○○ 1 ●○○○ 2 ●○○○ 3 ○○○○ 4 ○○○○ 5 ○○○○ 6

Utilisation de vos patches d'électrostimulation dans les meilleures conditions et le respect des recommandations et précautions d'usage vous assurent une longévité optimale des patches ainsi qu'une meilleure conductivité et donc une efficacité maximale de votre séance d'électrostimulation.

- Positionner au contact de la peau l'intégralité de la surface du patch d'électrostimulation.
- Éviter les zones cutanées qui présentent des lésions (pâle, brûlure, cicatrice, etc.).
- Les patches sont réservées à un usage personnel et ce pour des raisons d'hygiène évidentes.
- Ne touchez pas le gel adhésif de vos coussinets afin de prolonger leur durée de vie.
- Mieux les électrodes sont utilisées, plus votre séance d'électrostimulation est efficace et plus longtemps elles durent.
- Avant utilisation, veuillez à retirer le film protecteur des coussinets et le remettre après utilisation.
- Utilisez les patches de électrostimulation dans les meilleures conditions et respectez les recommandations et précautions d'usage garantissant que les patches durent le maximum possible, además de proporcionar una mejor conductividad y, por tanto, la máxima eficacia durante la sesión de electroestimulación.
- Coloque los electrodos sobre la piel previamente en estado seco.
- Evitar las zonas de la piel con lesiones (heridas, quemaduras, cicatrices, etc.).
- Los parches son de uso personal, por razones obvias de higiene.
- No toque el gel adhesivo de sus almohadillas para prolongar su vida útil.
- Cuanto mejor se utilicen los electrodos, más eficaz será la sesión de electroestimulación y más tiempo durarán.

Se recomienda encarecidamente las siguientes reglas:

- Coloque, mueva o retire sus parches cuando el dispositivo de electroestimulación esté apagado.
- Coloque los electrodos sobre la piel previamente en estado seco.
- Evitar la zona de la superficie del parche de electroestimulación en contacto con la piel.
- Evitar las zonas de la piel con lesiones (heridas, quemaduras, cicatrices, etc.).
- Los parches son de uso personal, por razones obvias de higiene.
- No toque el gel adhesivo de sus almohadillas para prolongar su vida útil.
- Cuanto mejor se utilicen los electrodos, más eficaz será la sesión de electroestimulación y más tiempo durarán.

1. USE / GEBRUIK

1.1. OPERATING INSTRUCTIONS FOR THE REMOTE CONTROL / BEDIENINGSHANDLEIDING VAN DE AFSTANDSBEDIENING

ON : Ignition / Ontsteking / INC : Increase intensity / Intensiteit verhogen
OFF : Switch off / Uitschakelen / DEC : Dimmer intensity / Intensiteit dimmer
PROGRAM : Selection of the program of your choice / Selectie van het programma van uw keuze

Light indication according to programme / Lichtindicatie volgens programma :

Knocking / Kloppen	Malaxation / Malaxatie	Massage / Massage	Relaxation / Ontspanning	Acupuncture / Acupunctuur
1	2	3	4	5

Programma

- When turned on or increasing your workout's intensity, a red LED light will gradually turn away.
- When turned off or decreasing your workout's intensity, the red LED light will gradually fade away.
- You can choose between 10 different intensity settings and 6 different pre-set programs (A-F).
- You can find the battery cover on the rear side of the device.
- Bij het aanzetten of het verhogen van de intensiteit van uw training gaat er geleidelijk een rood LED-lampje branden.
- Wanneer u de intensiteit van uw training uitvalt of verlaagt, zal het rode LED-lampje geleidelijk aan vervagen.
- U kunt kiezen tussen 10 verschillende intensiteitsinstellingen en 6 verschillende vooraf ingestelde programma's (A-F).
- U vindt het batterijklepje aan de achterzijde van het apparaat.

1.2. INSTRUCTIONS FOR USE OF THE ABS-ARM PATCH / INSTRUCTIES VOOR HET GEBRUIK VAN DE BUIK-ARM PATCH

Using your electro-stimulation patches in the best conditions and respecting the recommendations and precautions for use will ensure that the patches last as long as possible, as well as providing better conductivity and therefore maximum efficiency during your electro-stimulation session.

Contra-indications of electrostimulation:

- Place, move or remove your patches when the electrostimulation device is switched off.
- Place the electrodes on previously waxed, washed and dried skin.
- Place the entire surface of the electrostimulation patch in contact with the skin.
- Avoid skin areas with lesions (wounds, burns, scars, etc.).
- The patches are for personal use only, for obvious reasons of hygiene.
- Do not touch the adhesive gel of your pads in or out of prolonging their life.
- It is strongly advised to apply the following rules:
- Place, move or remove your patches when the electrostimulation device is switched off.
- Before use, make sure you will remove the protective film from the pads and put it back on after use.
- Door uw elektrostimulatiepleisters in de beste omstandigheden te gebruiken en de aanbevelingen van de voorsorgmaatregelen voor gebruik in acht te nemen, zigt u ervoor dat de pleisters zo lang mogelijk meegaan en dat ze een betere geleiding en dus een maximale efficiëntie bieden tijdens uw elektrostimulatiesessie.
- Plaats, verplaats of verwijder uw patches wanneer het elektrostimulatie-apparaat is uitgeschakeld.
- Plaats de elektroden op een vooraf gewaxte, gewassen en gedroogde huid.
- Plaats het gehele oppervlak van de elektrostimulatiepleister in contact met de huid.
- Vermijd huidgebieden met laesies (wonden, brandwonden, littekens, enz.).
- De patches zijn uitsluitend voor persoonlijk gebruik, om voor de hand liggende redenen van hygiëne.

duradera será.
- Antes de utilizarla, asegúrese de retirar la película protectora de las almohadillas y vuelva a colocarla después de su uso.

1.3. COMMENT UTILISER VOTRE PATCH ÉLECTROSTIMULATION? / ¿CÓMO UTILIZO SU PARCHÉ DE ELECTROESTIMULACIÓN?

1. Débranchez votre équipement.
Débutez avec un programme de basse intensité. La stimulation musculaire est une sensation inhabituelle, profitez de cette première séance pour vous habituer.

PROGRAM : Sélection du programme de votre choix / Selección del programa de su elección.

Indication lumineuse selon le programme / Indicación luminosa según el programa :

Musclation par accoup Musclation par massage Musclation par scrapping Massage Relaxation Acupuncture

Programmes : ●○○○ 1 ●○○○ 2 ●○○○ 3 ○○○○ 4 ○○○○ 5 ○○○○ 6

1. Despegue su equipo. Empiece con un programa de baja intensidad. La estimulación muscular es una sensación inusual, aproveche esta primera sesión para acostumbrarse a ella.

2. Coloque el parche de electroestimulación en tus abdominales o brazos.

3. Presione el botón de encendido.

4. Seleccione un programa.

5. Ajuste el nivel de intensidad pulsando los botones INC y DEC.

6. Su sesión de 15 minutos ha comenzado.

7. Para detener la sesión antes de que pasen los 15 minutos, pulse el botón OFF/DEC hasta que la luz se apague.

Se recomienda utilizar el parche de electroestimulación una vez al día.

4. Choisissez un programme. Ajustez le niveau d'intensité en appuyant sur le bouton INC et DEC.

5. Votre séance de 15 minutes a commencé.

7. Pour arrêter votre séance avant les 15 minutes, appuyez sur le bouton OFF/DEC jusqu'à ce que la lumière s'éteigne.

Il est recommandé d'utiliser le patch électrostimulation une fois par jour.

Les séances à haute intensité vous laisseront fatigué mais ne devraient pas vous causer de gêne excessive.

1. Despegue su equipo. Empiece con un programa de baja intensidad. La estimulación muscular es una sensación inusual, aproveche esta primera sesión para acostumbrarse a ella.

2. Coloque el parche de electroestimulación en tus abdominales o brazos.

3. Presione el botón de encendido.

4. Seleccione un programa.

5. Ajuste el nivel de intensidad pulsando los botones INC y DEC.

6. Su sesión de 15 minutos ha comenzado.

7. Para detener la sesión antes de que pasen los 15 minutos, pulse el botón OFF/DEC hasta que la luz se apague.

Se recomienda utilizar el parche de electroestimulación una vez al día.

4. Choisissez un programme. Ajustez le niveau d'intensité en appuyant sur le bouton INC et DEC.

5. Votre séance de 15 minutes a commencé.

7. Pour arrêter votre séance avant les 15 minutes, appuyez sur le bouton OFF/DEC jusqu'à ce que la lumière s'éteigne.

Il est recommandé d'utiliser le patch électrostimulation une fois par jour.

Les séances à haute intensité vous laisseront fatigué mais ne devraient pas vous causer de gêne excessive.

2. NETTOYAGE ET MAINTENANCE / LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

2.1. TÉLÉCOMMANDE / MANDO A DISTANCIA

1. Nettoyez-la avec un chiffon doux et légèrement humide et séchez-la avec un autre chiffon doux et sec.

2. Ne pas la ranger dans un endroit à température extrême ni humide ou exposé au soleil direct.

1. Limpia con un paño suave y ligeramente húmedo y sécala con otro paño suave y seco.

2. No lo almacene a temperaturas extremas, a la humedad o a la luz directa del sol.

2.2. CLEANING AND MAINTENANCE / REINIGING EN ONDERHOUD

1. Clean it with a soft, slightly damp cloth and dry it with another soft, dry cloth.

2. Do not store it in a place with extreme temperature or humidity or in direct sunlight.

1. Maak het schoon met een zachte, licht vochtige doek en droog het af met een andere zachte, droge doek.

2. Bewaar het niet op een plaats met extreme temperatuur of vochtigheid of in direct zonlicht.

2.3. CHANGING THE BATTERIES / DE BATTERIEN VERVANGEN

1. Open the battery cover

2. Remove the old batteries and insert new ones. Check the « + » and « - » signs to make sure they're inserted correctly.

3. Close the battery cover.

4. Turn your device ON to confirm that the batteries have been replaced correctly.

1. Open de batterijklep.

2. Verwijder de oude batterijen en plaats nieuwe. 3. Controleer de « + » en « - » tekens om er zeker van te zijn dat ze correct zijn geplaatst.

3. Sluit het batterijklepje.

4. Zet uw apparaat ON om te bevestigen dat de batterijen correct zijn vervangen.

2.2. PATCH ET COUSSINETS DE GEL ADHÉSIFS / PARCHES Y ALMOHADILLAS DE GEL ADHESIVO

1. Gardez les coussinets de gel adhésif propres pour prolonger leur durée de vie. Vous pouvez utiliser un chiffon légèrement humide pour le nettoyer si nécessaire mais ne les mouillez pas. Essayez. Ne les laissez pas sécher à l'air libre. Trop d'humidité peut affecter leur adhérence.

2.3. CHANGEMENT DES PILES / CAMBIAR LAS BATERÍAS

1. Ouvrez le couvercle du compartiment à piles.

2. Retirez celles qui sont usées et mettez les nouvelles. Vérifiez le « + » et « - » pour être sûr qu'elles sont correctement insérées.

3. Fermez le compartiment à piles.

4. Appuyez sur le bouton ON de votre appareil pour vous assurer que les piles sont bien mises.

1. Abre la tapa de la batería.

2. Quitar los viejos y poner los nuevos. Verifique el « + » y « - » para asegurarse de que están insertados correctamente.

3. Cierre el compartimento de la batería.

4. Presione el botón ON de su dispositivo para asegurarse de que las pilas estén colocadas correctamente.

IMPORTANT : Bajo ninguna circunstancia debe reemplazarse sus almohadillas de gel adhesivo con nada que no sea del mismo tipo y modelo que los suministrados con su unidad. Si no se hacen así, puede producirse una descarga eléctrica.

2.3. CHANGEMENT DES PILES / CAMBIAR LAS BATERÍAS

1. Ouvrez le couvercle du compartiment à piles.

2. Retirez celles qui sont usées et mettez les nouvelles. Vérifiez le « + » et « - » pour être sûr qu'elles sont correctement insérées.

3. Fermez le compartiment à piles.

4. Appuyez sur le bouton ON de votre appareil pour vous assurer que les piles sont bien mises.

1. Abre la tapa de la batería.

2. Quitar los viejos y poner los nuevos. Verifique el « + » y « - » para asegurarse de que están insertados correctamente.

3. Cierre el compartimento de la batería.

4. Presione el botón ON de su dispositivo para asegurarse de que las pilas estén colocadas correctamente.

IMPORTANT : Bajo ninguna circunstancia debe reemplazarse sus almohadillas de gel adhesivo con nada que no sea del mismo tipo y modelo que los suministrados con su unidad. Si no se hacen así, puede producirse una descarga eléctrica.

AVERTISSEMENT :
Ne pas utiliser l'appareil à proximité d'une baignoire, d'une douche, d'un lavabo ou de tout autre récipient contenant de l'eau.
ADVERTENCIA :
No utilice el aparato cerca de una bañera, ducha, lavabo u otro recipiente con agua.

WARNING :
Do not use the appliance near a bathtub, shower, washbasin or other container of water.
WAARSCHUWING :
Gebruik het toestel niet in de buurt van een badkuip, douche, wastafel of andere waterbak.