

Bodi-Tek® AB & BACK BELT

INSTRUCTIES

Grâce à la recherche, on connaît désormais beaucoup mieux le fonctionnement des muscles. Lorsqu'ils travaillent, vos muscles reçoivent, par leurs terminaisons nerveuses, de petits signaux électriques qui stimulent les contractions. Une fois que le muscle s'est contracté et que le nerf n'envoie plus de signal, le muscle se détend.

La ceinture Bodypro Ab & Back Belt imite ces signaux de façon répétée, pour reproduire les contractions musculaires des exercices physiques.

Cet exercice passif, appelé stimulation faradique des muscles, a été très utilisé au cours des 30 dernières années dans la médecine sportive. C'est aujourd'hui un outil courant de musculation, d'affermissement, d'entraînement et de rééducation. Des muscles abdominaux et dorsaux forts sont souvent la solution pour éviter les problèmes de dos. La ceinture Ab & Back Belt est la seule de son genre à vous permettre de faire des exercices équilibrés, en exerçant à la fois les abdominaux et les muscles du bas du dos.

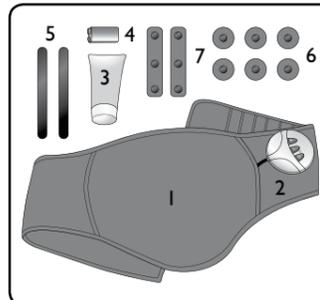
Vous pouvez utiliser la ceinture Ab & Back Belt en vous détendant, en regardant la télévision, en écoutant de la musique ou en lisant un livre.

précautions

N'utilisez pas ce produit si vous êtes dans l'une des situations suivantes :

Porteur de pacemaker, souffrant de problèmes de cœur, de peau ou de sclérose en plaques, épileptique, diabétique, si vous avez été récemment opéré(e) ou si vous avez des implants métalliques dans le dos. Les disques ne doivent pas être placés sur des parties sensibles du corps ou sur des cicatrices, des grains de beauté ou des varices. Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser ce produit.

vosre ceinture ab & back belt

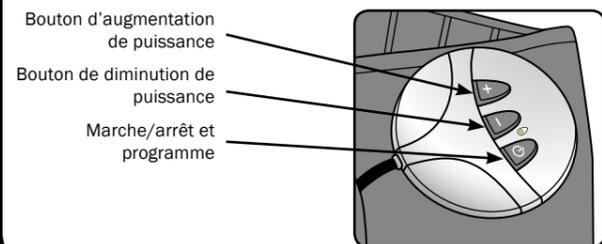


- 1 Ceinture Ab & Back, avec bande d'attache réglable
- 2 Boîtier de commande, relié à la ceinture rembourrée.
- 3 Pile standard PP3 de 9 volts
- 4 Gel conducteur
- 5 Barres de soutien dorsal (fournies fixées à la ceinture)
- 6 6 disques pour abdominaux
- 7 2 disques pour dorsaux

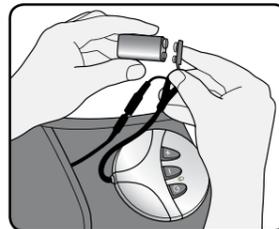
Vérifiez que vous avez tous les composants avant d'utiliser votre ceinture Ab & Back. S'il manque des pièces, appelez notre service clients au + 44 (0) 1242 702345.

La ceinture Ab & Back Belt procure une couverture complète permettant d'obtenir des avantages optimaux elle est versatile, résistante et épaisse. Elle couvre entièrement la zone abdominale et dorsale, tout en procurant un excellent confort supplémentaire à l'utilisateur.

boîtier de commande



insertion de la pile



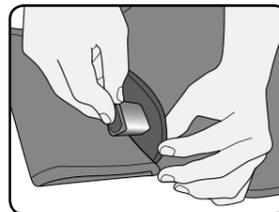
La ceinture Ab & Back Belt fonctionne avec une pile standard PP3 de 9V, pour vous donner une mobilité totale pendant le raffermissement, l'entraînement et la rééducation.

Pour insérer la pile, reliez le connecteur, puis glissez-le dans la poche de la ceinture.

Remarque : Si vous n'utilisez pas la ceinture pendant quelque temps, déconnectez la pile.

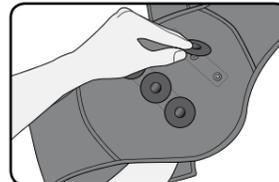
Retirez les piles déchargées le plus tôt possible et jetez-les conformément aux instructions des fabricants.

N'UTILISEZ PAS de piles rechargeables.



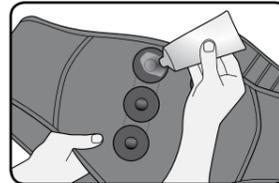
utilisation des disques abdominaux

- 1 Pour connecter les disques à la ceinture, il suffit de les enfoncer fermement dans les boutons-pressions (voir schémas de placement des disques).



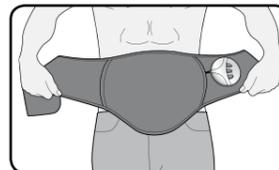
Il est important de fixer les six disques avant d'utiliser la ceinture.

- 2 Appliquez une quantité généreuse de gel conducteur pour couvrir entièrement chacun des disques.

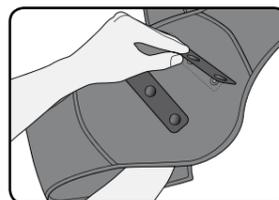


Remarque : Utilisez toujours une grande quantité de gel, pour garantir un bon contact avec la peau et éviter les rougeurs.

- 3 Dépliez la ceinture en la tenant par les extrémités et attachez-la autour de votre taille en plaçant les disques de part et d'autre de votre nombril.

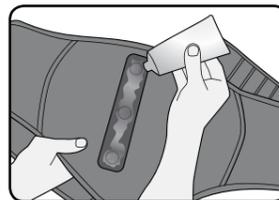


utilisation des disques dorsaux allongés



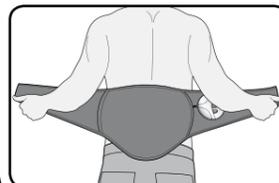
- 1 Pour connecter les disques à la ceinture, il suffit de les enfoncer fermement dans les boutons-pressions (voir schémas de placement des disques).

Remarque : Ces disques se connectent seulement aux boutons-pressions du haut et du bas de la ceinture. Il est important de fixer les deux disques avant d'utiliser la ceinture.



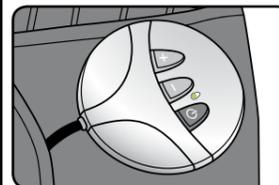
- 2 Appliquez une quantité généreuse de gel conducteur pour couvrir entièrement chacun des disques.

Remarque : Utilisez toujours une grande quantité de gel, pour garantir un bon contact avec la peau et éviter les rougeurs.

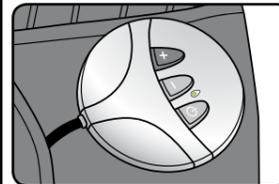


- 3 Dépliez la ceinture en la tenant par les extrémités et attachez-la autour de votre taille en alignant les disques allongés sur les parties gauche et droite du bas de votre dos.

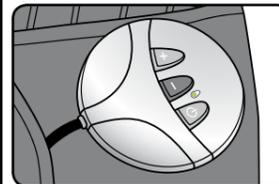
utilisation



- 1 Pour mettre l'appareil en marche, appuyez brièvement sur le bouton . Le programme 1 se mettra en marche automatiquement. Pour l'éteindre à tout moment, il suffit de tenir enfoncé le bouton pendant deux secondes.



- 2 Lorsque vous mettez l'appareil en marche, les impulsions électroniques sont automatiquement réglées au niveau le plus bas. Pour augmenter la puissance, appuyez sur le bouton « + » quand le voyant vert est allumé. Augmentez la puissance jusqu'à ce que vous sentiez un picotement sous le disque, puis augmentez-la encore jusqu'à ce que les muscles de votre ventre commencent à se contracter à intervalles réguliers.



- 3 Pour diminuer la puissance, appuyez sur le bouton « - » quand le voyant vert est allumé.

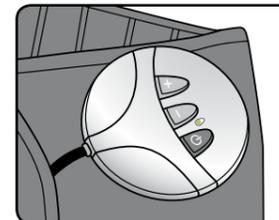
Remarque : Lorsque l'appareil envoie des impulsions, vous ne pourrez augmenter ou diminuer la puissance que lorsque le voyant vert sera allumé.

La ceinture AB & Back Belt propose quatre programmes d'exercice. Nous vous conseillons de commencer avec des séances de seulement 20 minutes, pour passer progressivement à une durée maximale de 60 minutes.

Remarque : Chaque programme s'arrête automatiquement au bout d'environ 60 minutes.

les programmes

Pour sélectionner le programme suivant, appuyez sur le bouton . Pour indiquer le programme sélectionné, le voyant vert clignotera : deux fois pour le programme 2, trois fois pour le programme 3, etc. Si vous appuyez sur le bouton quand le programme 4 est sélectionné, vous reviendrez au programme 1.



Remarque : Pour votre confort, lorsque vous changez de programme, la puissance passe automatiquement à zéro. Vous pouvez alors à nouveau augmenter la puissance en appuyant sur le bouton « + ».

Programme 1 - Entraînement ciblé

De courtes contractions musculaires simuleront des exercices faibles à moyens, pour raffermir rapidement le ventre et la taille.

Programme 2 - Avancé

Pour intensifier la musculation. Des contractions plus longues, avec une puissance variable préprogrammée, fournit un programme de musculation intensive.

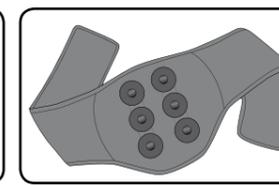
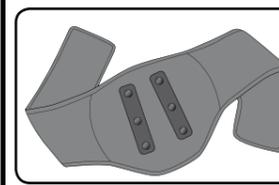
Programme 3 - Massage Shiatsu

Stimulation rapide pour simuler les effets d'un massage Shiatsu.

Programme 4 - Rééducation

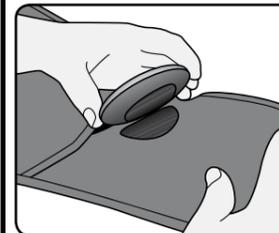
Le programme de rééducation fournit une stimulation apaisante et relaxante, similaire à la neurostimulation transcutanée, pour soulager le dos.

position des disques

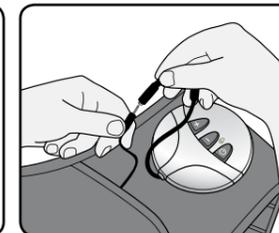


Utilisez toujours la ceinture avec les disques connectés de la façon indiquée ci-dessus.

soins ultérieurs



Retrait du boîtier



Déconnexion du fil

Remarque : Veillez à retirer le boîtier, les disques, les barres dorsales et la pile avant de laver la ceinture. Pour retirer le boîtier de commande, déconnectez le fil du compartiment de la pile.

Lavez seulement à la main. Pas de séchage en machine, repassage, nettoyage à sec ni lavage à l'eau de Javel.

mise au rebut



La Directive relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE) (2002/96/CE) a été mise en œuvre pour assurer le recyclage des produits à l'aide des meilleures techniques de récupération et de recyclage disponibles afin de minimiser l'impact sur l'environnement, de traiter les substances dangereuses et d'éviter l'expansion des sites de décharge.

L'appareil appartient à la catégorie des équipements électriques et électroniques. Veuillez par conséquent vous en débarrasser comme il convient en fin de vie, conformément aux exigences des autorités locales, à défaut de quoi veuillez le renvoyer. Il est IMPÉRATIF de ne pas le jeter avec les déchets ménagers.

service clientèle

Si vous rencontrez une difficulté, ou si vous désirez de plus amples renseignements, veuillez contacter le service clientèle au **1 800 257 8694** ou envoyer un courriel à : **online@riobeauty.com**

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez : **www.riolaserhair.com**



Pour vous abonner en ligne à notre garantie de deux ans, veuillez consulter le site : **www.riobeauty.com/warranty_online.htm**