

Visit www.slendertoneusa.com
for our latest **innovations!**

SLENDERTONE®

Time to look and feel good

Customer Service Toll Free: 1-800-551-2443

Designed by & Manufactured for:
Bio-Medical Research Ltd.,
Parkmore Business Park West,
Galway,
Ireland.

SLENDERTONE and SLENDERTONE ULTRA are registered trademarks and
FLEX and C.S.I. are trademarks of Bio-Medical Research Ltd.
US patent numbers 6.728.577 and 6.760.629.
slendertone is a division of Bio-Medical Research Ltd.

Copyright: © 2010 Bio-Medical Research Ltd. All Rights Reserved

SLENDERTONE®

Ultra Abdominal Muscle Toner

Abdominal Training System
Sistema de Entrenamiento Abdominal
Instruction Manual
Manual de Instrucciones

CONTRA-INDICATIONS, WARNINGS & PRECAUTIONS

Your SLENDERTONE product is indicated for the improvement of abdominal muscle tone, for strengthening of abdominal muscles, and for the development of a firmer abdomen. Your SLENDERTONE product is suitable for use by all healthy adults; however, as with other forms of exercise, some care is needed when using it. Always follow the guidelines below and read the instruction manual before use. Some of the points below are gender-specific.

CONTRA-INDICATIONS:

Do not use if:

- You have an electronic implant (e.g. cardiac pacemaker or defibrillator - as your SLENDERTONE product may interfere with the proper functioning of the implanted stimulator) or suffer from any other heart problem.
- You have any other form of abdominal implant. The safety has not been established for the use of electronic muscle stimulators over abdominal implants.
- You are pregnant. The safety of electronic muscle stimulation (EMS) over the pregnant uterus has not been established.
- You suffer from cancer. The effects of electronic stimulation on cancerous tissue are unknown.
- You are under medical supervision for cognitive dysfunction as you may not be able to comply with safety instructions.
- The unit is in close proximity (e.g., 1 yard) to shortwave or microwave therapy equipment or you are connected to high-frequency surgical equipment (e.g. diathermy), because of the risk of device malfunction due to electronic interference.

WARNINGS:

- The long-term effects of chronic electronic stimulation are unknown.
- Unit should not be used while sleeping, because you cannot react to safety information.

Wait before using your SLENDERTONE product until:

- At least 6 weeks after the birth of your baby. You must consult your doctor before use.
- One month after an IUD contraceptive device (e.g., coil) has been fitted. You must consult your doctor before use.

- At least 3 months after having a Caesarean section. You must consult your doctor before use.
- The heavy days of your period have finished because vigorous abdominal exercise is not recommended at this time.

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

- Place the GelPads and belt **ONLY** on the abdomen as indicated in this manual.
- Avoid placing the GelPads or belt on the front or sides of the neck, across or through the heart (i.e., one GelPad on the front of the chest and one on the back), in the genital region nor on the head, because of the risk of stimulating inappropriate muscles and organs.
- Avoid application of electrodes near the thorax as this may increase the risk of cardiac fibrillation.
- Avoid any recent scars, broken or inflamed skin, areas of infection or susceptibility to acne, thrombosis or other vascular problems (e.g., varicose veins), or any parts of the body where feeling is limited.
- Avoid areas of injury or restricted movement (e.g., fractures or sprains).
- Avoid placing the GelPads over metal implants. They may be placed on the nearest muscles.

PRECAUTIONS:

- Caution should be used for patients with suspected or diagnosed epilepsy.
- Caution should be used in the following:
 - When there is a tendency to bleed internally following an injury or fracture.
 - Following recent surgical procedures when electronic stimulation may disrupt the healing process
 - Over areas of skin which lack normal sensation
- Your SLENDERTONE product is not intended for medical use, for the treatment of any medical condition, nor for any permanent physical changes.

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

- You wish to use your SLENDERTONE product 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 recently undergone a surgical procedure.
- You take insulin for diabetes.
- You suffer from muscle or joint problems.
- Wearing the device necessitates placement over areas at which drugs/medicines are administered by injection (short term or long term) e.g. hormone treatment.

Adverse reactions:

- Skin irritations and burns have been reported with the use of powered muscle stimulators.
- On very rare occasions, first-time users of EMS have reported feeling light-headed or faint. We recommend that you use the product while seated until you become accustomed to the sensation.

To reposition GelPads during a session:

- Always pause the program currently running, unfasten the belt and then refasten it behind your back after the GelPads' positions have been adjusted.

After strenuous exercise or exertion:

- Always use a lower intensity to avoid muscle fatigue.

Contact SLENDERTONE or an authorized dealer if:

- Your unit is not working correctly. Do not use in the meantime.
- You experience any irritation, skin reaction, hypersensitivity, or other adverse reaction. You should, however, note that some reddening of the skin under the belt is quite normal during and for a short time after an exercise session.

Note:

- An effective session should not cause undue discomfort.

Important:

- For first time users, muscle stimulation can be an unusual sensation. We recommend that you begin in a seated position with low stimulation intensity settings to familiarize yourself with the sensation before progressing to higher intensity settings.
- Keep your unit out of the reach of children.
- The studs and GelPads must not be connected to other objects.
- Do not use your unit at the same time as any other device which transfers an electrical current into the body (e.g., another muscle stimulator).
- Do not touch the GelPads or metal studs while the unit is switched on.
- Do not use while driving, operating machinery or cycling or during any activity in which involuntary muscle contractions may put the user at undue risk of injury.
- The belt is for single person use only.
- Cease using your unit if you are feeling light headed or faint. Consult your doctor if this happens.
- Do not over exert yourself when using muscle stimulation. Any workout should be at a level comfortable for you.
- Do not use your unit 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 unit are not followed.

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

WELCOME



Congratulations on purchasing your SLENDERTONE ULTRA and taking the first step towards firmer, stronger and more toned abs. As a doctor and the CEO of Bio-Medical Research Ltd., a company with over 40 years experience in the industry, I am proud to offer you this clinically demonstrated product. You are now on the way to the body shape you've always dreamed of, so don't waste another minute - set-up your SLENDERTONE ULTRA abdominal toning system and enjoy your first session right now!

Patricia A. Smith

Patricia A. Smith
CEO Slendertone

WHY YOU'LL LOVE IT

At SLENDERTONE we are proud to have developed an ab belt that has been demonstrated to deliver results. In trials, SLENDERTONE users get the same results time after time - firmer, stronger and more toned abs.

Our customers have told us things like "My clothes fit better now.", "It's so easy to use.", "It fits perfectly into my busy lifestyle.", so we hope you use and enjoy the many benefits of SLENDERTONE ULTRA too.

MAKING IT WORK FOR YOU

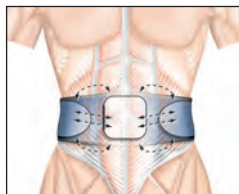
To get firmer, stronger abs in as little as 4 weeks, use your SLENDERTONE ULTRA 5 times a week. Use the highest intensity that is comfortable and keep increasing the intensity throughout your toning session for faster results. You can use your SLENDERTONE ULTRA just about anytime, anywhere - at work in the office, relaxing at home or even while out walking.

You will achieve your goal when you use your SLENDERTONE ULTRA 5 times a week at the appropriate intensity. Once you've achieved your desired results, use 2-3 times weekly to maintain the results.

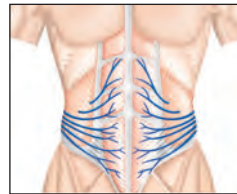
Read all instructions fully before use!
Patricia A. Smith

THE SCIENCE BEHIND SLENDERTONE

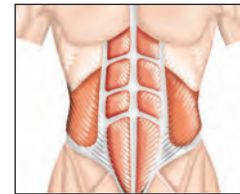
SLENDERTONE uses electronic muscle stimulation (EMS) technology. This technology has been used in hospitals and by physiotherapists for over 50 years. Here is a summary of how EMS technology works. The special 3 pad design ensures that all of the abdominal muscles contract and not only those directly under the pads.



Step 1
Signals are sent among the pads

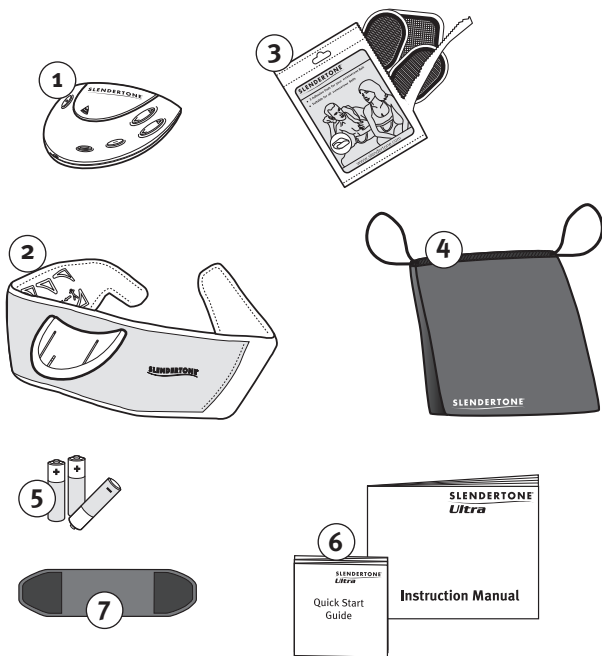


Step 2
The signals switch on the nerves which control the abdominal muscles.



Step 3
The nerves in turn switch on the muscles.

WHAT'S IN THE BOX

**1. SLENDERTONE 10-program unit:**

The 10-program SLENDERTONE abdominal muscle toning unit.

2. SLENDERTONE abdominal toning belt:

A belt, waist size 24"-47" which fastens around your waist for a quick and easy exercise.

3. GelPads™:

These GelPads adhere to the belt to conduct the signal from the unit to your abdominal muscles.

4. SLENDERTONE ULTRA travel pouch:

You also get a handy travel pouch for storing your unit when not in use.

5. 3 AAA batteries:

Each SLENDERTONE abdominal toning system unit comes with three AAA batteries so you can start exercising right away.

6. Instruction literature:

This is a detailed guide to using your SLENDERTONE abdominal toning system and an additional quick start guide to help you started.

7. SLENDERTONE belt extender:

Use this extender to increase the length of your belt when you need a few more inches.

Why not try slendertone's other toning products?
Simply check www.slendertoneusa.com for a complete list of our innovative body toning products.

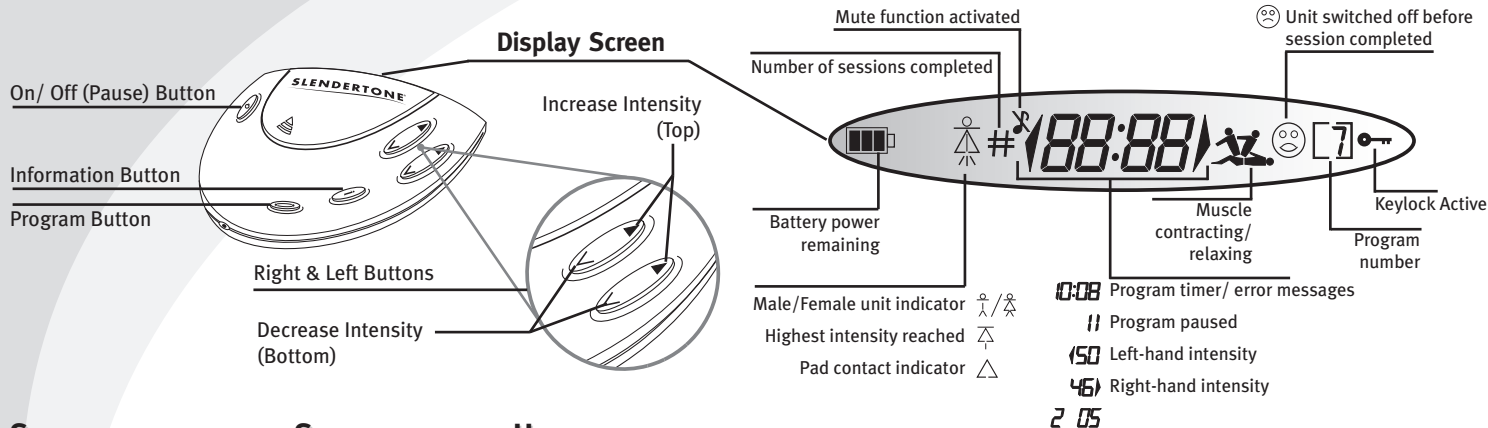
Set-up your SLENDERTONE abdominal muscle toner now

If you require any assistance setting up your unit or have any other questions, please call us on your local Careline Number or send us an email:

Tel: 1-800-551-2443

Email - info@slendertoneusa.com

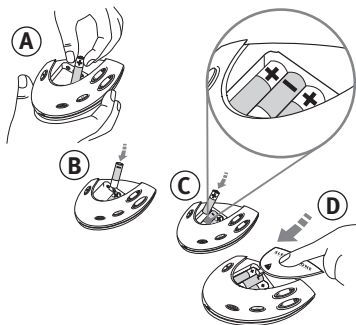
YOUR SLENDERTONE 10-PROGRAM UNIT



SETTING-UP YOUR SLENDERTONE ULTRA

Step 1: Insert the batteries in sequence.

Press the embossed arrow (▲) and slide the battery cover. With the unit facing towards you, place the first battery in the **right-hand** space (See A) with the flat end (ie. the negative side) first. (Next place the second battery in the **middle** space (See B), again with the flat end first. Finally, place the third battery into the **left hand** space with the flat end (negative side) on top, so that it remains visible (See C)) and replace the battery cover (See D).



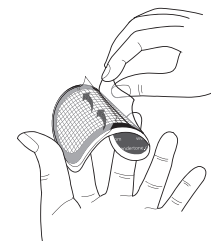
Step 2: Attach unit.



⚠ Insert fully (slide until it clicks)

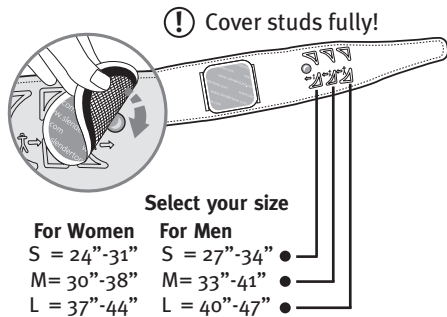
Insert the unit into the belt by holding the belt and sliding the unit firmly into place until you hear it click.

Step 3: Remove covers (from grid side).



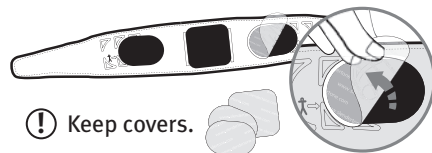
💡 Bend pads to help remove covers

Remove the covers from the grid side of the pads, by holding the pad as shown and bending to help you grip the covers.

Step 4: Position the pads on the belt.

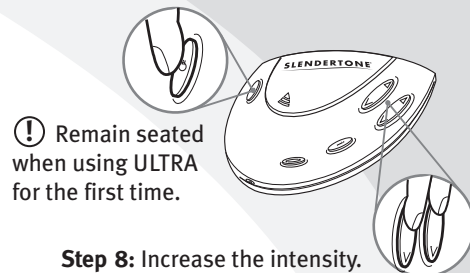
Place the pads on the belt's metal studs in the position best suited to your size (Small, Medium, Large)

Note: Ensure that the metal studs are fully covered by the pads.

Step 5: Remove covers (from black side).**Step 6:** Position belt.

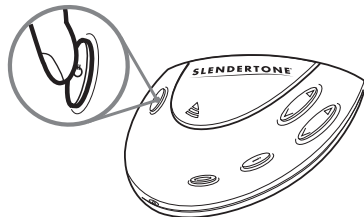
! Wrap the belt tightly around your waist so that the pads are in full contact with your skin.

Remove the covers from the black side of the pads. Keep these, as you will need them at the end of the exercise. Center the large pad directly over your navel and stretch the ends of the belt around your waist until the small pads are between the hip-bones and the ribs on either side of your body. Fasten the belt behind you.

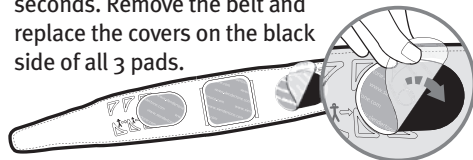
Step 7: Switch on your unit.**Step 8:** Increase the intensity.

Increase the intensity to a strong but comfortable level (15 or above).

To switch your unit on, press and hold the On/Off button for 2 seconds. Then increase the intensity to a level at which you feel a strong, comfortable contraction of your abs. Continue to increase the intensity throughout the session if possible.

Session over.

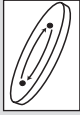
Once your muscle toning session is over, switch off your unit by pressing the On/Off button for 2 seconds. Remove the belt and replace the covers on the black side of all 3 pads.



Want help? See our trouble-shooting checklist on page 10.

Have a question? Call toll-free **1-800-551-2443**

SLENDERTONE ULTRA PROGRAMS

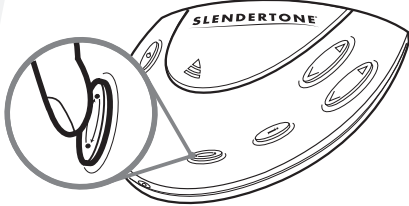


Your SLENDERTONE ULTRA abdominal toning system has a choice of 10 programs. You can let the unit progress automatically from one level to the next, or simply use the program button to select a specific program.



Program Number

If you want to change the exercise program to either a higher or lower setting, just press the program button until the program number you require appears on the screen. Pressing the program button once moves the program up one level.



Your SLENDERTONE ULTRA will automatically remember which level you were using whenever you switch it on. It will then move on to the next level automatically when you have completed the required number of sessions.

NOTE:

If you press the program button while a program is running, the unit will move to the next level and the intensity will return to zero.

YOUR SLENDERTONE PROGRAMS

Program Notes:

- Your SLENDERTONE unit is pre-set to complete a specific number of sessions in some programs before progressing to the next level. As you progress from one program to the next, the ☺ symbol will appear and the program number will flash three times.
- Some programs must be manually selected and will run indefinitely unless manually changed (programs 7-10).

- Select your required program using the program button.
- You may change to a different program at any time, but the intensity will return to zero and must be increased again.
- All programs **except** the Ab Crunch programs have warm-up and warm down phases.

SLENDERTONE ULTRA programs:

Program	Duration (max.)	No. of Sessions	Intensity (max.)	Program	Duration (max.)	No. of Sessions	Intensity (max.)
1 Introduction	20	3	99	6 Specialist	30	Indefinite	120
2 Intermediate	25	10	99	7 Sports Pro 1	35	Indefinite	130
3 Advanced	30	20	99	8 Sports Pro 2	40	Indefinite	130
4 Expert	40	20	99	9 Ab Crunch 1	6	Indefinite	130
5 Professional	30	20	120	10 Ab Crunch 2	9	Indefinite	130

Ab Crunch Programs:

Ab Crunch 1 and 2 are designed for use with abdominal crunches, thus enhancing your workout.

- Ab Crunch 1 targets the rectus abdominis, the muscle in the centre of your abdomen.

- Ab Crunch 2 targets your obliques, the muscles either side of your abdomen.

See the chart below for program details:

Ab Crunch Program Details

Program	Exercise	No. of Sets	Repetitions per Set	Rest Between Sets*	Rest Between Repetitions
Ab Crunch 1	Beginner Crunch	3	10	20 seconds	3 seconds
	Standard Crunch	3	10	20 seconds	3 seconds
Ab Crunch 2	Side Crunch	3	20	20 seconds	2 seconds

* You can bypass the rest period between sets in Ab Crunch 1 and 2 by briefly pressing the on/off button twice when the rest period commences.

YOUR SLENDERTONE PROGRAMS

SLENDERTONE Ab Crunch – Guidelines.

When performing abdominal crunches:

- (a) avoid neck strain by always keeping your hands at the sides of your head and not behind it;
- (b) always use a soft flat surface, e.g. a gym mat;
- (c) stop exercising immediately if you feel any pain.

Specific Do's and Don'ts for SLENDERTONE Ab Crunch Programs.

- Never do abdominal crunches if you suffer from neck or lumbar pain.
- Never exert yourself beyond your own comfort level – if in doubt or if you have back pain **consult your doctor** before attempting these activities.
- We advise that these programs are designed for use **ONLY** with the abdominal crunches specified. No other form of exercise should be attempted with these programs.

Ab Crunches - Getting Started.

Begin both Ab Crunch Programs in the Starting Position (FIG. A):

Wearing your belt, lie on your back. Bend your knees to approx. 90°. Position your hands either side of your head. Your feet should be flat on the floor, shoulder width apart and your abdominal muscles fully relaxed. Switch your unit on and increase the intensity.

Ab Crunch 1 - Instructions.

Ab Crunch 1 can be used in conjunction with a Beginner Crunch or a Standard Crunch. Those unfamiliar with Ab Crunch exercises should start with a Beginner Crunch. Progress to a Standard Crunch when your abdominal strength has improved.

1(a) Beginner Crunch (FIG. A):

When the stimulation starts, gently press your lower back into the floor and contract your abdominal muscles as hard as is comfortable. Do not raise your head off the floor and keep your neck muscles as relaxed as possible.

1(b) Standard Crunch (FIG. B):

When the stimulation starts, slowly curl your shoulders forward, making sure that your lower back stays on the floor. Ensure you do not jerk your head forward. When raising your head, avoid neck strain by keeping a space approximately the size of your fist between your neck and chest.

- 2 Hold each contraction for three seconds, then return to the starting position and relax fully. The stimulation will stop.
- 3 After a three second relaxation period, the stimulation starts again. Repeat step 1(A) or 1(B) and step 2 depending on the type of crunch you are doing.

Ab Crunch 2 - Instructions.

Do not attempt this program until you have progressed to a Standard Crunch using the Ab Crunch 1 program.

1 Side Crunch (FIG. C):

When the stimulation starts, slowly curl one shoulder upwards and towards the midline/centre of your body. Your shoulder should finish 8-10cm (3-4 inches) from the ground. Keep your lower back on the floor.

Important:

Curl your right shoulder upwards and inwards when the stimulation is on the left side of your abdomen. Curl your left shoulder upwards and inwards when the stimulation is on the right side of your abdomen. Always keep your lower back on the floor and never twist your upper body excessively.

- 2 Hold each contraction for two seconds, then return to the starting position and relax fully – the stimulation will stop.
- 3 After a two second relaxation period, the stimulation will start again. Repeat steps 1&2.

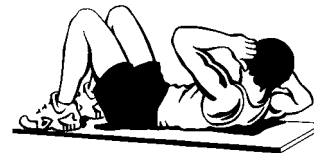
FIG. A



FIG. B



FIG. C



THE INFORMATION BUTTON



Your unit stores information about current and previous sessions which is accessed using this button. You can access to information while a program is running. The information is displayed for three seconds and then reverts back to the program timer.

Current intensity levels

Press the information button once to display the intensity of the current program.



Average intensity levels

Press twice to see the average intensity used on both the right and left sides of the belt over the past 3 sessions.



Highest intensity levels

Press three times to display the highest intensity to date from either side of the belt.



Number of sessions to date

Press four times to see how many sessions you have completed to date. Please note that the unit will reset itself to 0 after 250 sessions.



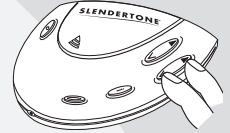
PAD CONTACT INDICATOR

If the Pad Contact symbol (Δ) has appeared on the display, there is a problem with the connection between the pads and your skin, or between the pads and the belt. The Pad Contact symbol always appears in conjunction with the left or right arrow on the display screen as follows: If the left arrow appears, there is a problem with the left pad. If the right arrow appears there is a problem with the right pad and if both arrows appear, there is a problem with either the middle pad or all three pads.

ADVANCED FEATURES

Intensity Keylock Function

If you find a comfortable intensity level, press the upper and lower halves of the LEFT intensity button at the same time to lock that intensity. This will also lock the program button. This function is only active during the session in which it was activated. Deactivate the keylock by performing the same action again.



Mute Function

If you want to switch off your unit's sound effects, press the Information button and the Program button at the same time. The mute function remains active indefinitely unless manually changed. Deactivate the mute function by performing the same action again.



Rapid intensity increase:

This function is only available with programs 5 - 8. It offers experienced users the option of rapidly increasing the intensity levels in increments of ten instead of single increments. This is especially useful if you are using one of the Sports Pro programs at an intensity of 100 or more. To do this, you must press the upper half of BOTH intensity buttons and the information button at the same time. This is an advanced function and you should be highly acquainted with your Flex Max and know your personal intensity setting before using this function. Painful and uncontrollable muscle contraction may occur as a result of using this function.



TROUBLE-SHOOTING CHECKLIST

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



When did you last change your pads?

Pads need to be changed every 20-30 sessions. Call our support line below to place an order.



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

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



Are the pads covering the metal studs?

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



Are the batteries inserted correctly?

The batteries must be inserted in a specific way for the unit to work (see page 6). If you find any corrosion within the battery compartment call the support line below for assistance.



Is your unit inserted into the holder properly?

Remove the unit and wipe the pin with a dry cloth. Then re-insert the unit, pushing it until it clicks into place.



Are the pads and belt positioned correctly?

Ensure the large, center pad is directly over your navel and that the smaller pads are directly between your hip-bones and ribs.

Still having trouble? Call us toll free on

1-800-551-2443

See www.slendertoneusa.com for GelPads & Accessories

www.slendertoneusa.com

CARING FOR YOUR BELT

You should not let your unit get wet, but you may wipe it clean with a lightly dampened cloth. The belt can be washed, but you must first remove the unit and pads. Always follow the instructions on the label when washing the belt.



Never machine wash your belt. Always hand wash it 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 any bleach when washing your belt.



Do not dry clean your belt.



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



The SLENDERTONE belt must not be ironed.

QUESTIONS & ANSWERS

Can I use SLENDERTONE ULTRA for post natal exercise?

Yes. If you are using your SLENDERTONE unit for post natal toning, you should only begin the exercises a minimum of 6 weeks after childbirth - and you must consult your doctor first. If you have had a caesarean in the past three months, you must consult your doctor for approval before using SLENDERTONE ULTRA.

How do I know when to replace the pads?

With time the pads pick up skin debris and may need to be replaced as this makes the stimulation less comfortable. You may notice the signal is weakening even if the batteries are OK. This usually indicates that the pads are wearing and will soon need replacing. You can check this by checking the unit with new batteries and/or adjusting the belt to ensure correct positioning. New pads can be purchased from your nearest slendertone retailer, online at www.slendertoneusa.com, or from our Toll Free Customer Service Line at **1-800-551-2443**.

The pads are not sticking to the belt even though they are fairly new. Can this be improved?

Ensure the grid side of the pad is stuck to the belt. If the grid side is facing you, you should reverse the pad so that the black side is facing you. With the liner still on the pads, press the edges of each pad very firmly onto the belt before and after each session.

I find it difficult putting on the belt. What should I do?

If you have trouble fitting the belt around your waist, you should hold the belt by the ends, position the central pad as usual and stretch the belt as far as you can before fastening it behind your back. A belt extension is also available from your SLENDERTONE retailer, online at www.slendertoneusa.com, or from our Toll Free Customer Service Line at **1-800-551-2443**.

The stimulation is uncomfortable. How can I improve this?

Ensure the pads are positioned correctly and that they are pressed firmly against your skin. You can check their placement by switching off your unit and repositioning the belt as described on page 7.

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

Some redness of the skin after a training session is normal. It is partly due to an increase in the blood-flow under the skin and should fade after the treatment. You may also experience some reddening of the skin due to the pressure of the stretched belt. This is common and is the same as the pressure marks you can get from tight clothing. You should not be concerned about this, but should only wear the belt during a session. If it is excessive, you may have the intensity too high, which can increase the reddening in sensitive skin. Try using the unit at a lower intensity for a few days. If the problem persists, you should stop using the unit.

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

Moving the two smaller pads upward and inward (ie. towards the center of your body) on your waist should prevent this.

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

Pause the program and reposition the central pad slightly lower on your stomach. If this doesn't help, move the 2 small pads to a smaller figure setting on the belt (towards the central pad).

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

Pause the program and reposition the central pad slightly higher on your stomach. If this doesn't help, move the 2 small pads to a larger figure setting on the belt (away from the central pad).

PRODUCT WARRANTY

Dear Customer,

Thank you for purchasing your SLENDERTONE product ("Product"). To be covered by this Limited Warranty, the Product must have been purchased directly from Slendertone Distribution, Inc. ("SDI"), or its authorised retailer in the United States. This Limited Warranty extends only to the original purchaser and cannot be transferred to anyone. Please read this carefully before using the Product.

Our Limited Warranty to you

SDI WARRANTS TO YOU, THE ORIGINAL PURCHASER, THAT UNDER NORMAL USE AND SERVICE, THE PRODUCT WILL BE FREE FROM DEFECTS IN MATERIAL AND WORKMANSHIP FOR A PERIOD OF TWO (2) YEARS FROM THE DATE OF PURCHASE ("WARRANTY PERIOD"). IF YOU DISCOVER A DEFECT COVERED BY THIS LIMITED WARRANTY DURING THE WARRANTY PERIOD, AND RETURN THE PRODUCT TO US, WE WILL REPAIR OR REPLACE THE PRODUCT, AT OUR OPTION, USING NEW OR REMANUFACTURED COMPONENTS. THERE IS NO WARRANTY OR CONDITION OF ANY KIND AS TO ANY DEFECTS DISCOVERED AFTER THE WARRANTY PERIOD EXPIRES.

Certain Product failures not covered

This Limited Warranty covers defects in manufacture that arise from correct use of the Product per the product manual and instructions. It does not cover damage caused by abuse, misuse, accidents, modification or repair by any person other than SDI, moisture, extreme heat or cold, corrosive environments, high voltage surges from external sources or an unsuitable power supply. This Limited Warranty does not cover normal wear and tear on consumable items (e.g. pads, garments, etc.). This Limited Warranty does not apply to any battery provided with the Product, or if the Product has an altered or defaced serial number.

How to obtain service under this Limited Warranty

To obtain service under this Limited Warranty, please contact SDI's Customer CareLine at 1-800-551-2443 to obtain return instructions. You must submit proof of purchase in the form of a bona fide, dated bill of sale, receipt, or invoice (or copy thereof) evidencing that your request for service is made within the Warranty Period.

Except as may otherwise be required by legislation in your State, SDI will not be responsible for the cost of returning the Product or for any damage to or loss of the Product while it is in transit to us. We recommend that you use a carrier that will track your shipment and ensure the Product's safe delivery. SDI cannot accept any returns sent C.O.D.

THIS LIMITED WARRANTY IS THE ONLY WARRANTY FOR THE PRODUCT, AND THERE ARE NO OTHER EXPRESS WARRANTIES, ORAL OR WRITTEN, PROVIDED BY SDI. ANY IMPLIED WARRANTIES APPLICABLE TO THE PRODUCT, INCLUDING ANY WARRANTIES OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE, ARE LIMITED TO THE DURATION OF THE WARRANTY PERIOD SET FORTH ABOVE.

Limitation of Remedies

YOUR EXCLUSIVE REMEDY, IN LIEU OF ALL INDIRECT, INCIDENTAL, CONSEQUENTIAL, EXEMPLARY, SPECIAL OR OTHER DAMAGES OF ANY KIND, INCLUDING FOR NEGLIGENCE, IS LIMITED TO THE REPAIR OR REPLACEMENT OF THE PRODUCT, IF DEFECTIVE, UNDER THE TERMS AND CONDITIONS OF THIS LIMITED WARRANTY. SDI will bear no other expenses.

SDI reserves the right to refuse to repair or replace the Product if it is returned in an unsanitary condition. SDI reserves the right to substitute a product of equal or better quality if an identical product is not available at the time of replacement. This Limited Warranty is non-transferable.

Applicability of state law

Some states do not allow limitations on the duration of implied warranties, or the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, and so the related limitations and exclusions stated above may not apply to you.

Governing law

This Limited Warranty is valid in the United States only and is not applicable in other countries. If you acquired the Product in the United States, the laws of the State of New York will apply to this Limited Warranty.

THIS LIMITED WARRANTY GIVES YOU SPECIFIC LEGAL RIGHTS AND YOU MAY ALSO HAVE OTHER RIGHTS, WHICH VARY FROM STATE TO STATE.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Caring for your unit:

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

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

NOTE: Using leak-proof batteries is advised. You should never leave the batteries inside your unit if you do not intend to use it for a long period of time. If you do, the batteries may leak and damage your unit. You should be aware that some batteries sold as 'leak-proof' can still release some corrosive substances, which may damage your unit. Under no circumstance should anything other than the correct type of batteries (1.5V, AAA) be used with your unit. You should only insert the batteries in the manner specified in this manual.

Disposing of the pads and batteries:

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

NOTES: When the \triangle symbol is flashing, the stimulus is significantly reduced. The signal gradually increases to a peak intensity level at the start of the contraction phase (ie. ramp up) and gradually decreases to nothing at the start of the relaxation phase (ie. ramp down).

Environmental Specifications:

Operating range: Temperature: 32 to 95°F
Humidity: 20 to 65 % RH
Storage range: Temperature: 32 to 131°F
Humidity: 10 to 90 % RH

Product Type: 517-US

Intended use: Muscle stimulator

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

ACCESSORIES

When ordering new pads, you should only use those carrying the SLENDERTONE brand. Any others may not be compatible with your unit and could degrade the minimum safety levels.

SLENDERTONE ULTRA Adhesive Pads:

Each pad pack contains:

- 1 large adhesive pad Type 709
- 2 small adhesive pads Type 710

SLENDERTONE ULTRA Belt

SLENDERTONE Belt Extension

MATERIAL FABRICS:

Outer material: 100%Nylon
Binding: 82% Nylon, 18% Elastane
Velcro: 100% Nylon
Foam: 100% Polyurethane

DESCRIPTION OF YOUR UNITS SYMBOLS

Description of your unit's symbols:

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

Inside the battery compartment '+' indicates positive polarity and '-' indicates negative polarity. The batteries' position is also shown by 3 embossed outlines in the base of the compartment.


The unit and belt are manufactured in China for Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.


The unit requires three 1.5 volt (LR03) DC batteries. DC is indicated by the symbol:

The Output Frequency indicates the number of pulses per second transmitted by the unit. This is measured in hertz ('Hz').

Output (RMSA) mean the max. output root mean square current for each channel.


Output (RMSV) mean the max. output root mean square voltage for each channel.

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

 This symbol means type BF equipment.

SN stands for 'serial number'.

Inside the box, on the back of the unit is the serial number specific to this unit. The letter preceding the number indicates the year of manufacture, where 'A' denotes 1995, 'J' denotes 2004, 'K' denotes 2005 etc.

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

Rated Outputs Voltage/Current:

Product Type: 517-US (ULTRA)

Parameter	500	1K	1K5
Output RMSV	9.2V	14.8V	17.4V
Output RMSA	18.4mA	14.8mA	11.6mA
Output Frequency	50-99Hz.	50-99Hz.	50-99Hz.
DC Component: Approx.	0 C	0 C	0 C
Positive Pulse Width:	200-350 μs	200-350 μs	200-350 μs
Negative Pulse Width:	200-350 μs	200-350 μs	200-350 μs
Interphase Interval:	140 ± 40 μs	140 ± 40 μs	140 ± 40 μs

Material fabrics

Outer material: 100%Nylon, Binding: 82% Nylon, 18% Elastane
Hook & Loop: 100% Nylon, Foam: 100% Polyurethane

 At the end of the product lifecycle, do not throw this product into the normal household garbage, but bring it to a collection point for the recycling of electronic equipment.

Some product materials can be re-used if you bring them to a recycling point. By re-using some parts or raw materials from used products you make an important contribution to the protection of the environment. Please contact your local authorities if you need more information about collection points in your area.

Waste Electrical and Electronic Equipment can have potentially harmful effects on the environment. Incorrect disposal can cause harmful toxins to build up in the air, water and soil and can be harmful to human health.

CONTRAINDICACIONES, ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES

El producto SLENDERTONE está diseñado para tonificar y fortalecer los músculos abdominales, así como para desarrollar un abdomen más firme. El uso del SLENDERTONE es adecuado para cualquier adulto sano; sin embargo, al igual que con otras formas de ejercicio, se requiere cierto cuidado al usarlo. Siempre siga los lineamientos que se muestran a continuación y lea el manual de instrucciones antes de su uso. Algunos de los siguientes puntos son específicos para usuarios de un determinado sexo.

CONTRAINDICACIONES:

No utilice el producto si:

- Tiene un implante electrónico (por ejemplo un marcapasos cardiaco o desfibrilador - esto se debe a que el SLENDERTONE puede interferir con el funcionamiento adecuado del estimulador implantado) o si sufre de algún otro problema cardiaco.
- Tiene otra modalidad de implante abdominal. No se ha determinado la seguridad de uso de estimuladores musculares electrónicos sobre implantes abdominales.
- Está embarazada. La seguridad de la estimulación electrónica muscular (EMS, por sus siglas en inglés) sobre el útero de una mujer embarazada aún no se ha establecido.
- Sufre de cáncer. Aún no se conocen los efectos de la estimulación electrónica en el tejido canceroso.
- Se encuentra bajo supervisión médica por una disfunción cognitiva; esto se debe a que posiblemente no pueda cumplir con las instrucciones de seguridad.
- La unidad está cerca (por ej., 90 cm./1 yarda) de un equipo terapéutico de onda corta o microondas, o bien si usted está conectado a equipo quirúrgico de alta frecuencia (por ej., un aparato de diatermia), ya que existe el riesgo de que el dispositivo no funcione correctamente debido a interferencia electrónica.

ADVERTENCIAS:

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

Espere antes de usar el SLENDERTONE hasta que:

- Hayan pasado al menos 6 semanas después del nacimiento de su bebé. Deberá consultar con su médico antes de usarlo.
- Un mes después de la colocación de un dispositivo anticonceptivo tipo DIU (p. ej. espiral). Deberá consultar con su médico antes de usarlo.

- Al menos 3 meses después de una cesárea. Deberá consultar con su médico antes de usarlo.
- La finalización de los días de mayor flujo de su periodo menstrual, ya que no se recomienda realizar ejercicios abdominales vigorosos durante dichos días.

Al colocar las GelPads™ y el cinturón, siempre recuerde lo siguiente:

- Coloque las GelPads y el cinturón ÚNICAMENTE sobre su abdomen y según se indica en este manual.
- No coloque las GelPads o el cinturón delante o a los costados del cuello, sobre o a ambos lados del corazón (es decir, una GelPad sobre el pecho y otra en la espalda), en la zona genital o sobre la cabeza, ya que existe el riesgo de estimular músculos u órganos no adecuados.
- Evite la aplicación de electrodos cerca del tórax, ya que esto puede aumentar el riesgo de una fibrilación cardiaca.
- Evite usar el producto sobre cicatrices recientes, cortaduras o inflamaciones cutáneas y áreas infectadas o propensas al acné, trombosis u otros problemas vasculares (p. ej. várices), así como en las partes del cuerpo en las cuales la sensibilidad sea limitada.
- Evite usar el producto en áreas con lesiones o limitaciones de movimiento (por ejemplo, fracturas o esguinces).
- Evite colocar las GelPads sobre implantes metálicos. Deben colocarse en los músculos más cercanos.

PRECAUCIONES:

- Se deben tomar precauciones para los pacientes con posible epilepsia o bien con epilepsia diagnosticada.
- Se deben tomar precauciones en los siguientes casos: Cuando existe una tendencia a sangrar internamente después de una lesión o fractura. Después de haberse sometido a intervenciones quirúrgicas recientes en las que la estimulación electrónica pueda interrumpir el proceso de curación Sobre las áreas de la piel que no tienen sensibilidad normal
- Su SLENDERTONE no tiene fines médicos ni está diseñado para el tratamiento de enfermedades o para lograr cambios físicos permanentes.

Obtenga la autorización de su médico antes de utilizar el SLENDERTONE si:

- Desea usar el SLENDERTONE y sufre de algún problema en la espalda. También debe asegurarse de utilizar el producto con una baja intensidad si.
- Tiene una enfermedad o lesión grave que no se menciona en esta guía.
- Se ha sometido a un procedimiento quirúrgico en forma reciente.
- Usa insulina para la diabetes.
- Quiere usarlo en un niño pequeño.
- Sufre de problemas en músculos o articulaciones.
- Utilizar el dispositivo requiere colocarlo en áreas en las que se administran medicamentos mediante inyección (a corto o largo plazo), por ejemplo, tratamiento hormonal.

Reacciones adversas:

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

Para volver a colocar las GelPads durante una sesión:

- Siempre pause el programa que se esté ejecutando, desabroche el cinturón y vuelva a abrocharlo por detrás de su espalda después de haber ajustado las posiciones de las GelPads.

Luego de un ejercicio o esfuerzo agotador:

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

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

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

Nota:

- Un tratamiento efectivo no debe provocar molestias excesivas.

Importante:

- Para los usuarios que emplean el producto por primera vez, la estimulación muscular puede provocarles una sensación extraña. Le recomendamos que empiece a utilizar el producto sentado y con una intensidad de estimulación baja para que pueda familiarizarse con la sensación antes de progresar a intensidades mayores.
- Mantenga el producto fuera del alcance de los niños.
- Los pernos y las GelPads no deben estar conectados a otros objetos.
- No use el producto al mismo tiempo que otro dispositivo que transfiera una corriente eléctrica a su cuerpo (p. ej. otro estimulador muscular).
- No toque las GelPads o los pernos de metal mientras la unidad esté encendida.
- No utilice el producto mientras maneja, opera maquinaria, monta en bicicleta o realiza alguna otra actividad en la que las contracciones musculares involuntarias puedan lesionarlo o ponerlo en riesgo.
- El cinturón es para el uso de una sola persona.
- Deje de usar la unidad si se siente mareado o se desmaya. Si esto sucede, consulte a su médico.
- No realice esfuerzos excesivos mientras utiliza la estimulación muscular. Cualquier tipo de ejercicio debe estar a un nivel que sea cómodo para usted.
- No use el producto si tiene una perforación (piercing) en el ombligo. Quite el anillo antes de iniciar la sesión.
- SLENDERTONE no aceptará responsabilidad alguna si no se siguen los lineamientos e instrucciones indicados para el uso de esta unidad.
- A pesar de cumplir con los requisitos correspondientes a EMC, este dispositivo podría interferir con equipo más sensible, por lo que le recomendamos que lo aleje o lo apague.

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

BIENVENIDO



Lo felicitamos por la adquisición de su SLENDERTONE ULTRA y por dar el primer paso para tener músculos abdominales más firmes, fuertes y tonificados. Como doctora y Directora General de Bio-Medical Research, Ltd., una compañía con más de 40 años en la industria, me enorgullece poder ofrecerle este producto con efectividad clínicamente comprobada. Con él podrá comenzar a desarrollar la figura de sus sueños, así que no espere más: ¡prepare su sistema de tonificación abdominal SLENDERTONE ULTRA y disfrute su primera sesión ahora mismo!

Patricia A. Smith

Patricia A. Smith
Directora General de Slendertone

POR QUÉ LE ENCANTARÁ

En SLENDERTONE estamos orgullosos de haber desarrollado un cinturón abdominal que ofrece resultados comprobados. En los estudios realizados, los usuarios de SLENDERTONE obtienen los mismos resultados una y otra vez: músculos abdominales más firmes, fuertes y tonificados. Nuestros clientes nos han hecho comentarios tales como “Mi ropa me queda mucho mejor”, “Es muy fácil de usar”, “Se ajusta a la perfección a mi vida active”, etc. Por ello esperamos que usted también pueda disfrutar de los numerosos beneficios de SLENDERTONE ULTRA.

CÓMO BENEFICIARSE DEL PRODUCTO

Para obtener un abdomen más firme y fuerte en tan sólo 4 semanas, utilice su SLENDERTONE ULTRA 5 veces a la semana. Utilice la intensidad que le resulte más cómoda y aumentela durante su sesión de tonificación para obtener resultados más rápidos. Puede utilizar su SLENDERTONE ULTRA en cualquier momento y en donde sea: en la oficina, relajándose en su hogar o incluso mientras toma una caminata.

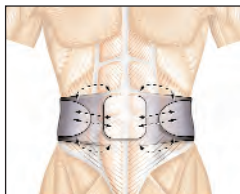
Logrará su objetivo cuando utilice su SLENDERTONE ULTRA 5 veces a la semana con la intensidad adecuada. Una vez que haya alcanzado los resultados deseados, manténgalos utilizando el producto de 2 a 3 veces por semana.

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

Patricia A. Smith

LA CIENCIA DETRÁS DEL SLENDERTONE

El SLENDERTONE utiliza la tecnología de la estimulación muscular electrónica (EMS, por sus siglas en inglés). Durante más de 50 años hospitales y fisioterapeutas han utilizado esta tecnología. Este es un resumen sobre el funcionamiento de la tecnología EMS. El diseño especial con 3 electrodos garantiza la contracción de todos los músculos abdominales y no sólo de aquellos músculos directamente debajo de los electrodos.



Paso 1

Se envían señales entre los electrodos



Paso 2

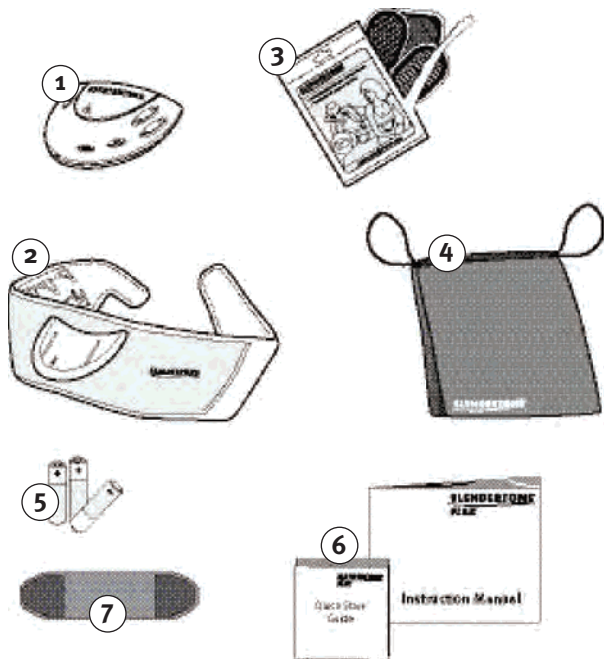
Las señales estimulan a los nervios que controlan los músculos abdominales.



Paso 3

A su vez, los nervios estimulan a los músculos.

QUÉ SE INCLUYE EN LA CAJA



1. Unidad SLENDERTONE con 7 programas:

La unidad de tonificación abdominal SLENDERTONE con 7 programas.

2. Cinturón de tonificación abdominal SLENDERTONE:

El cinturón unitalla se abrocha alrededor de la cintura para ofrecerle un ejercicio rápido y sencillo.

3. Electrodos GelPads™:

Estos electrodos se adhieren al cinturón para transmitir la señal desde la unidad hasta los músculos abdominales.

4. Estuche de viaje para el SLENDERTONE ULTRA:

También obtendrá un útil estuche para guardar su unidad cuando no la use.

5. 3 x AAA Baterías:

Cada sistema de tonificación abdominal SLENDERTONE incluye tres AAA baterías para que pueda comenzar a ejercitarse de inmediato.

6. Instructivo:

Esta es una guía detallada sobre cómo usar su sistema de tonificación abdominal SLENDERTONE, la cual incluye una guía de inicio rápido para ayudarle a comenzar a usar la unidad.

7. Extensor para el cinturón del SLENDERTONE:

Utilice este extensor para aumentar la longitud de su cinturón cuando requiera unas pulgadas o centímetros adicionales.

Prepare su tonificador muscular abdominal SLENDERTONE ahora mismo

Si necesita ayuda para preparar su unidad o bien si tiene alguna otra pregunta, póngase en contacto con nosotros llamando a su Número de Ayuda al Cliente local o bien envíenos un correo electrónico:

Teléfono: 1-800-551-2443

Correo electrónico: info@slendertoneusa.com

¿Anímese a probar otros productos SLENDERTONE?
 Visite www.slendertone.com, en donde encontrará una lista con todos nuestros innovadores productos de tonificación corporal.

SU UNIDAD SLENDERTONE CON 7 PROGRAMAS

Botón Encendido/Apagado
(Pausa)

Botón de Información

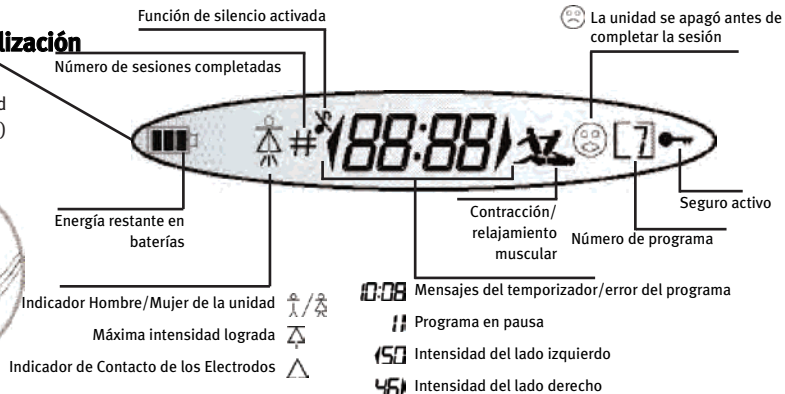
Botón de Programación

Botones de Derecha e Izquierda

Disminuir Intensidad
(Abajo)

Pantalla de visualización

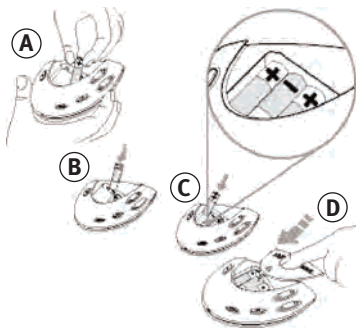
Aumentar Intensidad
(Arriba)



CONFIGURACIÓN DE SU SLENDERTONE ULTRA

Paso 1: Inserte las baterías en la secuencia correcta.

Presione la flecha grabada (A) y deslice la cubierta del compartimento de las baterías. Con la unidad orientada hacia usted, coloque la primera batería en el espacio del lado derecho (Ver A) insertando primero el extremo plano (es decir, el polo negativo). A continuación coloque la segunda batería en el espacio del lado izquierdo (Ver B), de nuevo insertando el extremo plano primero. Por último, coloque la tercera batería en el espacio central con el extremo plano (el polo negativo) en la parte superior, de modo que quede visible (Ver C). Vuelva a colocar la cubierta del compartimento de las baterías (Ver D).



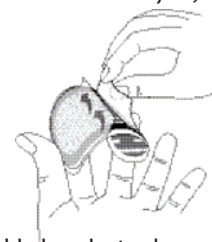
Paso 2: Anexe la unidad.

⚠ Inserte por completo (deslice hasta que oiga un chasquido) Inserte la unidad dentro del cinturón sosteniéndolo y deslizando la unidad firmemente.

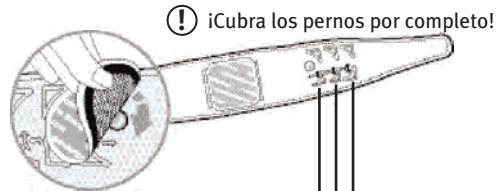


Paso 3: Retire las cubiertas (del lado de la rejilla).

💡 Doble los electrodos para poder retirar las cubiertas más fácilmente. Retire las cubiertas del lado de la rejilla de los electrodos sosteniéndolos como se indica y doblándolas para tomar las cubiertas con mayor facilidad.



Paso 4: Coloque los electrodos sobre el cinturón.



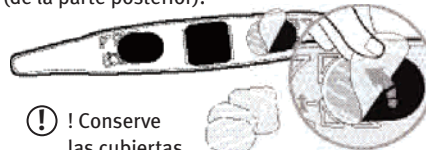
! ¡Cubra los pernos por completo!

Seleccione su talla

Para Damas	Para Caballeros
S = 24"-31"	S = 27"-34" ●
M = 30"-38"	M = 33"-41" ●
L = 37"-44"	L = 40"-47" ●

Coloque los electrodos sobre los pernos de metal en la posición que mejor se adapte a su talla (Chica - S, Mediana - M, Grande - L) Nota: Asegúrese de que los electrodos cubran por completo los pernos de metal.

Paso 5: Retire las cubiertas (de la parte posterior).



! ! Conserve las cubiertas.



Paso 6: Póngase el cinturón.

! Ajuste el cinturón a su cintura de modo que los electrodos tengan contacto completo con su piel.

Retire las cubiertas de la parte posterior de los electrodos. Conserve estas cubiertas, ya que las necesitará al finalizar la sesión de ejercicio. Centre el electrodo grande directamente sobre su ombligo y coloque los extremos del cinturón alrededor de su cintura hasta que los electrodos pequeños se encuentren entre los huesos de la cadera y las costillas a ambos lados de su cuerpo. Abroche el cinturón en su espalda.

Paso 7: Encienda su unidad.



! Permanezca sentado mientras utiliza el cinturón FLEX por primera vez.

Paso 8: Aumente la intensidad.



Incremente la intensidad a un nivel potente pero cómodo (15 o superior).

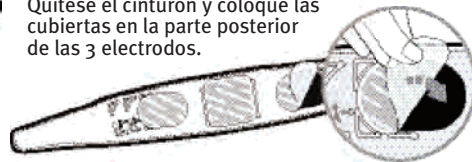
Para encender su unidad, oprima y mantenga presionado el botón Encendido/Apagado durante 2 segundos. Después aumente la intensidad a un nivel en el que perciba una contracción significativa y cómoda en sus músculos abdominales. Si le es posible siga aumentando la intensidad a lo largo de la sesión.

Fin de la sesión.



! Oprima y mantenga presionado el botón durante 2 segundos para apagar la unidad.

Una vez que concluya su sesión de tonificación muscular, apague la unidad presionando el botón de encendido/apagado durante 2 segundos. Qúitese el cinturón y coloque las cubiertas en la parte posterior de las 3 electrodos.



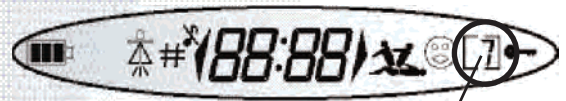
**¿Necesita ayuda?
Consulte nuestra lista de
resolución de problemas en la
página 24.**

¿Tiene alguna pregunta? Llámenos sin costo al 1-800-551-2443

PROGRAMAS DEL SLENDERTONE ULTRA



Su sistema de tonificación muscular SLENDERTONE ULTRA cuenta con 7 programas. Puede hacer que la unidad avance automáticamente de un nivel al siguiente o bien utilice el botón de programas para seleccionar un programa específico.



Número de Programa ●

Si desea cambiar el programa de ejercicio a un nivel mayor o menor, presione el botón de programas hasta que el número del programa deseado aparezca en la pantalla. Presionar el botón de programas una vez avanza al siguiente nivel.



Al encenderlo, su SLENDERTONE ULTRA recordará automáticamente qué nivel estaba usando con anterioridad. Después avanzará automáticamente al siguiente nivel una vez que haya completado el número requerido de sesiones.

Nota: Si presiona el botón de programas mientras se ejecuta uno de estos, la unidad avanzará al siguiente nivel y la intensidad regresará a cero.

- De los programas 1 al 5 la unidad completará un número específico de sesiones antes de avanzar al siguiente nivel. A medida que avanza, el símbolo 😊 aparecerá y el número del programa brillará de manera intermitente tres veces. Los programas 6 y 7 deben seleccionarse en forma manual; se ejecutarán indefinidamente a menos que se modifiquen de manera manual.
- Puede cambiar de programa en cualquier momento, pero la intensidad siempre regresará a cero.
- Los programas 1 al 5 cuentan con fases de calentamiento y finalización antes y después de la realización del ejercicio principal. La fase de calentamiento prepara sus músculos para el ejercicio vigoroso que está por realizar. La fase de finalización relaja sus músculos una vez que dicho ejercicio ha terminado. Los programas 6 y 7 carecen de fases de calentamiento y finalización.

SLENDERTONE ULTRA programs:

Program	Duration (max.)	No. of Sessions	Intensity (max.)	Program	Duration (max.)	No. of Sessions	Intensity (max.)
1 Introducción	20	3	99	6 Profesional	30	Indefinite	120
2 Principiante	25	10	99	7 Atlea Pro 1	35	Indefinite	130
3 Intermedio	30	20	99	8 Atlea Pro 2	40	Indefinite	130
4 Avanzado	40	20	99	9 Ab Crunch 1	6	Indefinite	130
5 Experto	30	20	120	10 Ab Crunch 2	9	Indefinite	130

Programas Ab Crunch:

Ab Crunch 1 y 2 están diseñados para uso al hacer ejercicios abdominales, maximizando su rutina de ejercicio.

- Ab Crunch 1 se enfoca en el rectus abdominis, el músculo en el centro del abdomen.
- Ab Crunch 2 se enfoca en los oblicuos, los músculos a cada lado de tu abdomen. Vea el diagrama abajo para más detalles del programa:

Detalles del programa Ab Crunch

Programa	Exercise	# de Sets	Repeticiones por Set	Descanso entre Sets*	Descanso entre Repeticiones
Ab Crunch 1	Contracción de principiante	3	10	20 segundos	3 segundos
	Contracción Estandar	3	10	20 segundos	3 segundos
Ab Crunch 2	Contracción lateral	3	20	20 segundos	2 segundos

*Puedes evitar el periodo de descanso entre los sets de Ab Crunch 1 y Ab Crunch 2 al presionar brevemente el botón de on/off dos veces cuando el periodo de descanso comienza.

TUS PROGRAMAS SLENDERTONE

Slendertone Guía de Ab Crunch

Cuando realice ejercicios abdominales:

- evite tensión en su cuello manteniendo siempre sus manos a los lados de su cabeza y no detrás;
- siempre realícelos en una superficie suave, ej. un mat de gimnasio
- pare el ejercicio inmediatamente si siente algún tipo de dolor

Que hacer y no hacer en programas Ab Crunch

- Nunca haga ejercicios abdominales si padece de dolor en el cuello o en el área lumbar
- Nunca exceda su nivel de confort - de tener alguna duda o si tiene dolor en la espalda **consulte a su médico** antes de intentar esta actividad.
- Aconsejamos que estos programas sean utilizados SOLO con los ejercicios abdominales especificados. No deberá intentar ninguna otra forma de ejercicio en conjunto con este programa.

Ejercicios Abdominales – Comienzo

Comience ambos ejercicios abdominales en la posición de inicio (Fig. A):

Con su cinturón puesto, acuéstese de espaldas. Doble sus rodillas a aproximadamente 90 grados. Coloque sus manos a cada lado de su cabeza. Sus pies deben estar firmes en el piso, hombros apartados y sus músculos abdominales completamente relajados. Encienda su unidad e incremente la intensidad.

Ab Crunch 1 – Instrucciones.

Ab Crunch 1 puede ser utilizado en conjunto con un ejercicio abdominal de principiante o ejercicio abdominal estándar. Aquellos que no estén familiarizados con ejercicios abdominales, deberán empezar con ejercicios abdominales para principiantes. Avance a un ejercicio abdominal estándar cuando la resistencia de sus abdominales mejore.

1(a) Ejercicio abdominal para principiantes (Fig. A):

Cuando el estímulo comience, suavemente presione su espalda

baja contra el piso y contraiga sus músculos abdominales lo mas fuerte posible, siendo cómodo para usted. No levante su cuello del piso y mantenga los músculos del cuello lo mas relajado posible.

1 (b) Ejercicio abdominal estándar (Fig. B):

Cuando la estimulación empiece, lentamente levante sus hombros hacia el frente asegurando que su espalda baja se mantenga en el piso. Asegure que no levante súbitamente su cabeza hacia el frente. Cuando levante su cabeza, evite tensión en su cuello manteniendo un espacio de aproximadamente el tamaño de su puño entre su cuello y su pecho.

2 Aguante cada contracción por tres segundos, luego regrese a la posición de comienzo y relájese completamente. La estimulación terminará.

3 Después de un periodo de 3 segundos de relajación, la estimulación comenzará de nuevo. Repita pasos 1(A) o 1(B) y paso 2 de acuerdo al tipo de ejercicio abdominal que este haciendo.

Ejercicio Abdominal 2 – Instrucciones

No intente este programa hasta que haya avanzado a un ejercicio abdominal estándar utilizando el programa Ab Crunch 1.

1 Ejercicio abdominal lateral (Fig. C):

Cuando la estimulación empiece, lentamente levante uno de sus hombros hacia el centro del cuerpo. Su hombro debe de terminar de 8-10 cm (3-4 pulgadas) del piso. Mantenga su espalda baja en el piso.

Importante:

1 Levante su hombro derecho hacia arriba y hacia adentro cuando la estimulación este en el lado izquierdo del abdomen. Levante su hombro izquierdo hacia arriba y hacia adentro cuando la estimulación este en el lado derecho del abdomen. Siempre mantenga su espalda baja en el piso y nunca mueva la parte superior de su cuerpo excesivamente.

2 Aguante cada contracción por dos segundos, luego regrese a la posición inicial y relájese completamente - la estimulación terminará.

3 Después de un periodo de relajación de dos segundos, al estimulación comenzará nuevamente. Repita los pasos 1 & 2.

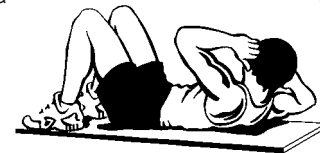
FIG. A



FIG. B



FIG. C



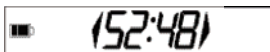
BOTÓN DE INFORMACIÓN



Su unidad almacena información sobre las sesiones actuales y anteriores; puede acceder a ella mediante este botón. Puede acceder a la información durante la ejecución de un programa. La información aparece en la pantalla durante tres segundos; posteriormente esta vuelve a mostrar el temporizador del programa.

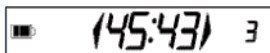
Niveles actuales de intensidad

Presione el botón de información una vez para que en la pantalla aparezca la intensidad del programa que se está ejecutando en ese momento.



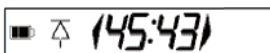
Niveles promedio de intensidad

Presione dos veces para visualizar la intensidad promedio empleada en los lados derecho e izquierdo del cinturón durante las últimas 3 sesiones.



Niveles máximos de intensidad

Presione tres veces para visualizar la intensidad máxima alcanzada hasta ese momento en cualquier lado del cinturón.



Número de sesiones a la fecha

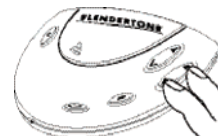
Presione cuatro veces para visualizar el número de sesiones que ha completado a la fecha. Recuerde que la unidad se restablecerá en 0 después de 250 sesiones.



FUNCIONES AVANZADAS

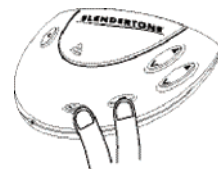
Función de Bloqueo de Intensidad

Si encuentra un nivel de intensidad cómodo, presione las mitades inferior y superior del botón de intensidad IZQUIERDO al mismo tiempo para configurar y bloquear dicha intensidad. Esto también bloqueará el botón de programas. Esta función únicamente está activa durante la sesión en la que se habilita. Desactive el bloqueo siguiendo los mismos pasos de nuevo.



Función de silencio

Si desea desactivar los efectos de sonido de su unidad, presione los botones de Información y Programas al mismo tiempo. La función de silencio permanece activa indefinidamente a menos que se modifique de forma manual. Desactive la función de silencio siguiendo los mismos pasos de nuevo.



INDICADOR DE CONTACTO DE LOS ELECTRODOS

Si el símbolo de Contacto de los Electrodos (Δ) aparece en la pantalla significa que hay un problema con el contacto entre los electrodos y su piel, o bien entre los electrodos y el cinturón. El símbolo de Contacto de los Electrodos siempre aparece en la pantalla junto con las flechas derecha o izquierda como se muestra a continuación: Si aparece la flecha izquierda, significa que hay un problema con el electrodo del lado izquierdo. Si aparece la flecha derecha, significa que hay un problema con el electrodo del lado derecho; si aparecen ambas flechas, significa que hay un problema ya sea con el electrodo intermedio o bien con las tres electrodos.

LISTA DE CONTROL PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Si tiene algún problema con el funcionamiento de su SLENDERTONE ULTRA, consulte la siguiente lista de control:



¿Cuándo cambió los electrodos por última vez?

Los electrodos deben cambiarse después de 20 a 30 sesiones. Llame a nuestra línea de atención para hacer un pedido.



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

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



¿Los electrodos cubren los pernos metálicos?

Revise dos veces que la parte de la rejilla de los electrodos del cinturón cubra perfectamente los pernos metálicos.



¿Las baterías se insertaron incorrectamente?

Las baterías deben insertarse de una manera específica para que la unidad funcione correctamente (consulte la página 20). Si nota alguna corrosión en el compartimiento de las baterías comuníquese a la línea de asistencia al cliente para recibir ayuda.



¿La unidad se ha insertado adecuadamente en el lugar correcto?

Retire la unidad y limpie el alfiler con un paño seco. Después vuelva a conectar la unidad, empujándola hasta que escuche un chasquido, el cual indicará que está en su lugar.



¿Los electrodos y el cinturón están colocados correctamente?

Asegúrese de que el electrodo central grande esté colocada directamente sobre su ombligo y que los electrodos pequeños se encuentren entre los huesos de su cadera y sus costillas.

¿Sigue teniendo problemas? Llámenos sin costo al

1-800-551-2443

Visite www.slendertone.com, para adquirir GelPads y otros accesorios

www.slendertone.com

CUIDADOS DEL CINTURÓN

No permita que la unidad se moje; no obstante, puede limpiarla con un paño ligeramente húmedo. Puede lavar el cinturón pero primero deberá retirar la unidad y los electrodos. Siga siempre las instrucciones de la etiqueta para el lavado del cinturón.



Nunca lave el cinturón a máquina. Lávelo siempre a mano y con agua tibia. Esto protege al cableado interno de posibles daños en el interior de la lavadora. Tenga mucho cuidado incluso al lavar el cinturón a mano y nunca lo tuerza para eliminar el exceso de agua.



No utilice blanqueadores para lavar el cinturón.



No lave el cinturón en seco.



No lo seque en secadora. Seque el cinturón sobre una superficie plana y que nunca esté caliente (por ejemplo, un radiador), ya que el cinturón contiene partes de plástico. Asegúrese de que el cinturón esté completamente seco antes de usarlo.



No planche el cinturón del SLENDERTONE.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Puedo utilizar el SLENDERTONE ULTRA para realizar ejercicios posparto?

Sí. Si desea usar la unidad SLENDERTONE para tonificar sus músculos después del parto, deberá comenzar a usarla mínimo 6 semanas después de haber dado a luz. Asimismo, debe consultar a su médico antes de comenzar el uso del producto. Si tuvo una cesárea en los últimos tres meses, debe consultar a su médico y obtener su autorización antes de usar el SLENDERTONE ULTRA.

¿Cómo sé si debo cambiar los electrodos?

Con el paso del tiempo, las GelPads acumulan residuos de la piel y es necesario cambiarlas, ya que esto hace que la estimulación sea menos cómoda. Es posible que observe que la señal se debilita incluso cuando las baterías están en buen estado. Esto generalmente indica que los electrodos están desgastados y que deben cambiarse pronto. Puede verificar esto probando la unidad con baterías nuevas y/o ajustando el cinturón para asegurarse de que esté en la posición correcta. Puede adquirir GelPads nuevas con su distribuidor SLENDERTONE más cercano, en línea en www.slendertone.com o bien llamando a nuestra Línea Gratuita de Servicio al Cliente al 1-800-551-2443.

Los electrodos no se sujetan al cinturón a pesar de ser nuevas. ¿Se puede mejorar esto?

Asegúrese de que el lado de la rejilla del electrodo esté adherido al cinturón. Si puede ver el lado con la rejilla deberá voltear el electrodo a fin de que pueda ver el lado de color negro. Con la cubierta aún en los electrodos, presione firmemente los extremos de cada una sobre el cinturón antes y después de cada sesión.

Me resulta difícil ponerme el cinturón. ¿Qué debo hacer?

Si tiene problemas para ponerse el cinturón alrededor de la cintura, sostenga el cinturón por los extremos, coloque el electrodo central como lo hace normalmente y estire el cinturón lo más que pueda antes de sujetarlo detrás de su espalda. Las extensiones para cinturón también están disponibles a través de su proveedor SLENDERTONE, en línea en www.slendertone.com o bien llamando a la Línea Gratuita de Servicio al Cliente al 1-800-551-2443.

El estímulo es incómodo. ¿Cómo puedo mejorarlo?

Asegúrese de que los electrodos estén colocadas correcta y firmemente contra su piel. Verifique su colocación apagando la unidad y volviéndose a colocar el cinturón como se describe en la página 21.

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

Es normal que la piel se enrojezca un poco después de una sesión con el FLEX. Esto se debe en parte al incremento del flujo sanguíneo debajo de la piel y debe desaparecer una vez finalizado el tratamiento. También puede producirse a causa de la presión que ejerce el cinturón apretado. Esto es común y es lo mismo que las marcas de presión que le produce la vestimenta ajustada. No debe preocuparse por ello, pero recuerde que sólo debe usar el cinturón durante una sesión de ejercicio. Si el enrojecimiento es excesivo, es posible que la intensidad sea demasiado elevada, lo que puede aumentar el enrojecimiento de la piel sensible. Trate de usar la unidad a una intensidad menor durante algunos días. Si el problema persiste, deje de utilizar la unidad.

Siento un hormigueo en las piernas durante los ejercicios. ¿Qué debo hacer?

Mover los dos electrodos pequeños hacia arriba y el interior de su cintura (es decir, hacia el centro de su cuerpo) debe evitar esto.

Los músculos de la cintura se están ejercitando, pero no ocurre lo mismo con los músculos del estómago.

Pause el programa y mueva el electrodo central un poco hacia la parte baja de su estómago. Si esto no funciona, coloque los 2 electrodos pequeños como corresponda para una figura más pequeña en el cinturón (hacia el electrodo central).

Los músculos del estómago se están ejercitando, pero no ocurre lo mismo con los músculos de la cintura.

Pause el programa y mueva el electrodo central un poco hacia la parte alta de su estómago. Si esto no funciona, coloque los 2 electrodos pequeños como corresponda para una figura más grande en el cinturón (lejos del electrodo central).

GARANTÍA DEL PRODUCTO

Estimado cliente,
Gracias por haber adquirido su SLENDERTONE (“Producto”). Para obtener la cobertura de esta Garantía Limitada, el Producto debe adquirirse directamente de Slendertone Distribution, Inc. (“SDI”), o su distribuidor minorista autorizado en los Estados Unidos. Esta Garantía Limitada aplica únicamente al comprador original y no es transferible. Por favor, lea esto detenidamente antes de usar el Producto.

Nuestra Garantía Limitada para usted

SDI LE GARANTIZA A USTED, EL COMPRADOR ORIGINAL, QUE BAJO CONDICIONES NORMALES DE USO Y SERVICIO, EL PRODUCTO ESTARÁ LIBRE DE DEFECTOS EN MATERIALES Y MANO DE OBRA POR UN PERIODO DE DOS (2) AÑOS A PARTIR DE LA FECHA DE COMPRA (“PERIODO DE GARANTÍA”). SI DESCUBRE ALGÚN DEFECTO CUBIERTO POR ESTA GARANTÍA LIMITADA DURANTE EL PERIODO DE GARANTÍA ARRIBA MENCIONADO Y NOS REGRESA EL PRODUCTO, LO REPARAREMOS O REEMPLAZAREMOS, A NUESTRO CRITERIO, MEDIANTE COMPONENTES NUEVOS O REFABRICADOS. ESTO NO ES GARANTÍA O CONDICIÓN DE CUALQUIER TIPO CON RESPECTO A DEFECTOS QUE SE PUEDAN DESCUBRIR DESPUÉS DEL VENCIMIENTO DEL PERIODO DE GARANTÍA.

Ciertas fallas del Producto que no se encuentran cubiertas

Esta Garantía Limitada cubre los defectos de fabricación que surjan del uso correcto del Producto según su manual e instrucciones correspondientes. No cubre daños ocasionados por el abuso, uso indebido, accidentes, modificación o reparación por parte de alguna persona que no fuera SDI, humedad, calor o frío extremos, entornos corrosivos, aumentos repentinos del alto voltaje de fuentes externas o un suministro eléctrico inadecuado. Esta Garantía Limitada no cubre el desgaste normal de los artículos de consumo (p. ej. electrodos, prendas, etc.). Esta Garantía Limitada no se aplicará a las baterías que se proporcionan con el Producto o bien si el Producto tuviera una alteración o desfiguración en el número de serie.

Cómo obtener servicio en virtud de esta Garantía Limitada

Para obtener servicio en virtud de esta garantía, llame a la Línea de Atención al Cliente de SDI al 1-800-551-2443 para obtener las instrucciones de devolución. Deberá presentar un comprobante de compra en la forma de una factura de venta fechada, de buena fe, una nota de compra o factura (o copia de la misma) que pruebe que su solicitud de servicio se ha realizado dentro del Periodo de Garantía.

Excepto según lo pueda requerir de otra forma la legislación en su Estado, SDI no será responsable del costo de devolución del Producto o de cualquier daño o pérdida del Producto durante su envío a nosotros. Le recomendamos que utilice un transportista que realice un seguimiento de su envío y asegure la entrega segura del Producto. SDI no aceptará las devoluciones enviadas con pago contra entrega.

ESTA GARANTÍA LIMITADA ES LA ÚNICA GARANTÍA DEL PRODUCTO Y NO EXISTEN OTRAS GARANTÍAS EXPRESAS, ORALES O ESCRITAS, PROPORCIONADAS POR SDI. CUALQUIER GARANTÍA IMPLÍCITA APLICABLE AL PRODUCTO, INCLUYENDO CUALQUIER GARANTÍA DE COMERCIABILIDAD O APTITUD PARA UN PROPÓSITO EN PARTICULAR, ESTÁ LIMITADA A LA DURACIÓN DEL PERIODO DE GARANTÍA ARRIBA ESTABLECIDO.

Limitación de los recursos

SU RECURSO EXCLUSIVO, EN CONCEPTO DE TODOS LOS DAÑOS INDIRECTOS, INCIDENTALES, CONSECUENTES, PUNITIVOS, ESPECIALES O DE CUALQUIER OTRA CLASE, INCLUIDOS LOS DAÑOS POR NEGLIGENCIA, SE LIMITA A LA REPARACIÓN O EL REEMPLAZO DEL PRODUCTO, SI FUESE DEFECTUOSO, EN VIRTUD DE LOS TÉRMINOS Y LAS CONDICIONES DE ESTA GARANTÍA LIMITADA.

SDI no se hará responsable por otros gastos.

SDI se reserva el derecho de rechazar la reparación o el reemplazo del Producto si fuera devuelto en condiciones insalubres. SDI se reserva el derecho de sustituir el producto por uno de igual o mejor calidad si un producto idéntico no estuviese disponible al momento del reemplazo.

Esta Garantía Limitada no es transferible.

Aplicabilidad de la ley estatal

Algunos estados no permiten limitaciones sobre la duración de las garantías implícitas o la exclusión o limitación de los daños incidentales o consecuentes. Por ello, las limitaciones y exclusiones relacionadas que se indican anteriormente quizá no se apliquen a su persona.

Ley aplicable

Esta Garantía Limitada es válida únicamente en Estados Unidos y no aplica en otros países. Si adquirió el Producto en Estados Unidos, se aplicarán las leyes del Estado de Nueva York a esta Garantía Limitada.

ESTA GARANTÍA LIMITADA LE OTORGA DERECHOS LEGALES ESPECÍFICOS Y POSIBLEMENTE USTED TAMBIÉN TENGA OTROS DERECHOS QUE VARÍAN DE ESTADO A ESTADO.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Cuidado de su unidad:

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

No es necesario acceder al interior de la unidad para darle mantenimiento.

Nota: Se aconseja el uso de baterías a prueba de fugas. Nunca deje las baterías en el interior de la unidad si no va a utilizarla durante un periodo prolongado. Si lo hace, las baterías podrían presentar derrames y dañar su unidad. *Es importante mencionar que algunas baterías que se venden como a prueba de fugas pueden liberar algunas sustancias corrosivas, las cuales pueden dañar su unidad. Bajo ninguna circunstancia utilice la unidad con baterías que no sean las correctas (1.5 voltios, AAA). Deberá insertar las baterías en la forma especificada en este manual.

Desecho de los electrodos y baterías:

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

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

Especificaciones ambientales:

Rango de operación: Temperatura: 0 a 35°C (32 a 95°F)

Humedad: 20 a 65% de HR

Rango de almacenamiento: Temperatura: 0 a 55°C (32 a 131°F)

Humedad: 10 a 90% de HR

Tipo de producto: 515

Uso previsto: Estimulador muscular

Accesorios

Cuando solicite electrodos nuevos use únicamente las que llevan la marca SLENDERTONE. Cualquier otra podría no ser compatible con su unidad y podría degradar los niveles mínimos de seguridad.

Electrodos Adhesivos para SLENDERTONE ULTRA:

Cada paquete de electrodos contiene:

- 1 electrodo adhesivo grande Tipo 709
- 2 electrodos adhesivos pequeños Tipo 710

Cinturón SLENDERTONE ULTRA

Extensión para el Cinturón SLENDERTONE ULTRA

Tejidos:

Tejido externo: 100% nailon

Unión: 82% nailon, 18% elastano

Velcro: 100% nailon

Espuma: 100% poliuretano

DESCRIPCIÓN DE LOS SÍMBOLOS DE SU UNIDAD:

Hay varias indicaciones técnicas en su unidad. Su explicación es la siguiente:

Dentro del compartimiento de las baterías, + indica polaridad positiva y - indica polaridad negativa. Las baterías deben colocarse como se indica en los diagramas grabados en la base del compartimento.

La unidad y el cinturón están hechos en China para Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlanda.

La unidad requiere tres baterías de CC de 1.5 voltios. La corriente continua (CC) se indica con el símbolo: ==



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



Este símbolo significa equipo tipo BF.

SN significa "número de serie". Dentro de la caja se encuentra el número de serie específico de esta unidad.

La letra que precede al número indica el año de fabricación; "A" indica 1995, "B" indica 1996, etc. El número de lote del cinturón aparece en su empaque; dicho número corresponde al símbolo **LOT**.

**PARÁMETROS DEL
PROGRAMA**

• Corriente de salida	0-70 miliamperios, ajustable (carga de hasta 1K ohmios)
• Porcentaje de pulso	45, 50, 60, 70 y 75 pulsos por segundo (PPS)
• Duración del pulso (amplitud)	Ancho del pulso positivo 200 microsegundos / Ancho del pulso negativo 200 microsegundos / Intervalo de interfase 140 microsegundos
• Modo #1	Tasa de pulsos 70 PPS / Tiempo de actividad = 2.5 segundos / Tiempo sin actividad = 2.5 segundos Ascenso y Descenso = 2 segundos / Temporizador = 20 minutos
• Modo #2	Tasa de pulsos / Tiempo de actividad = 3.5 segundos / Tiempo sin actividad = 3.5 segundos Ascenso y Descenso = 2 segundos / Temporizador = 25 minutos
• Modo #3	Tasa de pulsos 50 PPS / Tiempo de actividad = 4.5 segundos / Tiempo sin actividad = 4.5 segundos Ascenso y Descenso = 2 segundos / Temporizador = 30 minutos
• Modo #4	Tasa de pulsos 50 PPS / Tiempo de actividad = 5.5 segundos / Tiempo sin actividad = 5.5 segundos Ascenso y Descenso = 2 segundos / Temporizador = 40 minutos
• Modo #5	Tasa de pulsos 75 PPS / Tiempo de actividad = 6.5 segundos / Tiempo sin actividad = 6.5 segundos Ascenso y Descenso = 2 segundos / Temporizador = 30 minutos
• Modo #6	Tasa de pulsos 70 PPS / Tiempo de actividad = 10 segundos / Tiempo sin actividad = 10 segundos Ascenso y Descenso = 4 segundos / Temporizador = 30 minutos
• Modo #7	Tasa de pulsos 45 PPS / Tiempo de actividad = 10 segundos / Tiempo sin actividad = 10 segundos Ascenso y Descenso = 4 segundos / Temporizador = 30 minutos
• Temporizador	20, 25, 30 y 40 minutos dependiendo del modo.
• Cumplimiento	Cumple con UL60601-1
• Forma de onda	Bifásico simétrico con CC cero neto
• Carga Máxima por Pulso	15 microculombios bajo condiciones normales
• Fuente de Energía	3 baterías AAA de 1.5V
• Tolerancias	Todas las especificaciones eléctricas son $\pm 10\%$ en una carga real de 500 ohmios

