

## INTRODUCTION

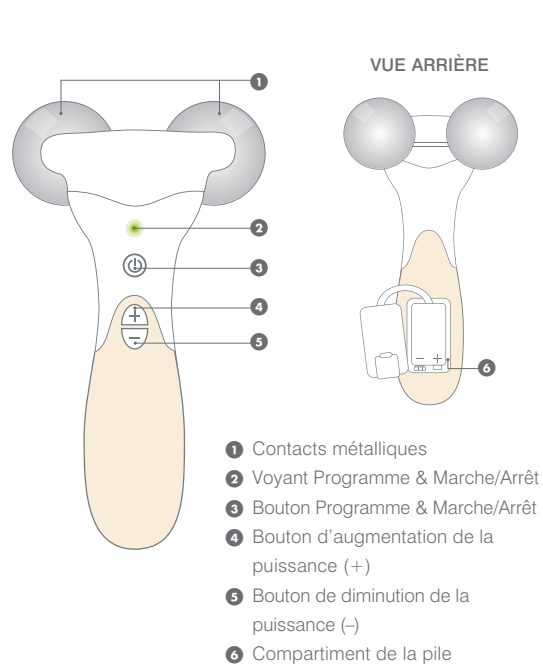
Le Bum and Thigh Toner propose 3 programmes de tonification, avec 25 niveaux de puissance, pour raffermir, rehausser et tonifier les fesses et les hanches, en seulement quelques minutes par jour.

Grâce aux impulsions EMS (Electrical Muscle Stimulation, électrostimulation musculaire), le Bum and Thigh Toner imite les signaux nerveux afin de contracter et de relâcher les muscles des fesses et des hanches. Cet exercice passif aide ainsi à remettre en forme les zones ciblées.

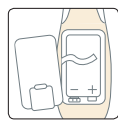
## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- **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.
- Nous conseillons d'utiliser le Bum and Thigh Toner pendant 3 minutes maximum par point de déclenchement.

## PRÉSENTATION DE L'APPAREIL



## INFORMATIONS CONCERNANT LES PILES



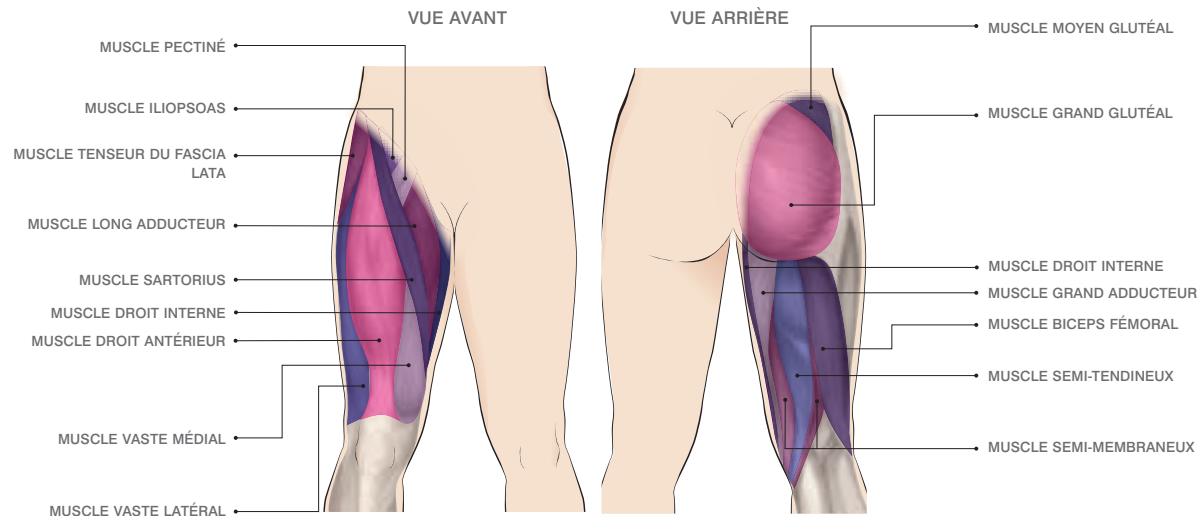
Pour installer la pile, libérez la languette et ouvrez le couvercle de son compartiment. Branchez une pile alcaline PP3 de 9 V en veillant à placer le pôle positif + comme indiqué. Assurez-vous que le ruban de retrait se trouve sous la pile et remplacez le couvercle en veillant à ce qu'il s'enclenche correctement.

- Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une durée prolongée, retirez la pile.
- N'utilisez PAS de piles rechargeables.
- Veuillez vous assurer que les piles sont jetées comme il convient et conformément aux exigences des autorités locales.

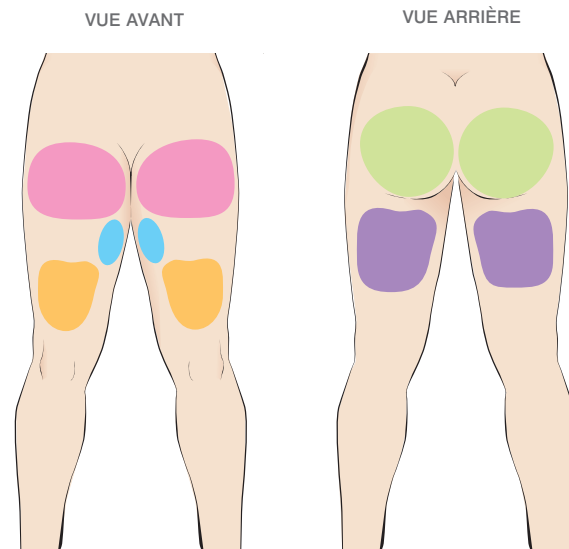
## TEST PAR APPLICATION LOCALE

**Important** : réalisez toujours un test sur une zone discrète de la peau avec le gel conducteur de façon à vérifier l'apparition d'une éventuelle réaction cutanée. Patientez pendant 24 heures. En cas de réaction, cessez tout traitement.

## PRÉSENTATION DES MUSCLES DES JAMBES



## ZONES DE TRAITEMENT

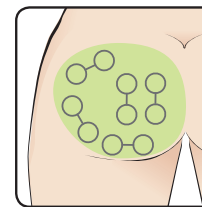


- FESSES
- DERRIÈRE DES CUISSSES
- HAUT DES CUISSSES AVANT
- INTÉRIEUR DES CUISSSES
- BAS DES CUISSSES AVANT

## EMPLACEMENTS DES POINTS DE DÉCLENCHEMENT

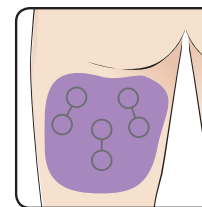
**Présentation du traitement :** L'objectif du traitement est d'activer les points de déclenchement des muscles en déplaçant les contacts du Bum and Thigh Toner sur la zone traitée afin de stimuler une contraction musculaire. Lorsque vous ressentez une contraction, MAINTENEZ l'appareil en place pendant 3 minutes maximum, selon le niveau de puissance et de gêne.

**REMARQUE :** l'emplacement des points de déclenchement peut légèrement varier d'un individu à l'autre.



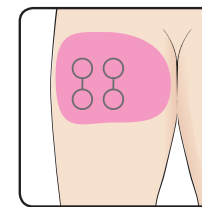
## FESSES

Astuce : réalisez le traitement en vous tenant debout et en répartissant votre poids de manière égale sur les deux jambes.



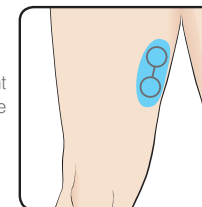
## DERRIÈRE DES CUISSSES

Astuce : réalisez le traitement en vous tenant debout et en répartissant votre poids de manière égale sur les deux jambes.



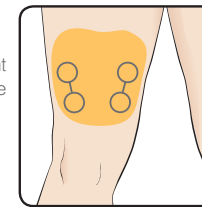
## HAUT DES CUISSSES AVANT

Astuce : réalisez le traitement en position assise, en détendant vos jambes.



## INTÉRIEUR DES CUISSSES

Astuce : réalisez le traitement en position assise, en détendant vos jambes.



## BAS DES CUISSSES AVANT

Astuce : réalisez le traitement en position assise, en détendant vos jambes.

## UTILISATION DE L'APPAREIL

Pour des résultats optimaux, nous conseillons de tonifier quotidiennement chacune des zones de traitement choisies pendant les premières semaines, en alternant entre les programmes de tonification : Jour 1 - Programme 1, Jour 2 - Programme 2, Jour 3 - Programme 3 etc. Utilisez ensuite l'appareil selon vos besoins, pour conserver une bonne tonification.

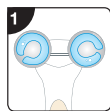
**REMARQUE : lorsque vous changez de programme, le niveau de puissance redescend automatiquement à zéro.**

Au début du traitement, les impulsions procurent une légère sensation de picotement puis, à mesure que le niveau de puissance est augmenté, et à condition que l'appareil se trouve sur un point de déclenchement, vous commencerez à ressentir des contractions musculaires. Les contractions musculaires sont douces et commencent toutes par augmenter lentement, avant de se maintenir en position contractée pendant quelques secondes et de disparaître progressivement. Il existe 25 niveaux de puissance au total. Nous conseillons de commencer avec le niveau de puissance le plus faible sur chaque point de déclenchement et d'augmenter la puissance jusqu'à ce que des contractions musculaires se fassent sentir.

**PROGRAMME 1 - RAFFERMISSEMENT**

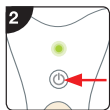
**PROGRAMME 2 - EXERCICE DE TONIFICATION**

**PROGRAMME 3 - MASSAGE SHIATSU TONIFIANT**



### ÉTAPE 1

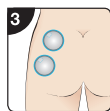
Appliquez une quantité généreuse de gel conducteur sur chaque contact métallique. Ceci est important pour minimiser la sensation de picotement en maintenant un bon contact conducteur avec la peau.



### ÉTAPE 2

Allumez l'appareil en appuyant brièvement sur le bouton Programme & Marche/Arrêt. Le voyant vert s'allume. L'appareil lance le Programme 1 et le voyant Programme & Marche/Arrêt clignote une fois.

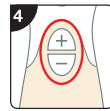
**Remarque : pour sélectionner le Programme 2, appuyez à nouveau brièvement sur le bouton Programme & Marche/Arrêt. Le voyant vert clignote deux fois pour indiquer la sélection du Programme 2. Appuyez à nouveau brièvement sur le bouton Programme & Marche/Arrêt pour sélectionner le Programme 3.**



### ÉTAPE 3

Placez les deux contacts sur la peau de la zone de traitement choisie, le plus près possible du point de déclenchement.

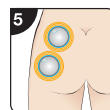
## UTILISATION DE L'APPAREIL



### ÉTAPE 4

En maintenant l'appareil en contact avec la peau, augmentez le niveau de puissance en appuyant sur le bouton (+) jusqu'à ce que vous ressentiez une contraction musculaire. Si vous ne ressentez aucune contraction, ajustez la position des contacts dans la région du point de déclenchement. Lorsque l'appareil est réglé sur un niveau de puissance élevé, il est tout à fait normal de ressentir une forte sensation de picotement avec les contractions musculaires.

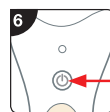
**Remarque :** vous pouvez augmenter ou diminuer la puissance à n'importe quel moment, en appuyant sur le bouton (+) ou (-).



### ÉTAPE 5

Lorsque vous ressentez des contractions musculaires, MAINTENEZ l'appareil en place pendant 3 minutes maximum, selon le niveau de puissance et de gêne.

**IMPORTANT :** réappliquez TOUJOURS du gel et réduisez le niveau de puissance avant de passer au point de déclenchement suivant dans la zone traitée.



### ÉTAPE 6

Lorsque vous avez fini d'utiliser l'appareil, éteignez-le en appuyant sur le bouton Programme & Marche/Arrêt et en le maintenant enfoncé pendant 2 secondes.

**Remarque :** si l'appareil est laissé allumé sans être utilisé, il s'éteindra automatiquement au bout de 10 minutes.

## CONSEILS PRATIQUES

- En cas de gêne, utilisez davantage de gel conducteur, réduisez la puissance de l'appareil en appuyant sur le bouton (-) ou retirez l'appareil de la zone traitée.
- Commencez avec un niveau de puissance faible afin de vous habituer à la sensation.
- Les fesses nécessitent généralement un niveau de puissance plus élevé.
- Pour être sûr d'utiliser le niveau de puissance le plus faible pour chaque point de déclenchement, vous pouvez éteindre l'appareil et le rallumer. Souvenez-vous que vous devrez resélectionner le programme souhaité si vous utilisez cette méthode.

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

- L'appareil peut être nettoyé à l'aide d'un chiffon humide. N'utilisez PAS de solvants ni de détergents.
- Ne plongez PAS l'appareil dans de l'eau.
- Ne démontez PAS l'appareil et ne tentez pas de le réparer. L'appareil ne renferme aucun composant pouvant être remplacé par l'utilisateur. En cas de difficultés d'utilisation, contactez notre service clientèle.
- Si l'appareil est endommagé, cessez toute utilisation.
- N'utilisez PAS l'appareil à proximité d'un équipement à ondes courtes ou à microondes.
- Lorsque l'appareil se comporte de manière inattendue, il est possible que des interférences électromagnétiques externes en soient la cause (ex. : moteurs électriques / haut-parleurs). Vous devez éliminer cette source d'interférences et remettre l'appareil en marche afin qu'il fonctionne à nouveau correctement.

## 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.

## SERVICE CLIENTÈLE

Si vous avez des questions ou des difficultés à utiliser ce produit, veuillez contacter notre service clientèle au : **+44 (0)1242 702345** ou envoyez-nous un e-mail à : **online@riobeauty.com**

Pour vous abonner en ligne à notre garantie de deux ans, veuillez vous rendre sur le site : **[www.riobeauty.com/warranty\\_online.htm](http://www.riobeauty.com/warranty_online.htm)**