

fitness

Ab-Tek Belt™



ENGLISH

FRANÇIAS

DEUTSCH

NEDERLANDS

Bodi-Tek®

User Guide

PRECAUTIONS

- **Please read all instructions thoroughly before use and retain for future reference.**
- Do NOT use if you are pregnant or if you have any of the following: pacemaker, heart disorder, receiving treatment for low blood pressure, epilepsy, diabetes, multiple sclerosis or if you are recovering from an operation.
- Do NOT use on areas of skin with disorders such as rosacea, pustular acne, abraded skin, sensitive skin, or over scars, moles or varicose veins.
- This device should NOT be used in the following cases: benign and malignant tumours, hemorrhages, inflammations of the skin, open and fresh wounds, bruises or broken skin.
- If the gel comes into contact with the eyes, rinse thoroughly with water. If irritation persists, consult a doctor.
- Keep out of reach of children and pets.
- NOT for use on children under the age of 14, a helpless person or on an animal.
- This appliance is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.

Please do not place the electrodes:

- Over the carotid sinus located on the front of the neck
- Across the head or trans-cranially
- Across the chest or anywhere near the heart
- Over an open wound, infected areas or parts of the body where normal sensation is limited

In very rare cases, skin irritation occurs around the electrode area. If this happens discontinue use.

General Precautions

- Never get the electronic unit wet
- Never machine wash your belt, you can hand wash it with warm water
- Do not place the unit close to excessive heat
- Remove batteries from the unit if you do not plan to use it for a long period of time
- Always use the correct type of batteries (1.5V AAA) and make sure that the batteries are placed correctly as indicated in the battery compartment

The Ab-Tek Belt is not a medical device. This unit is intended to be used only for general physical conditioning! No medical claims are implied or warranted by the use of this product.

Welcome to your Ab-Tek Belt



CONTROL UNIT

MODE KEY

- Pressing the key once takes you to the Toning program

ON/Hi

- Pressing it down briefly will turn the unit ON
- Single presses increase intensity

OFF/Lo

- Single presses decrease intensity of the contractions until it turns off

RESET

- Holding the reset key down, restarts the unit



BATTERY COMPARTMENT

- Sliding down the cover reveals the compartment. 2 x 1.5V AAA batteries should be placed in this compartment
- Insert correctly as shown in the compartment



DISPLAY

- Shows various information when the unit is in use

Disposal



The Waste of Electrical and Electronic Equipment (WEEE) Directive (2002/96/EC) has been put in place to recycle products using best available recovery and recycling techniques to minimise the impact on the environment, treat any hazardous substances and avoid the increasing landfill.

The product is classed as Electrical or Electronic equipment so please ensure that at the end of the life of this product it is disposed of in the correct manner in accordance with local authority requirements. It must NOT be disposed of with household waste.

Ab-Tek Belt

Thank you for purchasing the Ab-Tek Belt, your personal Abdominal Muscle Toner. Your unit has been specially designed to help you tone your abdominal muscles safely and easily in the privacy and comfort of your own home.

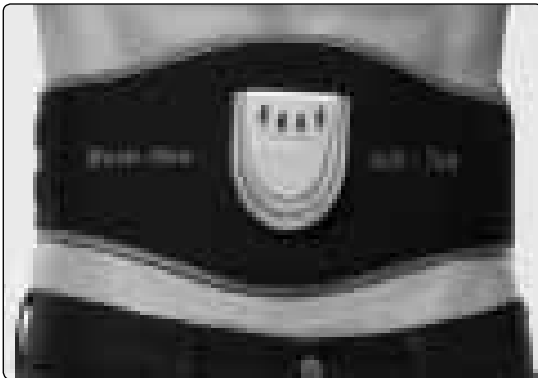
The Ab-Tek Belt is extremely easy to use with automatic features, simple operation keys and an informative display to give you all the details on your exercise routine. The 6 programs take you through various levels of exercise and are optimized to give you a tighter, firmer stomach and tone your abs easily and effectively.

How does the Ab-Tek Belt work?

The Ab-Tek Belt works on the principle of EMS (Electrical Muscle Stimulation). It generates safe, gentle electrical pulses that are delivered onto your skin through the special electrodes placed on the inside of the belt. These electrical pulses activate the nerves which control the muscles. The pulses then contract and relax the muscle in a way similar to an exercise routine. The pulses generated have been designed to imitate natural muscular contractions, which are effective and comfortable. The programs send out the pulses at regular intervals, which contract and relax the abdominal muscles, similar to doing regular sit-ups.

How does it feel?

To begin with the pulses give a mild tingling sensation and as the intensity is increased you will start to notice muscle contractions. Contraction and relaxing periods vary depending on the program used. The muscle contractions are smooth and each contraction will start with a slow rise, hold itself in a contracted position for a few seconds and then gently relax.



Getting Started



Detaching unit from Belt cradle

Once you have unpacked the Ab-Tek Belt, you will find the main unit sitting inside the cradle on the belt. To detach the main unit, push the top half of the unit firmly away from the cradle, once the unit has snapped out from the magnetic contacts on the cradle, just slide it out.



Inserting the Batteries

Slide down the battery cover on the main unit to reveal the battery compartment. Insert 2 x 1.5V AAA Alkaline batteries in the compartment. The batteries should be placed with the correct polarity as shown in the compartment. Placing the batteries in the wrong direction can cause damage to the unit.

Wearing the Belt

The Ab-Tek belt is designed to fit a wide range of waist sizes from 24" to 47". The special material ensures the belt sits comfortably and discreetly around your waist.

1. Make sure the unit is switched off. If you have switched on the unit accidentally, then switch it off by pressing the OFF/LO button.
2. Lay the belt flat with the black electrodes on the inside of the belt facing you. Moisten the black electrodes and your skin over the stomach area with Conductive Gel. Make sure that a generous amount of gel is spread evenly over the whole area of each of the four electrodes. This will prevent any skin redness developing during use.
3. Now strap the belt around your waist with the electrodes pressed directly over your abdominal muscles. The belt should be strapped tightly so that the electrodes make good contact with your skin.
4. Once the belt is on, simply place the unit into the cradle until it slides over the magnetic contacts. The unit is correctly attached once you hear it click into place. Refer to Operating Guide for operating instructions.

Operating Guide

Operation

1. Switch the unit on by pressing the ON/HI button once. The LCD display will show the level.
2. Select mode A - F by pressing the MODE button repeatedly.
3. Push the ON/HI button several times to carefully increase the intensity.
4. You will notice a tingling sensation prior to the muscle contracting. Once the muscle is contracting it will be pleasant and relaxing. Adjust the intensity according to your comfort level. You should feel a strong but comfortable contraction of the muscles.
5. The intensity has 10 steps. With every push of the button ON/HI you increase the intensity by one step, with every push of the button OFF/LO you decrease the intensity by one step.
6. To switch the unit off, press the OFF/LO button until the display goes blank.

Important Tips

- Always make sure that the conductive electrodes are well covered with Conductive Gel before use
- If your skin turns red or there is irritation, stop using the belt for a little while until the irritation goes away. Sometimes this is caused by moist electrodes drying up
- Occasionally the body develops excessive oils on the skin and this could inhibit pulse conduction. Cleaning the skin area with a warm damp cloth before using the belt is a good solution
- Always have a resting period of at least 5 hours between work-outs

What if you get an uncomfortable feeling?

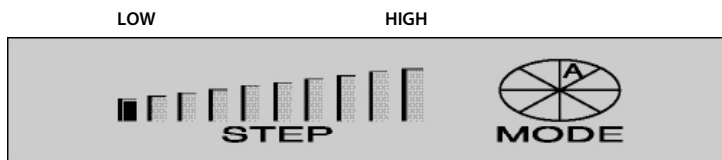
If you feel a prickling sensation rather than muscle contractions, stop the program and follow these guidelines

- Remove the belt and make sure that the electrode area is well covered with Conductive Gel
- Check to see if the electrodes are damaged
- When you put the belt on, make sure that the electrodes are in good contact with your skin and the belt is firmly placed around your stomach

To clean

Disconnect the electronic unit and put in a safe place. Use a soft damp cloth to thoroughly wipe clean the four electrodes - all residue of conductive gel should be removed.

The Ab-Tek Belt Display



Step

The display shows how intense the contraction is by blackening the step segments from left to right depending on selection. This ranges from 1-10.

Mode

The mode will display which programme you are using by highlighting the programme letter.

Auto Functions

When the conductive area of the four electrodes (four black rubber areas on back of belt) does not touch the skin, the intensity cannot be set after the unit is turned on. If the electrode is removed for more than 60 seconds during use and is not placed back into contact with the skin, the unit will turn off. The unit has an auto-timer. It will shut off after approximately 12 minutes of exercise. If you change the exercise mode within the 12 minutes, the timer will count-down from the original leftover time.

What to do if you do not feel the contraction?

Should no contraction be felt, move the belt slowly around the area you want to work on. Make sure you have enough Conductive Gel placed on the inside of the electrode. Gradually increase the PULSE INTENSITY by pushing the ON/HI button several times. The Ab-Tek is a great way to exercise your muscles; it may take a few moments of practice for locating the belt correctly and applying the ideal pressure that provides the best results for you.

HINT

If you don't put gel on the electrode or the electrode is not placed tightly against the skin then an uncomfortable tingling sensation will occur. The same will happen if your pad is worn and has lost good conductivity.

Exercise Guidance

Within the first week you should give your muscles time to adjust to the new work-out. Use the unit once or twice (with a minimum of 4 hours resting in-between) a day for a maximum of 12 minutes per muscle group. Programs with larger pulses/second figures give more intense muscle workouts. We suggest that you start with a mild workout and change to more intense programs later.

After that, you can use the belt for a maximum of 30 minutes per muscle group, 3 times a day, with at least 4 hours resting time between the sessions.

Of course you should adjust your exercise routine to your personal fitness level and you should feel comfortable.

MODE	NAME	DESCRIPTION
A	Toning	4 pulses per second
B	Massage	8 pulses per second
C	Warm Up	20 pulses per second
D	Enhance	14 pulses per second
E	Athlete	26 pulses per second
F	Body Trim	37 pulses per second

As a beginner you should always use the mode and intensity that feels most comfortable to you.

The intensity has 10 steps. With every push of the button ON/HI you increase the intensity by one step, with every push of the button OFF/LO you decrease the intensity by one step, until the unit powers off.

Push ON/HI button x10 to increase intensity 10 steps



Push OFF/LO button 10 x to decrease intensity 10 steps



Technical Specifications

Program Details

OUTPUT VOLTAGE	90V p-p across 500 ohm load
OUTPUT CURRENT	180mA across 500 ohm load
OUTPUT FREQUENCY	4 - 37Hz
PULSE WIDTH	50 μ s
POWER SUPPLY	2 x 1.5V AAA batteries - Type LR033

Output Ratings

Operating Conditions: 0 - 40°C 20 - 65% RH
Storage Conditions: 0 - 55°C 10 - 65% RH



Read these instructions carefully before use and then retain for future use.



This means that the unit complies with current product legislation

Guarantee

Bodi-Tek[®]

Your Guarantee

**On receipt of the completed guarantee registration slip,
The Dezac Group Ltd will guarantee your Ab-Tek Belt for one year
against failure due to faulty workmanship or components.
This Guarantee does not affect your statutory rights.**

To ensure your guarantee is registered complete the form on the page 10, cut out and send to:
The Dezac Group Ltd, PO Box 17, Cheltenham, Gloucestershire, GL53 7ET, UK.
or register online by visiting: www.bodi-tek.co.uk/warranty

Guarantee Registration

Please complete in block capitals

Product AB-TEK BELT

Date of Purchase _____

Purchased from _____

Title: Mr/Mrs/Miss/Ms _____

Initials _____

Surname _____

E-mail address _____

Postal Address _____

Town/City _____

County/State _____

Country _____

Post/Zone Code _____

Please tick this box if you do not wish to be sent information on other Bodi-Tek products.



Troubleshooting Guide

PROBLEM	POSSIBLE CAUSE	SOLUTION
No LCD Display	Batteries not installed	Install Batteries
	Batteries installed incorrectly	Check Polarity matches
	Batteries are dead	Replace batteries
LCD Display shown but no function	No skin contact	Use Conductive Gel on conductive area of belt and directly onto skin
	Unit not snapped on belt correctly	Check that the unit is connected firmly with both connectors to the belt
	Intensity level at minimum	Push ON/HI button to increase intensity. Replace batteries
	Microprocessor hang up	Reset by pressing RESET button or removing batteries for 1 minute. Re-insert batteries
	Batteries are low	Change batteries
LCD Display function normal, but nothing occurs	Intensity set too low	Push ON/HI button several times to increase
	Not enough Conductive Gel on the belt	Put more Conductive Gel between belt and skin
	Used gel is not water based	Read label of the gel used. Make sure you find 'water' or
	The belt is positioned incorrectly	Move belt around to locate your trigger points
	Belt is worn or has oil deposits	Clean the belt or replace by contacting the supplier
	Batteries are low	Change batteries
	Microprocessor hang up	Change batteries
LCD Display not functioning correctly, all buttons do not work	Batteries are low	Reset by pressing RESET button or removing battery for 1 minute. Re-insert battery
		Change batteries

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- **Veillez lire attentivement l'ensemble du mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le afin de pouvoir vous y référer à l'avenir.**

- N'utilisez PAS l'appareil si vous êtes enceinte ou dans les cas suivants : pacemaker, problèmes cardiaques, traitement contre l'hypotension artérielle, épilepsie, diabète, sclérose en plaques ou convalescence suite à une opération.
- N'utilisez PAS l'appareil sur des parties de la peau qui présentent les conditions suivantes : acné rosacée, acné pustuleuse, peau scarifiée, peau sensible, cicatrices, grains de beauté, varices, etc.
- Cet appareil ne doit PAS être utilisé dans les cas suivants : tumeurs bénignes ou malignes, hémorragies, inflammations de la peau, plaies ouvertes ou récentes, hématomes ou lésions de la peau.
- En cas de contact avec les yeux, éliminez le gel en rinçant abondamment avec de l'eau. Si l'irritation persiste, consultez votre médecin.
- Tenez cet appareil hors de la portée des enfants et des animaux.
- Ne convient PAS aux enfants de moins de 14 ans, aux personnes impotentes ou aux animaux.
- Cet appareil ne convient pas aux personnes qui possèdent des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquent d'expérience et de connaissances, sauf si elles ont reçu une supervision ou des instructions concernant son utilisation de la part d'une personne responsable de leur sécurité.

Veillez ne pas placer les électrodes :

- Sur le sinus carotidien situé sur le devant du cou
- Sur la tête ou de manière transcrânienne
- Sur la poitrine ou à tout endroit situé à proximité du cœur
- Sur une blessure ouverte, des zones infectées ou des parties du corps où les sensations normales sont limitées

Dans de très rares cas, une irritation de la peau se produit autour de la zone des électrodes. Dans ce cas, cesser d'utiliser l'appareil.

Précautions générales

- Ne jamais mouiller l'appareil électronique
- Ne jamais laver la ceinture à la machine, la laver à la main avec de l'eau chaude
- Ne pas placer l'appareil à proximité d'une chaleur excessive
- Retirer les piles de l'appareil si vous ne prévoyez pas de l'utiliser pendant une période prolongée
- Toujours utiliser le type correct de piles (1,5 V AAA) et s'assurer que les piles sont placées correctement comme indiqué dans le compartiment des piles

**Ab-Tek Belt n'est pas un dispositif médical. Cet appareil est destiné à être utilisé uniquement dans le cadre d'une remise en forme physique générale !
Aucune revendication médicale n'est impliquée ou garantie par l'utilisation de ce produit.**

Présentation de votre Ab-Tek Belt



UNITÉ DE COMMANDE

TOUCHE MODE

- Appuyez une fois sur la touche pour accéder au programme Tonification

ON/Hi

- Appuyez brièvement sur cette touche pour allumer l'appareil
- Chaque appui sur cette touche augmente l'intensité

OFF/LO

- Chaque appui sur cette touche diminue l'intensité des contractions jusqu'à l'arrêt de l'appareil

RESET

- Appuyez sur la touche Reset et maintenez-la enfoncée pour redémarrer l'appareil



COMPARTIMENT DES PILES

- Le compartiment est accessible en faisant coulisser le couvercle. 2 piles AAA de 1,5 V doivent être placées dans ce compartiment
- Les insérer correctement comme illustré dans le compartiment



AFFICHAGE

- Affiche diverses informations lorsque l'appareil est en fonctionnement

Appareil usagé



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, d'économiser de l'énergie, ainsi que des ressources, et d'éviter que des substances dangereuses soient envoyées dans des sites de décharge.

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

Ab-Tek Belt

Merci d'avoir acheté Ab-Tek Belt, votre tonificateur personnel des muscles abdominaux. Votre appareil a été spécialement conçu pour vous aider à tonifier vos muscles abdominaux en toute sécurité et en toute facilité dans le confort de votre propre domicile.

Ab-Tek Belt est extrêmement facile à utiliser grâce à des fonctionnalités automatiques, des touches au fonctionnement simple et un affichage informatif vous donnant tous les détails de votre routine d'entraînement. Les 6 programmes vous donnent accès à différents niveaux d'entraînement et sont optimisés pour vous donner un ventre plus ferme et plus musclé et pour tonifier vos abdominaux facilement et efficacement.

Comment fonctionne Ab-Tek Belt ?

Ab-Tek Belt repose sur le principe de l'EMS (stimulation musculaire électrique). Elle génère des impulsions électriques douces et sans danger qui sont transmises à votre peau au moyen des électrodes spéciales placées sur l'intérieur de la ceinture. Ces impulsions électriques activent les nerfs qui contrôlent les muscles. Ensuite, les impulsions contractent et détendent le muscle de façon similaire à une routine d'entraînement. Les impulsions générées ont été conçues pour imiter les contractions musculaires naturelles, qui sont efficaces et confortables. Les programmes envoient les impulsions à intervalles réguliers, qui contractent et détendent les muscles abdominaux, ce qui équivaut à des pompes effectuées régulièrement.

Quelles sont les sensations ressenties ?

Au début, les impulsions donnent une légère sensation de fourmillement et au fur et à mesure de l'augmentation de l'intensité, vous commencerez à remarquer des contractions musculaires. Les périodes de contraction et de détente varient en fonction du programme utilisé. Les contractions musculaires sont délicates et chaque contraction commence par une montée lente, se maintient dans une position contractée pendant quelques secondes, puis se détend doucement.



Pour commencer



Détacher l'appareil du support de la ceinture

Une fois que vous avez déballé Ab-Tek Belt, vous trouverez l'unité principale qui repose dans le support de la ceinture. Pour détacher l'unité principale, dégagez fermement la moitié supérieure de l'unité du support. Une fois que l'unité est dégagée des contacts magnétiques du support, faites-la coulisser.



Insérer les piles

Faites coulisser le couvercle des piles sur l'unité principale pour accéder au compartiment des piles. Insérez 2 piles alcalines AAA de 1,5 V dans le compartiment. Les piles doivent être positionnées avec la polarité correcte comme indiqué dans le compartiment. Le placement des piles dans la mauvaise direction risque d'endommager l'appareil.

Porter la ceinture

Ab-Tek Belt est conçue pour convenir à une vaste gamme de tours de taille compris entre 24 pouces (61 cm) et 47 pouces (119 cm). La matière spéciale permet à la ceinture de reposer confortablement et discrètement autour de votre taille.

1. Veillez à ce que l'appareil soit éteint. Si vous avez allumé l'appareil par inadvertance, éteignez-le en appuyant sur le bouton OFF/LO.
2. Disposez la ceinture à plat en positionnant les électrodes noires sur l'intérieur de la ceinture tournées vers vous. Humidifiez les électrodes noires et votre peau sur la zone du ventre avec le gel conducteur. Veillez à étendre une quantité généreuse de gel et à la répartir uniformément sur toute la zone de chacune des quatre électrodes. Ceci permettra de prévenir l'apparition de rougeurs sur votre peau pendant l'utilisation.
3. Fixez maintenant la ceinture autour de votre taille en appuyant directement les électrodes sur vos muscles abdominaux. La ceinture doit être bien serrée de façon à ce que les électrodes soient parfaitement en contact avec votre peau.
4. Une fois que la ceinture est en place, remplacez l'appareil dans le support jusqu'à ce qu'il coulisse sur les contacts magnétiques. L'appareil est correctement fixé dès lors que vous l'entendez s'encliqueter en place. Reportez-vous au Guide d'utilisation pour obtenir les instructions de fonctionnement.

Guide d'utilisation

Utilisation

1. Allumez l'appareil en appuyant une fois sur le bouton ON/HI. L'affichage LCD indique le niveau.
2. Sélectionnez le mode A - F en appuyant sur le bouton MODE à plusieurs reprises.
3. Appuyez plusieurs fois sur le bouton ON/HI pour augmenter tout doucement l'intensité.
4. Vous remarquerez une sensation de fourmillement avant que le muscle ne se contracte. Une fois que le muscle se contracte, la sensation est agréable et relaxante. Réglez l'intensité selon votre niveau de confort. Vous devez ressentir une contraction forte mais confortable de vos muscles.
5. L'intensité comporte 10 crans différents. Chaque fois que vous appuyez sur le bouton ON/HI, vous augmentez l'intensité d'un cran et chaque fois que vous appuyez sur le bouton OFF/LO, vous diminuez l'intensité d'un cran.
6. Pour éteindre l'appareil, appuyez sur le bouton OFF/LO jusqu'à ce que l'affichage devienne vierge.

Conseils importants

- Veillez toujours à ce que les électrodes conductrices soient bien recouvertes de gel conducteur avant utilisation
- Si votre peau devient rouge ou irritée, cessez d'utiliser la ceinture pendant un certain temps, jusqu'à ce que l'irritation disparaisse. Quelquefois, cela est dû à l'assèchement des électrodes.
- Le corps développe parfois des huiles excessives sur la peau, ce qui peut entraver la conduction des impulsions. Il est judicieux dans ce cas de nettoyer la zone de la peau à l'aide d'un chiffon chaud et humide avant d'utiliser la ceinture.
- Prévoyez toujours une période de repos d'au moins 5 heures entre les séances d'entraînement

Que faire si vous ressentez des sensations désagréables ?

Si vous ressentez des sensations de picotement plutôt que des contractions musculaires, arrêtez le programme et suivez ces consignes

- Enlevez la ceinture et assurez-vous que la zone des électrodes est bien recouverte de gel conducteur
- Vérifiez pour voir si les électrodes sont endommagées
- Lorsque vous mettez la ceinture, assurez-vous que les électrodes sont parfaitement en contact avec votre peau et que la ceinture est solidement positionnée autour de votre estomac

Pour nettoyer

Déconnectez l'appareil électronique et mettez-le en lieu sûr. Utilisez un chiffon doux et humide pour nettoyer soigneusement les quatre électrodes - tous les résidus de gel conducteur doivent être enlevés.

L'affichage de Ab-Tek Belt



Cran

L'affichage montre l'intensité de la contraction en noircissant les segments des différents crans de gauche à droite en fonction de la sélection. Ces crans vont de 1 à 10.

Mode

Le mode affiche le programme que vous utilisez en mettant en surbrillance la lettre du programme.

Fonctions automatiques

Lorsque la zone conductrice des quatre électrodes (quatre zones en caoutchouc noir sur l'arrière de la ceinture) ne touche pas la peau, l'intensité ne peut pas être réglée une fois que l'appareil est allumé. Si l'électrode est retirée pendant plus de 60 secondes en cours d'utilisation et n'est pas remise en contact avec la peau, l'appareil s'éteint. L'appareil est doté d'un minuteur automatique. Il s'éteindra après environ 12 minutes d'entraînement. Si vous changez le mode d'entraînement au cours des 12 minutes, le minuteur fera le décompte à partir du temps restant d'origine.

Que faire si vous ne ressentez pas la contraction ?

Si vous ne ressentez aucune contraction, déplacez lentement la ceinture dans la zone sur laquelle vous voulez travailler. Assurez-vous de placer suffisamment de gel conducteur sur l'intérieur de l'électrode. Augmentez progressivement l'INTENSITÉ DES IMPULSIONS en appuyant plusieurs fois sur le bouton ON/HI. Ab-Tek Belt est un formidable moyen de tonifier vos muscles. Vous aurez peut-être besoin d'un peu de pratique pour placer la ceinture correctement et pour appliquer la pression idéale qui vous procurera les meilleurs résultats.

CONSEIL

Si vous ne mettez pas de gel sur l'électrode ou si l'électrode n'est pas placée tout contre la peau, une sensation de fourmillement désagréable se produira. La même chose se produira si votre coussinet est usé et a perdu de sa connectivité.

Guide d'entraînement

La première semaine, vous devez laisser le temps à vos muscles de s'ajuster au nouvel entraînement. Utilisez l'appareil une ou deux fois (avec un minimum de 4 heures de repos entre chaque utilisation) par jour pendant un maximum de 12 minutes par groupe de muscles. Les programmes dotés d'impulsions/seconde plus importantes donnent des séances d'entraînement musculaire plus intenses. Nous vous suggérons de commencer par une séance douce et de passer à des programmes plus intenses ultérieurement.

Par la suite, vous pourrez utiliser la ceinture pendant un maximum de 30 minutes par groupe de muscles, 3 fois par jour, avec au moins 4 heures de repos entre les séances.

Vous devez bien entendu adapter votre routine d'entraînement à votre état de forme personnel et vous devez vous sentir bien.

MODE	NOM	DESCRIPTION
A	Toning (Tonification)	4 impulsions par seconde
B	Massage	8 impulsions par seconde
C	Warm Up (Échauffement)	20 impulsions par seconde
D	Enhance (Renforcement)	14 impulsions par seconde
E	Athlete (Athlète)	26 impulsions par seconde
F	Body Trim (Corps sculpté)	37 impulsions par seconde

En tant que débutant, vous devez toujours utiliser le mode et l'intensité qui vous semblent agréables. L'intensité comporte 10 crans différents. Chaque fois que vous appuyez sur le bouton ON/HI, vous augmentez l'intensité d'un cran et chaque fois que vous appuyez sur le bouton OFF/LO, vous diminuez l'intensité d'un cran, jusqu'à ce que l'appareil s'éteigne.

Appuyez 10 fois sur le bouton ON/HI pour augmenter l'intensité de 10 crans



Appuyez 10 fois sur le bouton OFF/LO pour diminuer l'intensité de 10 crans



Caractéristiques techniques

Détails du programme

TENSION DE SORTIE	90 V p-p sur une charge de 500 ohms
COURANT DE SORTIE	180 mA sur une charge de 500 ohms
FRÉQUENCE DE SORTIE	4 - 37 Hz
LARGEUR D'IMPULSION	50 μ s
ALIMENTATION ÉLECTRIQUE	2 piles AAA de 1,5 V - Type LR033

Puissance nominale

Conditions d'utilisation : 0 - 40 °C 20 - 65 % HR

Conditions de stockage : 0 - 55 °C 10 - 65 % HR



Veillez lire attentivement ces instructions avant toute utilisation et les conserver pour pouvoir vous y référer ultérieurement.



Cela signifie que l'appareil est conforme à la législation actuelle sur le produit

Garantie

Bodi-Tek®

Votre garantie

Dès réception du bordereau d'enregistrement de la garantie, dûment rempli, The Dezac Group Ltd garantira votre Ab-Tek Belt pendant un an contre tout défaut dû à une main d'œuvre ou des composants défectueux. Cette garantie n'a aucune incidence sur vos droits légaux.

Pour garantir l'enregistrement de votre garantie, remplissez le formulaire en page 10, découpez-le et envoyez-le à l'adresse :

The Dezac Group Ltd. PO Box 17. Cheltenham. Gloucestershire. GL53 7ET. Royaume-Uni.

ou enregistrez-vous en ligne sur : www.bodi-tek.co.uk/warranty

Enregistrement de la garantie

Veuillez remplir les renseignements suivants en majuscules

Produit AB-TEK BELT

Date d'achat _____

Achetée à _____

Civilité : M./Mme/Melle _____

Initiales _____

Nom _____

Adresse e-mail _____

Adresse postale _____

Ville _____

Région/État _____

Pays _____

Code postal _____

Veuillez cocher cette case si vous ne souhaitez pas recevoir d'informations sur les autres produits Bodi-Tek.

Guide de dépannage

PROBLÈME	CAUSE POSSIBLE	SOLUTION
Pas d'affichage LCD	Piles non installées	Installez les piles
	Piles mal installées	Vérifiez la polarité
	Les piles sont à plat	Remplacez les piles
L'affichage LCD apparaît mais ne fonctionne pas	Pas de contact avec la peau	Utilisez le gel conducteur sur une zone conductrice de la ceinture et directement sur la peau
	L'unité est mal enclenchée sur la ceinture	Vérifiez que l'unité est bien connectée à la ceinture par les deux connecteurs
	Niveau d'intensité au minimum	Appuyez sur le bouton ON/HI pour augmenter l'intensité. Remplacez les piles
	Interruption microprocesseur	Réinitialisez en appuyant sur le bouton RESET ou en enlevant les piles pendant 1 minute. Réinsérez les piles
	Les piles sont faibles	Changez les piles
L'affichage LCD fonctionne normalement, mais rien ne se passe	L'intensité est réglée trop bas	Appuyez plusieurs fois sur le bouton ON/HI pour l'augmenter
	Pas assez de gel conducteur sur la ceinture	Mettez davantage de gel conducteur entre la ceinture et la peau
	Le gel utilisé n'est pas à base d'eau	Lisez l'étiquette du gel utilisé. Vérifiez que le mot « eau » ou « aqua » y apparaît
	La ceinture est mal positionnée	Bougez la ceinture pour trouver vos points de déclenchement
	La ceinture est usée ou comporte des dépôts d'huile	Nettoyez la ceinture ou remplacez-la en contactant le fournisseur
	Les piles sont faibles	Changez les piles
	Interruption microprocesseur	Changez les piles
L'affichage LCD ne fonctionne pas correctement, tous les boutons ne marchent pas	Les piles sont faibles	Réinitialisez en appuyant sur le bouton RESET ou en enlevant la pile pendant 1 minute. Réinsérez la pile
		Changez les piles

VORSICHTSMASSNAHMEN

- **Lesen Sie die gesamte Gebrauchsanleitung vor Verwendung des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie sie auf, falls Sie später noch einmal darauf zurückgreifen möchten.**
- Das Gerät darf NICHT verwendet werden, wenn Sie schwanger sind, einen Herzschrittmacher haben, herzkrank sind, wegen niedrigen Blutdrucks behandelt werden, unter Epilepsie, Diabetes oder multipler Sklerose leiden oder sich von einer Operation erholen.
- Verwenden Sie das Gerät NICHT auf Hautbereichen, die von Rosazea oder Aknepusteln befallen sind, auf aufgeschürfter oder empfindlicher Haut sowie auf Narben, Leberflecken oder Krampfadern.
- Auch in den folgenden Fällen darf das Gerät NICHT verwendet werden: bei gutartigen oder bösartigen Tumoren, Hautblutungen, entzündeter Haut, offenen und frischen Wunden sowie bei Blutergüssen.
- Sollte das Gel in die Augen gelangen, bitte gründlich mit Wasser ausspülen. Bei anhaltender Augenreizung wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.
- Bewahren Sie das Gerät außer Reichweite von Kindern und Haustieren auf.
- NICHT zur Verwendung an Kindern unter 14 Jahren, wehrlosen Personen oder Tieren.
- Dieses Gerät sollte von Personen mit beeinträchtigten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis nur unter Beaufsichtigung bzw. Anleitung hinsichtlich des Gebrauchs des Geräts durch eine für ihre Sicherheit verantwortliche Person verwendet werden.

Bringen Sie die Elektroden nicht wie folgt an:

- über der vorne am Hals befindlichen Kopfschlagader (Karotissinus)
- den Kopf umspannend oder schädelübergreifend (transkranial)
- um den Brustkorb oder im Bereich des Herzens
- über einer offenen Wunde, infizierten Bereichen oder Teilen des Körpers, auf denen die normale Empfindung beeinträchtigt oder eingeschränkt ist

In sehr seltenen Fällen kann es im Bereich der Elektroden zu Hautreizungen kommen. In solchen Fällen, sollte die Anwendung abgebrochen werden.

Allgemeine Sicherheitsvorkehrungen

- Stellen Sie sicher, dass die elektronischen Elemente nicht nass werden
- Waschen Sie Ihren Gürtel niemals in einer Waschmaschine. Er kann per Hand mit warmem Wasser gereinigt werden.
- Halten Sie das Gerät von extremen Temperaturen fern
- Nehmen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn Sie den Gürtel für einen längeren Zeitraum nicht benutzen möchten
- Verwenden Sie immer die korrekten Batterien (1,5 V AAA) und stellen Sie sicher, dass sie der Anleitung entsprechend korrekt in das Batteriefach eingelegt werden

Der Ab-Tek Belt ist kein medizinisch-technisches Gerät. Er dient ausschließlich der allgemeinen physischen Fitness und Muskelkräftigung! Keinerlei medizinische Ansprüche und Behauptungen sind impliziert oder werden durch die Verwendung dieses Produkts zugesichert.

Ihr Ab-Tek Belt



STEUEREINHEIT

MODE-Taste

- Durch einmaliges Drücken der Taste wird das Toning-Programm aufgerufen

ON/Hi

- Drücken Sie kurz auf diese Taste, um die Steuereinheit einzuschalten
- Jedes weitere kurze Drücken auf die Taste erhöht die Intensität

OFF/Lo

- Jedes kurze Drücken auf diese Taste verringert die Kontraktionen, bis das Gerät ausgeschaltet ist

RESET

- Wenn Sie diese Taste gedrückt halten, wird die Steuereinheit neu gestartet



DAS BATTERIEFACH

- Öffnen Sie das Batteriefach, indem Sie die Abdeckung nach unten schieben. 2 x 1,5 V AAA Batterien sind in dieses Fach einzulegen.
- Legen Sie die Batterien, wie angezeigt, korrekt in das Fach ein



ANZEIGE

- Zeigt bei Gebrauch des Produktes verschiedene Informationen an

Entsorgung



Die Richtlinie 2002/96/EG über die Behandlung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten regelt das Recycling von Altgeräten nach den besten zur Verfügung stehenden Wiedergewinnungs- und Recycling-Verfahren zur Minimierung der Umweltbelastung, zur Einsparung von Energie und Ressourcen sowie zur Behandlung gefährlicher Substanzen und zur Vermeidung weiterer Deponien.

Das Produkt ist als Elektro- oder Elektronikgerät klassifiziert. Stellen Sie deshalb bitte sicher, dass dieses Produkt am Ende seines Lebenszyklus entsprechend den örtlich geltenden Vorschriften ordnungsgemäß entsorgt wird. Das Gerät darf NICHT im Hausmüll entsorgt werden.

Ab-Tek Belt

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für den Kauf des Ab-Tek Belt, Ihrem persönlichen Bauchmuskeltöner, entschieden haben. Ihr Produkt wurde speziell entwickelt, Sie bei dem sicheren und leichten Training und dem Aufbau Ihrer Bauchmuskulatur im Schutz und Komfort Ihrer eigenen vier Wände zu unterstützen.

Der Ab-Tek Belt ist äußerst leicht zu handhaben und bietet automatische Funktionen, eine einfache Bedienung und eine informative Anzeige mit allen Details zu Ihrem Übungsprogramm. Die 6 Programme führen Sie durch die verschiedenen Übungsstufen und sind dahingehend optimiert, Ihren Bauchbereich straffer und fester zu machen und Ihre Bauchmuskulatur leicht und effektiv zu tonisieren.

Die Funktionsweise des Ab-Tek Belt

Der Ab-Tek Belt funktioniert nach dem EMS-Prinzip (Elektrische Muskelstimulation). Dabei werden sichere, sanfte elektrische Impulse generiert, die über die speziellen Elektroden auf der Innenseite des Gürtels auf Ihre Haut übertragen werden. Diese elektrischen Impulse aktivieren die Nerven, die ihrerseits die Muskeln steuern und kontrollieren. Diese Impulse kontrahieren und entspannen die Muskeln auf eine Weise, die einem Trainingsprogramm ähnlich ist. Die generierten Impulse sollen die natürlichen Muskelkontraktionen imitieren, die effektiv und angenehm sind. Dazu senden die Programme die Impulse in regelmäßigen zeitlichen Abständen, was die Bauchmuskeln, ähnlich wie bei herkömmlichen Rumpfbeuge-Übungen, kontrahiert und wieder entspannt.

Wie fühlt sich das an?

Anfänglich erzeugen die Impulse lediglich ein leichtes "Kribbeln" und sobald Sie die Intensität steigern, beginnen Sie die Muskelkontraktionen zu spüren. Kontraktions- und Entspannungsphasen sind je nach verwendetem Programm verschieden. Die Muskelkontraktionen sind gleitend und jede Kontraktion beginnt mit einer langsamen Steigerung, gefolgt von dem Halten des Moments der Anspannung in dieser kontrahierten Position für ein paar Sekunden und dann der sanften Entspannung.



Erste Schritte



Entnahme der Steuereinheit aus der Gurt-Haltetasche

Sie finden die Hauptsteuereinheit des Produkts nach Entpacken des Ab-Tek Belt in der Haltetasche auf dem Gürtel. Um sie abzunehmen, drücken Sie einfach die obere Hälfte der Steuereinheit aus der Haltetasche nach vorn heraus. Sobald sie von den magnetischen Kontakten lösgelöst ist, müssen Sie sie dann nur noch herauschieben.



Einlegen der Batterien

Öffnen Sie das Batteriefach auf der Hauptsteuereinheit, indem Sie die Abdeckung des Fachs nach unten schieben. Legen Sie 2 x 1,5 V AAA Alkalibatterien in das Fach. Legen Sie die Batterien unter Beachtung der korrekten Polarität (siehe Aufdruck im Fach) in das Batteriefach ein. Das Einsetzen der Batterien in der falschen Anordnung kann dem Gerät schaden.

Das Anlegen des Gürtels

Der Ab-Tek Belt ist für einen großes Spektrum an Leibesumfängen, von etwa 24" (61 cm) bis 47" (119 cm), ausgelegt. Das spezielle Material gewährleistet, dass der Gürtel bequem und dezent sitzt.

1. Stellen Sie sicher, dass die Steuereinheit ausgeschaltet ist. Sollten Sie sie versehentlich eingeschaltet haben, drücken Sie auf die Taste OFF/LO, um sie auszuschalten.
2. Legen Sie den Gürtel mit den schwarzen Elektroden auf der Innenseite des Gürtels Ihnen zugewandt flach hin. Befeuchten Sie die schwarzen Elektroden und Ihre Haut auf dem Bauchbereich mit leitfähigem Gel. Eine großzügige Menge des Gels sollte gleichmäßig auf den gesamten Bereich jeder der vier Elektroden aufgetragen werden. Das verhindert die Entstehung von Hautrötungen während der Anwendung.
3. Legen Sie sich nun den Gürtel um, wobei die Elektroden direkt gegen Ihre Bauchmuskeln drücken. Der Gürtel sollte stramm sitzen, so dass die Elektroden einen guten Kontakt mit Ihrer Haut haben.
4. Sobald Sie sich den Gürtel umgeschnallt haben, setzen Sie die Steuereinheit einfach in die Haltetasche ein, bis sie über den magnetischen Kontakten ist. Sie ist dann korrekt eingesetzt, sobald sie hörbar einrastet. Anleitungen zur Inbetriebnahme finden Sie in der Betriebsanleitung.

Betriebsanleitung

Betrieb

1. Schalten Sie die Steuereinheit durch einmaliges Drücken auf die Taste ON/HI ein. Die LC-Anzeige zeigt die Intensitätsstufe an.
2. Wählen Sie den Modus A – F, indem Sie wiederholt auf die MODE-Taste drücken.
3. Drücken Sie mehrmals auf die Taste ON/HI, um die Intensität behutsam zu steigern.
4. Sie werden ein Kribbeln spüren, bevor die Muskelkontraktion einsetzt. Die Muskelkontraktion selbst ist angenehm und entspannend. Passen Sie die Intensität dem Grad Ihres persönlichen Annehmlichkeitsempfindens entsprechend an. Sie sollten eine starke, aber nicht unangenehme Kontraktion der Muskeln spüren.
5. Die Intensitätsskala weist 10 Schritte auf. Mit jedem Drücken der Taste ON/HI erhöhen Sie die Intensität schrittweise, mit jedem Drücken der Taste OFF/LO verringern Sie sie um jeweils einen Schritt.
6. Um das Gerät auszuschalten, drücken Sie so lange auf die Taste OFF/LO, bis auf der Anzeige nichts mehr zu sehen ist.

Nützliche Tipps

- Vergewissern Sie sich, dass auf den Leitelektroden vor Gebrauch ausreichend leitfähiges Gel aufgetragen ist
- Sollte es auf Ihrer Haut zu Rötungen oder Reizungen kommen, hören Sie für kurze Zeit mit der Nutzung des Gürtels auf, bis die Reizung verschwunden ist. Dies tritt gelegentlich auf, wenn die ansonsten feuchten Elektroden austrocknen.
- Gelegentlich produziert der Körper eine exzessive Menge an Ölen auf der Haut, was für die Leitung der Impulse hinderlich sein kann. Ein Reinigen der entsprechenden Bereiche der Haut mit einem warmen feuchten Tuch vor Gebrauch des Gürtels ist eine gute Lösung.
- Legen Sie immer eine Ruhephase von mindestens 5 Stunden zwischen den jeweiligen Trainingseinheiten ein

Was sollte man tun, wenn ein unangenehmes Gefühl auftritt?

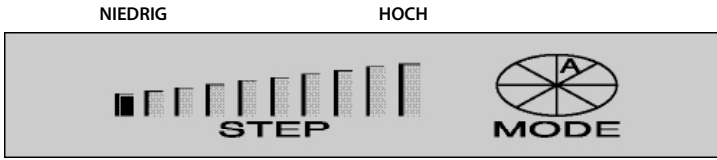
Wenn Sie statt Muskelkontraktionen ein stechendes Gefühl haben, stoppen Sie das Programm und befolgen Sie diese Richtlinien:

- Nehmen Sie den Gürtel ab und stellen Sie sicher, dass der Elektrodenbereich gut mit Leitgel bedeckt ist
- Prüfen Sie, ob die Elektroden eventuell beschädigt sind
- Wenn Sie den Gürtel anlegen, stellen Sie sicher, dass die Elektroden guten Kontakt mit Ihrer Haut haben und der Gürtel fest um Ihren Bauch angebracht ist

Reinigung

Nehmen Sie die elektronische Steuereinheit heraus und legen Sie sie an einem sicheren Platz ab. Verwenden Sie ein weiches feuchtes Tuch zur gründlichen Reinigung der vier Elektroden – alle Leitgelreste sollten entfernt werden.

Die Ab-Tek Belt-Anzeige



Step (Schrittweise Intensitätsanzeige)

Die Anzeige zeigt die Intensität der Kontraktion, indem das Schrittsegment von links nach rechts je nach Auswahl schwarz angezeigt wird. Die Schritte reichen von 1 – 10.

Mode (Modus)

Der Modus zeigt anhand des hervorgehoben angezeigten Programmbuchstabens, welches Programm jeweils verwendet wird.

Automatische Funktionen

Wenn der konduktive Bereich der vier Elektroden (vier schwarze Bereiche aus Gummi auf der Rückseite des Gürtels) die Haut nicht berühren, kann die Intensität nach dem Einschalten der Steuereinheit nicht eingestellt werden. Wird die Elektrode während des Gebrauchs länger als 60 Sekunden vom Kontakt mit der Haut entfernt ist und kein erneuter Kontakt mit der Haut hergestellt wird, schaltet sich die Steuereinheit aus. Die Einheit bietet einen automatischen Timer. Er schaltet sich nach etwa 12 Minuten einer Übungseinheit aus. Wenn Sie den Übungsmodus innerhalb dieser 12 Minuten wechseln, zählt der Timer von der ursprünglichen Restzeit herunter.

Was ist zu tun, wenn Sie die Kontraktion nicht spüren?

Spüren Sie keine Kontraktion, verschieben Sie den Gürtel behutsam in dem Bereich, den Sie bearbeiten möchten. Vergewissern Sie sich, dass Sie ausreichend Leitgel auf der Innenseite der Elektrode angebracht haben. Steigern Sie allmählich die IMPULSINTENSITÄT, indem Sie mehrmals auf die Taste ON/HI drücken. Mit dem Kauf des Ab-Tek steht Ihnen eine großartige Methode zur Verfügung, Ihre Muskeln zu trainieren. Sie brauchen möglicherweise etwas Übung, um die korrekte und optimale Position des Gürtels zu bestimmen und die ideale Druckintensität anzuwenden, die Ihnen die besten Resultate bietet.

HINWEIS

Wenn Sie kein Gel auf die Elektrode geben oder die Elektrode sitzt nicht fest auf der Haut, spüren Sie ein unangenehmes Kribbeln. Das gleiche passiert, wenn der Belag abgenutzt ist und er seine Leitfähigkeit verloren hat.

Übungsanleitung

In der ersten Woche sollten Sie Ihren Muskeln Zeit geben, sich an das neue Workout-Programm zu gewöhnen. Verwenden Sie die Steuereinheit ein- oder zweimal am Tag (mit einer Mindestruhephase von 4 Stunden dazwischen) bei maximal 12 Minuten pro Muskelgruppe. Programme mit höheren Impulsen/Sekundenwerten bieten ein intensiveres Muskeltraining. Es ist ratsam, mit einem milden Workout zu beginnen und später zu intensiveren Programmen überzugehen.

Anschließend können Sie den Gürtel maximal 30 Minuten pro Muskelgruppe dreimal pro Tag bei einer mindestens vierstündigen Ruhephase zwischen den einzelnen Programmen verwenden.

Natürlich sollten Sie in jedem Fall Ihre Übungen Ihrem persönlichen Fitnessniveau anpassen und sich dabei wohl fühlen.

MODUS	NAME	BESCHREIBUNG
A	Toning (Tonen)	4 Impulse pro Sekunde
B	Massage (Massage)	8 Impulse pro Sekunde
C	Warm-up (Aufwärmen)	20 Impulse pro Sekunde
D	Enhance (Steigern)	14 Impulse pro Sekunde
E	Athlete (Athlet)	26 Impulse pro Sekunde
F	Body Trim (Körper trimmen)	37 Impulse pro Sekunde

Als Anfänger sollten Sie den Modus und die Intensität wählen, die Ihnen am angenehmsten erscheint. Die Intensitätsskala weist 10 Schritte auf. Mit jedem Drücken der Taste ON/HI erhöhen Sie die Intensität schrittweise, mit jedem Drücken der Taste OFF/LO verringern Sie sie um jeweils einen Schritt, bis das Gerät ausgeschaltet ist.

Drücken Sie 10 x auf die Taste ON/HI, um die Intensität in 10 Schritten zu erhöhen



Drücken Sie 10 x auf die Taste OFF/LO, um die Intensität in 10 Schritten zu verringern



Technische Daten

Programmdetails

AUSGANGSSPANNUNG	90 V (p-p) bei 500 ohmscher Last
AUSGANGSSTROM	180 mA bei 500 ohmscher Last
AUSGANGSFREQUENZ	4 – 37Hz
IMPULSBREITE	50 μ s
STROMZUFUHR	2 x 1,5 V AAA Batterien – Typ LR033

Lager- und Betriebsbedingungen

Betriebsbedingungen: 0 – 40°C 20 – 65 % RF

Lagerbedingungen: 0 – 55°C 10 – 65 % RF



Lesen Sie diese Anleitungen vor Gebrauch des Geräts sorgfältig durch und bewahren Sie sie gut auf.



Dieses Zeichen bedeutet, dass das Gerät den aktuellen Produktvorschriften entspricht

Garantie

Bodi-Tek[®]

Ihre Garantie

**Mit Eingang des ausgefüllten Garantiebelegs
übernimmt The Dezac Group Ltd die einjährige Garantie für Ihr Ab-Tek Belt, sollte
das Produkt aufgrund mangelhafter Verarbeitung
oder fehlerhafter Komponenten versagen.**

**Diese Garantie beeinträchtigt Ihre Rechte gemäß der gesetzlichen
Gewährleistungsbestimmungen in keiner Weise.**

Um die Registrierung Ihrer Garantie sicherzustellen, füllen Sie bitte das Formular auf Seite 10 aus, schneiden Sie es aus und senden Sie es an:

The Dezac Group Ltd. PO Box 17. Cheltenham. Gloucestershire. GL53 7ET. UK.

oder registrieren Sie Ihre Garantie online: www.bodi-tek.co.uk/warranty

Garantieregistrierung

Füllen Sie das Formular bitte in BLOCKBUCHSTABEN aus.

Produkt AB-TEK BELT

Kaufdatum _____

Gekauft von _____

Anrede: Herr/Frau _____

Vornamen _____

Nachname _____

E-Mail-Adresse _____

Anschrift _____

Ort _____

Bundesland _____

Land _____

PLZ _____

Machen Sie ein Häkchen in diesem Kästchen, wenn Sie Informationen zu anderen Bodi-Tek-Produkten wünschen.

Fehlerbehebung

PROBLEM	MÖGLICHE URSACHE	LÖSUNG
Keine LC-Anzeige	Keine Batterien eingelegt	Batterien einlegen
	Batterien falsch eingelegt	Polaritätsentsprechung prüfen
	Batterien sind leer	Batterien ersetzen.
LC-Anzeige erkennbar, aber keine Funktion	Kein Hautkontakt	Leitgel auf konduktivem Bereich des Gürtels und direkt auf der Haut aufbringen
	Steuereinheit nicht korrekt in Gürtel eingesetzt	Überprüfen, dass die Steuereinheit fest mit beiden Anschlüssen am Gürtel angeschlossen ist
	Intensitätsstufe auf Minimum	Auf die Taste ON/HI drücken, um die Intensität zu erhöhen. Batterien ersetzen.
	Mikroprozessor-Blockierung	Zum Rücksetzen auf RESET-Taste drücken oder Batterien 1 Minute lang herausnehmen. Batterien wieder einsetzen.
	Niedriger Batteriestand	Batterien auswechseln
LC-Anzeige normal, aber es passiert nichts	Intensität zu niedrig eingestellt.	Mehrmals auf ON/HI drücken, um Intensität zu erhöhen.
	Nicht genug Leitgel auf dem Gürtel	Mehr Leitgel zwischen Gürtel und Haut auftragen
	Verwendetes Gel ist nicht auf Wasserbasis	Zusammensetzung des verwendeten Gels durchlesen. Vergewissern Sie sich, dass 'Wasser' oder 'Aqua' als Bestandteil aufgeführt ist
	Der Gürtel ist falsch angebracht.	Gürtel verschieben, um Ihre Auslösepunkte zu finden
	Gürtel ist abgenutzt oder weist Ölreste auf	Gürtel reinigen oder zwecks Ersatz an Lieferant/Anbieter wenden
	Niedriger Batteriestand	Batterien auswechseln
	Mikroprozessor-Blockierung	Batterien auswechseln
LC-Anzeige funktioniert nicht ordnungsgemäß. Keine Taste lässt sich bedienen.	Niedriger Batteriestand	Zum Rücksetzen auf RESET-Taste drücken oder Batterien 1 Minute lang herausnehmen. Batterien wieder einsetzen.
		Batterien auswechseln

VOORZORGSMAATREGELEN

- **Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en berg de informatie goed op.**

- Dit product NIET gebruiken als u in verwachting bent of als u een van de volgende aandoeningen hebt: een pacemaker, hartaandoening, lage bloeddruk onder behandeling, epilepsie, suikerziekte, multiple sclerose of als u herstellende bent van een operatie.
- Gebruik dit toestel NIET met huidaandoeningen, zoals rosacea, acne, geschaafde huid, gevoelige huid, over littekens, moedervlekken of spataderen.
- Dit toestel mag bij de volgende aandoeningen NIET worden gebruikt: goedaardige en kwaadaardige tumoren, bloedingen, huidontstekingen, open en nieuwe wonden, blauwe plekken of beschadigde huid.
- Als de gel in de ogen terechtkomt, moeten de ogen met een ruime hoeveelheid water uitgespoeld worden. Als de oogirritatie niet ophoudt, dient u een arts te raadplegen.
- Buiten bereik van kinderen en huisdieren houden.
- NIET geschikt voor kinderen die jonger zijn dan 14, hulpeloze personen of dieren.
- Dit toestel is niet geschikt voor gebruik door mensen met beperkte fysieke, gevoelsmatige of mentale vermogens of onvoldoende ervaring en kennis, tenzij ze onder toezicht staan of aanwijzingen hebben gekregen over het gebruik ervan door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.

Plaats de elektroden niet:

- over de sinus caroticus aan de voorzijde van de nek
- over het hoofd of over meerdere delen van de schedel
- Over de borstkas of ergens in de buurt van het hart
- Over een open wonde, geïnfecteerd gebied of deel van het lichaam waar normaal gevoel beperkt is

In zeldzame gevallen kan huidirritatie voorkomen rond de elektroden. Indien dit het geval is, moet u het gebruik stoppen.

Algemene voorzorgen

- Zorg ervoor dat de elektronische eenheid nooit nat wordt
- Doe uw gordel nooit in de wasmachine, u kunt hem met de hand wassen in warm water
- Plaats de eenheid nooit dicht bij extreme hittebronnen
- Verwijder de batterijen uit de eenheid als u van plan bent deze gedurende een lange periode niet te gebruiken
- Gebruik steeds het juiste type batterij (1,5 V AAA) en zorg ervoor dat de batterijen correct worden geplaatst, zoals aangegeven in het batterijcompartiment

De Ab-Tek Belt is geen medisch toestel. Deze eenheid is alleen bedoeld voor gebruik voor de algemene verbetering van de fysieke conditie! Er worden geen medische aanspraken gesuggereerd of gewaarborgd bij het gebruik van dit product.

Welkom bij uw Ab-Tek Belt



BESTURINGSEENHEID

MODUS-TOETS

- Wanneer u de toets één keer indrukt wordt het verstevigingsprogramma getoond

ON/Hi

- Kort indrukken, schakelt de eenheid in
- Enkele drukken verhogen de intensiteit

OFF/LO

- Enkele drukken verlagen de intensiteit van de samentrekkingen tot het toestel uit staat

RESET

- De reset knop indrukken herstart de eenheid



BATTERIJCOMPARTIMENT

- Door de klep naar beneden te schuiven wordt het compartiment zichtbaar. 2 x 1,5 V AAA batterijen moeten in dit compartiment worden geplaatst
- Plaats ze op correcte wijze zoals aangegeven in het compartiment



SCHERM

- Toont verschillende informatie wanneer in gebruik

Wegwerpen



De richtlijn Afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (AEEA) (2002/96/EC) dient om ervoor te zorgen dat de beste herstel- en recyclingtechnieken worden toegepast op afgedankte producten, zodat het effect op het milieu minimaal is, energie en hulpmiddelen worden bespaard, alle gevaarlijke stoffen worden weggehaald en er zo min mogelijk naar de stortplaats wordt gebracht.

Dit product is geclassificeerd als elektrische of elektronische apparatuur. Daarom moet het aan het einde van het productleven op de juiste manier van de hand worden gedaan, volgens de plaatselijk geldende regels. Gooi dit product NIET met het gewone huishoudafval weg.

Ab-Tek Belt

Bedankt voor uw aankoop van de Ab-Tek Belt, uw persoonlijke versterker van buikspieren. Uw eenheid werd speciaal ontwikkeld om u te helpen thuis uw buikspieren op een veilige en gemakkelijke manier te versterken.

De Ab-Tek Belt is gebruiksvriendelijk met automatische functies, gemakkelijke bedieningstoetsen en een informatiescherm dat alle details weergeeft van uw trainingsroutine. De 6 programma's doorlopen verschillende oefenniveaus en zijn optimaal ingesteld om u een strakkere, stevigere buik te geven en uw buikspieren gemakkelijk en effectief te versterken.

Hoe werkt de Ab-Tek Belt?

De Ab-Tek Belt werkt volgens het EMS-principe (elektrische spierstimulatie). Hij veroorzaakt veilige, zachte elektrische pulsen die op uw huid worden overgedragen met speciale elektroden die aan de binnenkant van de gordel zijn bevestigd. Deze elektrische pulsen activeren de zenuwen die de spieren sturen. De pulsen spannen de spieren aan en ontspannen ze net zoals dit het geval is bij een trainingsprogramma. De veroorzaakte pulsen werden ontworpen om natuurlijke spiersamentrekking na te bootsen, die effectief en comfortabel zijn. Het programma veroorzaakt pulsen op regelmatige intervals, waardoor de buikspieren samentrekken en ontspannen, zoals dit het geval is wanneer u regelmatig sit-ups doet.

Hoe voelt het?

In het begin geven de pulsen een mild tintelend gevoel. Bij verhoging van de intensiteit merkt u dat u spieren zich samentrekken. Afhankelijk van het gebruikte programma variëren de pauzes tussen het samentrekken en het ontspannen van de spieren. De spiersamentrekking is soepel en elke samentrekking start met een langzame toename, houdt even aan en ontspant na een paar seconden voorzichtig.



Aan de slag



Eenheid losmaken van de gordelhouder

Als u de Ab-Tek Belt heeft uitgepakt vindt u de basiseenheid in de gordelhouder op de gordel. Om de basiseenheid te verwijderen, drukt u de bovenste helft van de eenheid weg van de gordelhouder. Wanneer de eenheid uit het magneetcontact van de gordelhouder klikt, kunt u hem eruit schuiven.



Batterijen plaatsen

Schuif de batterijklep van de basiseenheid naar omlaag om het batterijcompartiment bloot te leggen. Plaats 2 x 1,5 V AAA-alkalinebatterijen in het compartiment. De batterijen moeten met de juiste polariteit worden geplaatst zoals aangegeven op de tekening in het compartiment. Verkeerd geplaatste batterijen kunnen de eenheid beschadigen.

De gordel dragen

De Ab-Tek Belt werd ontworpen om te passen voor tailles van 24" (61 cm) tot 47" (119 cm). Het speciale materiaal zorgt ervoor de gordel comfortabel aanvoelt en discreet om de taille sluit.

1. Zorg ervoor dat de eenheid is uitgeschakeld. Indien u de eenheid per ongeluk hebt ingeschakeld, schakelt u deze weer uit door op de knop OFF/LO te drukken.
2. Leg de gordel plat neer met de zwarte elektrodes aan de binnenzijde naar u toe gericht. Maak de zwarte elektrodes en uw huid van uw buik vochtig met geleidende gel. Zorg ervoor dat voldoende gel gelijk wordt verdeeld over de volledige zone van elk van de vier elektrodes. Hierdoor voorkomt u roodheid op uw huid tijdens het gebruik.
3. Span de gordel nu om uw taille met de elektrodes direct over uw buikspieren. De gordel moet strak gespannen worden zodat de elektrodes een goed contact maken met uw huid.
4. Wanneer u de gordel om hebt, plaatst u de eenheid in de gordelhouder over de magneetcontacten. Deze eenheid is correct vastgemaakt wanneer u een klik hoort. Zie de bedieningshandleiding voor bedieningsinstructies.

Bedieningshandleiding

Werking

1. Schakel de eenheid in door één keer op ON/HI te drukken. Het lcd-scherm toont het niveau.
2. Selecteer modus A - F door meerdere keren op de MODUS-knop te drukken.
3. Druk meerdere keren op de knop ON/HI om de intensiteit te verhogen.
4. U voelt een tintelend gevoel net voor de spieren samentrekken. Wanneer de spieren samentrekken, voelt dit aangenaam en ontspannend aan. Pas de intensiteit aan in functie van uw comfort. U zou een sterke maar comfortabele samentrekking van de spieren moeten voelen.
5. De intensiteit kan in 10 stappen worden ingesteld. Met elke druk op de knop ON/HI verhoogt u de intensiteit met één stap, met elke druk van de knop OFF/LO verlaagt u de intensiteit met één stap.
6. Om de eenheid uit te zetten drukt u op de knop OFF/LO tot het scherm wit wordt.

Belangrijke tips

- Zorg er steeds voor dat de geleidende elektroden voor elk gebruik goed worden ingesmeerd met geleidende gel.
- Als uw huid rood wordt of er irritatie optreedt, mag u de gordel niet langer gebruiken tot de irritatie weer is verdwenen. Soms wordt dit veroorzaakt omdat de vochtige elektrodes opdrogen.
- Soms produceert het lichaam te veel olie op de huid waardoor de pulsgeleiding wordt onderdrukt. De huid schoonmaken met een warme vochtige doek voor u de gordel gebruikt is een goede oplossing.
- Zorg steeds voor een rustperiode van ten minste 5 uur tussen de trainingen.

Wat moet u doen wanneer u een onbehaaglijk gevoel krijgt?

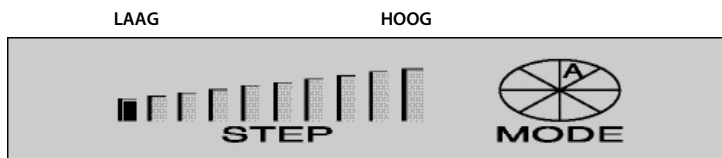
Als u een prikkend gevoel krijgt in plaats van een spiercontractie, stopt u het programma en volgt u onderstaande richtlijnen:

- doe de gordel uit en ga na of de zone met elektroden goed is bedekt met geleidende gel
- controleer of de elektroden niet beschadigd zijn
- zorg ervoor, wanneer u de gordel weer aantrekt, dat de elektroden goed contact maken met uw huid en dat de gordel stevig rond uw buik is gespannen.

Reinigen

Koppel de elektronische eenheid af en leg ze op een veilige plek. Gebruik een zachte vochtige doek om de vier elektrodes zorgvuldig schoon te vegen - alle resten van geleidende gel moeten worden verwijderd.

Beeldscherm Ab-Tek Belt



Stap

Het scherm toont hoe intensief de samentrekking is door de stapsegmenten van links naar recht zwart te maken afhankelijk van de selectie. Het bereik loopt van 1 tot 10.

Modus

De modus toont welk programma u gebruikt door de programmaletter op te lichten.

Automatische functies

Wanneer de geleidende zone van de vier elektroden (vier zwartrubberen zones aan de achterzijde van de gordel) de huid niet raken, kan de intensiteit niet worden ingesteld nadat de eenheid wordt ingeschakeld. Als de elektrode tijdens het gebruik langer dan 60 seconden wordt verwijderd en niet terug in contact komt met de huid, wordt de eenheid automatisch uitgeschakeld. De eenheid heeft een auto-timer. Deze zorgt ervoor dat het toestel na ongeveer 12 minuten training uitvalt. Als u de trainingsmodus in deze periode van 12 minuten verandert, zal de timer vanaf de oorspronkelijke begintijd verder aftellen.

Wat moet u doen als u de samentrekkingen niet voelt?

Indien u geen samentrekking voelt, beweegt u de gordel langzaam over het zone waaraan u wenst te werken. Zorg ervoor dat u voldoende geleidende gel aan de binnenkant van de elektrode hebt geplaatst. Verhoog gelijdelijk aan de PULSE INTENSITEIT door meermaals te drukken op de knop ON/HI. De Ab-Tek is een geweldige manier om uw spieren te trainen. Het kan een paar trainingsbeurten duren voor u de gordel correct hebt geplaatst zodat hij de ideale druk uitoefent die nodig is om een optimaal resultaat te bekomen.

TIP

Als u geen gel op de elektrode plaatst of de elektrode niet strak tegen de huid wordt geplaatst, kan er zich een onaangenaam tintelend gevoel voordoen. Hetzelfde zal gebeuren als uw pad is afgesleten en niet meer geleidt.

Trainingshandleiding

De eerste week moet u uw spieren de tijd gunnen om aan de nieuwe training te wennen. Gebruik de eenheid één of twee keer (met een minimale rusttijd van 4 uur) per dag voor een periode van maximaal 12 minuten per spiergroep. Programma's met een hogere aantal pulsen/seconde geven een intensere spiertraining. We raden u aan met een milde training te starten en de intensiteit van het programma later te verhogen.

Daarna kunt u de gordel maximaal 30 minuten gebruiken per spiergroep, 3 keer per dag, met ten minste 4 uur rusttijd tussen de sessies.

Natuurlijk moet u uw trainingsroutine aanpassen aan het niveau van uw persoonlijke conditie en zou u zich comfortabel moeten voelen.

MODUS	NAAM	OMSCHRIJVING
A	Toning (Verstevinging)	4 pulsen per seconde
B	Massage	8 pulsen per seconde
C	Warm Up (Opwarming)	20 pulsen per seconde
D	Enhance (Versterken)	14 pulsen per seconde
E	Athlete (Atleet)	26 pulsen per seconde
F	Body Trim (Lichaamsvorming)	37 pulsen per seconde

Als beginner moet u steeds de modus en intensiteit gebruiken die het meest comfortabel voor u aanvoelt.

De intensiteit kan in 10 stappen worden ingesteld. Met elke druk op de knop ON/HI verhoogt u de intensiteit met één stap, met elke druk van de knop OFF/LO verlaagt u de intensiteit met één stap, tot de eenheid uiteindelijk wordt uitgeschakeld.

Druk 10x op de knop ON/HI om de intensiteit met 10 stappen te verhogen



Druk 10x op de knop OFF/LO om de intensiteit met 10 stappen te verlagen

Technische specificaties

Programmagegevens

UITGANGSVOLTAGE	90 V p-p over een 500 ohm belasting
STROOMSTERKTE UITGANGSVERMOGEN	180 mA over 500 ohm belasting
GOLFLENGTE UITGANGSVERMOGEN	4 - 37 Hz
PULS BREEDTE	50 μ s
VOEDING	2 x 1,5 V AAA-batterijen - type LR033

Uitgangsvermogen

Werkingsvoorwaarden: 0 – 40 °C RV 20 - 65 %

Opslagvoorwaarden: 0 - 55 °C RV 10 - 65 %



Lees deze instructies zorgvuldig voor gebruik en bewaar ze voor gebruik in de toekomst.



Dit betekent dat de eenheid overeenstemt met de huidige productwetgevingen

Garantie

Bodi-Tek[®]

Uw garantie

Bij ontvangst van het volledig ingevulde garantie registratiestrookje, zal The Dezac Group Ltd garantie verlenen over uw Ab-Tek Belt voor een periode van één jaar op onderdelen en fabricagefouten.

Deze garantie doet geen afbreuk op uw wettelijk rechten.

Om uw garantie te registreren vult u het formulier op pagina 10 volledig in, knipt u dit uit en stuurt u het op naar:

The Dezac Group Ltd. PO Box 17. Cheltenham. Gloucestershire. GL53 7ET. GB.

of registreert u dit online op: www.bodi-tek.co.uk/warranty

Registratie garantie

Vul alle gegevens in hoofdletters in

Product AB-TEK BELT

Aankoopdatum _____

Aangekocht bij _____

Titel: dhr./mevr./mej. _____

Initialen _____

Familienaam _____

E-mailadres _____

Postadres _____

Gemeente/Stad _____

Provincie _____

Land _____

Postcode _____

Vink dit vakje aan indien u geen informatie wenst te ontvangen over andere Bodi-Tek-producten.

Probleemoplosser

PROBLEEM	MOGELIJKE OORZAAK	OPLOSSING
Geen lcd-scherm	Geen batterijen geplaatst	Plaats de batterijen in het batterijvak
	Batterijen verkeerd geplaatst	Controleer of de batterijen zijn geplaatst in overeenstemming met de polariteit
	Batterijen leeg.	Vervang de batterijen
Lcd-scherm wordt getoond maar zonder functies	Geen contact met de huid	Gebruik geleidende gel op de geleidende zones van de gordel en direct op de huid
	Eenheid niet correct vastgemaakt aan gordel	Controleer of de eenheid stevig met beide connectoren is vastgemaakt aan de gordel
	Niveau intensiteit op minimum	Druk op de knop ON/HI om de intensiteit te verhogen. Vervang de batterijen
	Microprocessor zit vast	Reset door op de knop RESET te drukken of de batterijen gedurende 1 minuut te verwijderen. Plaats de batterijen terug
	Batterijen zijn bijna leeg	Vervang de batterijen
Normale werking lcd-scherm maar er gebeurt niets	Intensiteit staat op laag	Druk verschillende keren op de knop ON/HI om te verhogen
	Niet genoeg geleidende gel op de gordel	Breng meer geleidende gel aan tussen de gordel en de huid
	Gebruikte gel is niet gemaakt op waterbasis	Lees het etiket van de gebruikte gel. Zorg ervoor dat het 'water' of 'aqua' bevat
	De gordel is niet correct aangedaan	Draai de gordel rond om uw gevoelig punt te vinden
	De gordel is versleten of vertoont afzettingen van olie	Maak de gordel schoon of vervang deze. Neem hiervoor contact op met de leverancier
	Batterijen zijn bijna leeg	Vervang de batterijen
	Microprocessor zit vast	Vervang de batterijen
Lcd-scherm werkt niet correct, geen enkele knop werkt	Batterijen zijn bijna leeg	Reset door op de knop RESET te drukken of de batterijen gedurende 1 minuut te verwijderen. Plaats de batterij terug
		Vervang de batterijen



Bodi-Tek, Bodi-Tek Technology for Life, Dezac and Ab-Tek Belt are trademarks of The Dezac Group Ltd 2011
©The Dezac Group Ltd 2011

Manufactured by The Dezac Group Ltd. Dezac House, Montpellier St., Cheltenham, GL50 1SS, UK

www.bodi-tek.co.uk 1-IN-ABTK-EFGD/1.0