

DOUBLE ABDO EXPRESS

2 TRÈS LARGES ELECTRODES POUR LE VENTRE
2 TRÈS LARGES ELECTRODES POUR LES FESSES (Haut Fessier)

MODE D'EMPLOI

Double Ceinture de Musculation pour le Ventre et les Fesses
Obtenez des fesses de rêve rondes et musclées
et un ventre plat et musclé !



Pour des fessiers parfaits que tout le monde vous envie et un ventre tonifié et musclé !
La DOUBLE ABDO EXPRESS est tout particulièrement conçue pour remonter et tonifier les muscles fessiers et pour retrouver un ventre plat.

ATTENTION :

Lisez soigneusement votre mode d'emploi avant d'utiliser votre appareil.

Lorsque vous utilisez DOUBLE ABDO EXPRESS pour la première fois, il est recommandé de ne faire qu'une seule séance quotidienne durant la première semaine afin d'entraîner vos muscles à ces exercices. Vous pourrez ensuite faire plusieurs séances par jour en laissant un intervalle de 5 à 6 heures entre deux séances.

ATTENTION

Par mesure de sécurité, votre appareil ne fonctionne que si les électrodes permanentes sont humidifiées (gel de contact fourni) et en contact avec la peau

Système de sécurité/Détection contact :

S'il n'y a pas de contact entre la peau et les électrodes humidifiées de gel (ou d'eau), l'intensité revient automatiquement à " 0 ". Donc si la ceinture n'est pas en contact avec votre corps, l'intensité est à " 0 " même si l'appareil est en position " ON ". Cela préserve l'utilisateur de sensations désagréables.

ON/OFF –Mise en marche/Arrêt

Pressez le bouton **ROUGE** « **Mise en marche/arrêt** » pour mettre en marche l'appareil.

Pressez le même bouton durant 3 secondes pour arrêter l'appareil.

Pour mettre en pause le programme, pressez ce bouton brièvement lorsque le système est en marche. Pressez-le à nouveau brièvement avant de redémarrer le programme.

P : Bouton des programmes

Pressez ce bouton pour changer de programme.

Pour verrouiller les boutons et éviter toute mauvaise manipulation, pressez ce bouton pendant 3 secondes.



Flèches : **Bouton d'intensité**

Pour augmenter l'intensité, appuyez sur la flèche du haut Δ.

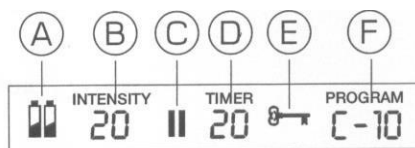
Pour diminuer l'intensité, appuyez sur la flèche du bas ∇.

Compartiment des piles :

Faites glisser le couvercle vers l'extérieur et placez 3 piles 1,5V AAA.

Écran

Affiche différentes informations au cours du fonctionnement de l'appareil.
DOUBLE ABDO EXPRESS



Cet écran est totalement informatif, il vous guide sur l'utilisation des programmes, de l'intensité, de l'usure des piles, de la pause, du temps restant sur votre séance et du verrouillage (clé) de l'indicateur.

- A. Piles** Usure des piles. Le symbole piles apparaît lorsque les piles usées doivent être remplacées.
- B. Intensité** De 0 à 40.
- C. Pause** Indique quand le programme est en pause (Pour mettre le programme sur pause, appuyez sur le bouton Rouge « Mise en marche/arrêt »).
- D. Timer** Indique le temps restant sur la séance du programme en cours.
- E. Clé** Verrouillage/Déverrouillage des boutons en appuyant 3 secondes sur le bouton « P ».
- F. Program** Indique le programme en cours. La lettre indique le programme A, B, C, D ou E. Le chiffre indique le nombre de séances consécutives effectuées pour ce même programme.

Merci d'avoir choisi la ceinture DOUBLE ABDO EXPRESS, votre appareil personnel de tonification de la sangle abdominale et des muscles fessiers.

Ce système est tout spécialement conçu pour remuscler vos abdominaux et vos fessiers dans le plus grand confort.

1. Mise en marche :

Lorsque vous sortez votre DOUBLE ABDO EXPRESS de son emballage, l'appareil moteur est fixé dans son support sur la ceinture.

Pour détacher l'appareil de la ceinture, insérez votre pouce entre l'appareil et son support afin de séparer les aimants qui relient les deux parties.

Puis faites glisser l'appareil vers le haut à l'extérieur de son support.

2. Insertion des piles :

Faites glisser le couvercle du compartiment des piles vers le bas (voir schéma ci-dessous). Insérez 3 piles 1,5volts AAA en veillant à la bonne correspondance des polarités (une mauvaise position empêche l'appareil de fonctionner et risque de l'endommager).



DOUBLE ABDO EXPRESS est extrêmement facile à utiliser grâce à ses éléments automatiques : une action simple sur les boutons pour commencer une séance, et un écran qui vous communique tous les détails de votre exercice musculaire.

TOPOGRAPHIE DES EMBLEMES DES ELECTRODES



Placez la ceinture abdominale de façon à ce que les 2 électrodes abdominales soient positionnées sous le nombril.

Placez la ceinture pour les fessiers sur le haut des fesses, en veillant bien à ne pas toucher le bas du dos. Le courant de cet appareil ne convient pas aux muscles du dos.

Ajustez et serrez les sangles de maintien à votre taille.

Les 5 programmes spécifiques développés sont automatiques.

5 programmes et 40 réglages d'intensité ont été optimisés pour muscler de façon efficace avec une grande facilité votre sangle abdominale et vos fessiers.

Point important :

Assurez-vous que les 4 électrodes soient bien humectées avant votre séance. Les électrodes sont les 4 grosses parties semi ovales en caoutchouc, Hauteur 12 cm, Largeur 10 cm (2 sur chaque ceinture).

Les 4 petites pastilles rondes sont les protections adhésives des parties métalliques des électrodes. Evitez de mettre du gel sur ces pastilles afin de ne pas les décoller. Un lot de rechange de pastilles adhésives est fourni avec la ceinture.

Placez sur les électrodes une très petite quantité du gel fourni avec l'appareil et étalez le gel à l'aide de vos doigts (ou d'un mouchoir en papier) sur toute la surface des électrodes permanentes.



Après avoir mis en place ceinture et appareil, comme précédemment indiqué, lisez attentivement ce qui suit :

Appuyez sur le bouton **Rouge** « Mise en marche/Arrêt » brièvement pour mettre l'appareil en marche : vous devez entendre un **bip** et l'écran doit s'afficher.

Si vous utilisez votre DOUBLE ABDO EXPRESS pour la première fois, le programme " A-01" s'affiche. Il est recommandé de commencer par ce programme. Cependant, si vous souhaitez changer de programme, vous pouvez appuyer sur bouton" P ".

Ensuite appuyer sur Δ pour augmenter l'intensité jusqu'à éprouver une sensation confortable de contractions.

Note: Si vous n'augmentez pas l'intensité, l'appareil ne démarre pas et s'éteindra automatiquement.

Vous pouvez toujours augmenter ou diminuer l'intensité en cours de séance en appuyant sur Δ ou sur ∇. L'appareil possède 40 niveaux d'intensité afin de s'adapter à toutes les sortes de muscles (des muscles atones aux muscles les plus vigoureux).

Si, à un moment quelconque, vous souhaitez arrêter votre séance, il vous suffit d'appuyer sur le bouton **Rouge** pendant 2 secondes. Vous entendez alors un double Bip.

Comment fonctionne votre ceinture DOUBLE ABDO EXPRESS ?

DOUBLE ABDO EXPRESS fonctionne sur les principes de l'EMS (Electrostimulation Musculaire). L'appareil génère des impulsions douces transmises aux points moteurs des muscles au travers de 4 grandes électrodes. Vos muscles du ventre et des fesses se contractent et se relaxent comme lors d'un exercice de gymnastique.

Ces impulsions ainsi générées ont été conçues pour imiter le travail naturel des contractions musculaires, efficacement et confortablement.

Les programmes provoquent ces impulsions à intervalles réguliers contractant et relaxant les muscles des abdominaux et des fessiers.

Quelle sensation éprouve-t-on ?

Au début vous ressentirez une sensation douce. Au fur et à mesure que vous augmenterez l'intensité, vous augmenterez les contractions de vos muscles.

Ces contractions sont douces et chacune d'elle évolue progressivement durant quelques secondes pour se terminer par une reposante relaxation.

L'exercice doit être adapté à votre résistance personnelle et être toujours confortable. Il doit être adapté à l'état de vos muscles. Il est donc recommandé de commencer progressivement parce que les programmes ont été spécialement étudiés pour permettre à votre système musculaire de s'adapter.

Fonctions automatiques :

Arrêt automatique :

Si l'unité est en marche avec une intensité à " 0 " pendant cinq minutes, l'appareil s'éteindra automatiquement.

Détection contact :

S'il n'y a pas de contact entre la peau et les électrodes, l'intensité revient automatiquement à " 0 ". Donc si la ceinture n'est pas en contact avec votre corps, l'intensité est à " 0 " même si l'appareil est en position "ON". Cela préserve l'utilisateur de sensations désagréables (système de sécurité).

Usure des piles :

Lorsque les piles sont usées, l'indicateur " Piles " apparaît sur l'écran et vous devrez les remplacer.



Fonction mémoire :

L'appareil conserve en mémoire le dernier programme utilisé. Si le programme était terminé, le programme suivant apparaît automatiquement à la séance suivante.

Retour au premier programme A01 lorsque les piles ont été enlevées de l'appareil.

Verrouillage des boutons clés :

Lorsque vous avez choisi le degré d'intensité le plus confortable, vous pouvez verrouiller les boutons pour éviter les changements d'intensité accidentels (mauvaise manipulation). Appuyez sur le bouton "P" et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes, vous verrez alors apparaître le symbole "Clé" et vous entendrez un "Bip". Après ce verrouillage, l'intensité et le programme choisis sont fixés.

Pour déverrouiller la clé, il vous suffira d'appuyer sur le bouton « P » de nouveau pendant 3 secondes, Après le "Bip" et la disparition du symbole "Clé" vous pourrez à nouveau modifier programme et intensité.

Programme « On/Off Time » :

Chaque programme possède un « On time » lors de la contraction musculaire et un « Off time » (pause) pendant la période de relaxation. Le « On time » et le « Off time » durent plusieurs secondes et sont répétés tout au long de la durée du programme. Lors du « Off time », l'intensité clignote sur l'écran.

La ceinture :

La ceinture DOUBLE ABDO EXPRESS a été conçue pour répondre à un large éventail de tailles. Le matériel spécifique est facile à régler grâce aux sangles sur les côtés, la double ceinture se place facilement et confortablement.

Mouillez les 4 électrodes noires avec le gel fourni (vous pouvez aussi utiliser de l'eau). Assurez-vous que les électrodes restent bien mouillées.

Placez la ceinture ventrale, électrodes à l'intérieur, face à votre corps.

Ensuite pré-ajustez les sangles sur les côtés, de façon à ce que la ceinture pour les fessiers soit au bon emplacement.

Placez la ceinture des fessiers pour que les 2 électrodes soient positionnées comme indiqué précédemment sur nos deux photos.

Terminez d'ajuster les sangles et serrez fermement à l'aide des boucles afin d'obtenir un bon contact entre les 4 électrodes et votre peau.

Remplacez l'appareil sur son support :

Après la mise en place de votre ceinture, remettez l'appareil sur son support. L'écran face à vous est parfaitement visible. Un clic vous indique que l'appareil s'est bien enclenché sur son support.

PROGRAMMES

La ceinture DOUBLE ABDO EXPRESS possède 5 programmes, que vous pouvez modifier au fil des semaines :

- Première semaine par le programme A, avec une faible intensité, que vous pourrez augmenter progressivement.

La ceinture passe automatiquement au programme suivant après un certain nombre de séances sur le même programme (par exemple, 4 séances sur le programme A, voir tableau ci-dessous). Cependant, vous pouvez, bien entendu, choisir à chaque séance votre programme préféré.

Chaque programme comporte 3 phases :

- Une phase **d'échauffement** (30 Hz) de 2 minutes, pour préparer les muscles à l'entraînement et à la minceur.
- Une phase **d'entraînement/minceur**, dont la fréquence dépend du programme sélectionné, A, B, C, D ou E
- Une phase de **relaxation** (30 Hz) de 2 minutes, pour détendre les muscles à la fin de l'entraînement.

Programme	Durée de la séance	Répétitions	Fréquence Hz
A	22 min	4 (A1, A2, A3 et A4)	45/60
B	22 min	4 (B1, B2, B3 et B4)	60/80
C	22 min	8 (C1, C2, C3, C4, C5, C6, C7 et C8)	45
D	31 min	16 (D1, D2, D3, D4, D5, D6, D7, D8, D9, D10, D11, D12, D13, D14, D15 et D16)	60
E	31 min	Continu	80

Résultats visibles après 2 à 3 semaines

Ce système est tout spécialement conçu pour remuscler vos abdominaux et vos fessiers dans le plus grand confort.

DOUBLE ABDO EXPRESS génère des impulsions douces transmises aux points moteurs des muscles au travers de 4 larges électrodes.

Vos muscles se contractent et se relaxent comme lors d'un exercice de gymnastique.

5 Programmes spécifiques automatiques 40 niveaux d'intensité

Sensation inconfortable :

Note : Si vous n'avez jamais utilisé d'appareil d'électro-stimulation, les premières sensations peuvent vous paraître étranges. Vous allez tout d'abord ressentir quelques petits picotements au niveau du placement des électrodes.

Au fur et à mesure de l'augmentation de l'intensité, les muscles se contractent. Plus l'intensité est augmentée, plus le nombre de fibres musculaires contractées est important. Vous ressentez les contractions et pouvez voir les muscles bouger.

Attention : l'intensité choisie doit apporter une contraction agréable, jamais inconfortable ou douloureuse. Vos muscles vont progressivement s'habituer à des intensités plus fortes.

Si vous éprouvez une sensation désagréable, mettez le programme sur pause en appuyant brièvement sur le bouton Rouge « Mise en marche/arrêt » et suivez les indications ci-après.

- Ôtez votre ceinture et assurez-vous que les électrodes soient bien humidifiées.
- Lorsque vous attachez votre ceinture, assurez-vous que les électrodes soient bien en contact avec la peau et la ceinture fermement attachée sur le ventre et sur les fesses.
- Diminuez un peu l'intensité à l'aide du bouton ▽.

Si votre peau rougit ou présente une irritation, arrêtez vos séances jusqu'à disparition de l'irritation. Cela peut être dû parfois aux électrodes mal humectées.

Parfois aussi le corps produit en excès des substances huileuses, au travers de la peau, qui peuvent nuire à une bonne conduction du courant.

Nettoyer la peau avec un tissu sec avant l'utilisation de l'appareil est souvent une bonne solution.

Maintenez toujours une pause de 5 à 6 heures entre 2 séances.

Mise en pause du programme :

Si à un moment quelconque, vous décidez d'arrêter votre programme, pressez brièvement le bouton **Rouge** « Mise en marche/arrêt », vous entendrez un " bip " et le symbole "Pause "apparaîtra à l'écran. Pour continuer votre programme, pressez à nouveau le bouton, vous entendrez un " bip " et le programme repartira de la phase qui a été arrêtée.

DOUBLE ABDO EXPRESS possède 5 programmes spécifiques qui vous offrent le plus performant degré d'exercices d'un programme à l'autre. Les contractions musculaires deviennent plus longues et plus fortes lorsque vous allez du programme A jusqu'au programme E.

Chaque programme est conçu pour un temps spécifique et chaque programme répète un certain nombre d'exercices jusqu'au programme suivant. Par exemple, lorsque vous commencez par le programme "A-01", celui-ci se poursuivra pour le temps indiqué (22 minutes) et s'arrêtera automatiquement.

Lors de la prochaine séance, appuyez sur le bouton **ON** et le programme "A-02" commencera, visualisé sur votre écran. Si vous ne terminez pas votre séance sur un programme déterminé, l'appareil vous proposera automatiquement ce dernier programme à la séance suivante.

Si vous vous sentez prêt à augmenter l'intensité, utilisez le bouton Δ. Si vous changez de programme en cours de séance, l'intensité retombera à zéro, par sécurité pendant 2 secondes et ensuite reviendra automatiquement au dernier degré d'intensité choisi du précédent programme. À tout moment, vous pouvez diminuer le degré d'intensité en appuyant sur le bouton ▽.

Tous les programmes DOUBLE ABDO EXPRESS ont été conçus avec une phase d'introduction avant la séance d'exercices musculaires et une phase finale rafraîchissante de relaxation musculaire avant la fin de la séance.

Il est recommandé d'augmenter l'intensité modérément après les premières 2 minutes de la phase d'introduction. Vous obtiendrez ainsi le maximum de bénéfices au cours de votre séance d'exercices. L'intensité est réglable de 1 à 40. Vous devez sentir vos contractions. Si ce n'est pas le cas, augmentez l'intensité avec le bouton Δ.

Une alimentation saine et quelques exercices combinés à vos séances DOUBLE ABDO EXPRESS vous permettront d'obtenir des résultats optimaux.

Précautions générales :

- 1 Ne jamais laver votre ceinture à la machine. Lavez-la à la main et à l'eau tiède
- 2 Ne pas utiliser de détergent pour laver votre ceinture
- 3 Ne pas immerger l'appareil dans l'eau
- 4 Ne pas tenir votre appareil près d'une source de chaleur
- 5 Ôtez les piles de votre appareil si vous ne devez pas l'utiliser pendant une longue période

- 6 Utilisez obligatoirement le modèle de piles correct (1,5 volts AAA LR 03 alcalines) et assurez-vous qu'elles soient correctement placées dans leur compartiment.

Contre-indications :

Ne pas utiliser DOUBLE ABDO EXPRESS :

- Si vous êtes porteur d'un stimulateur cardiaque ou si vous souffrez de problème cardiaque.
- Si vous êtes atteint de cancer ou d'épilepsie.
- Si vous êtes enceinte
- Si vous souffrez de cardiopathies
- Si vous souffrez de phlébites, d'états fébriles, de thrombophlébites
- Présence de maladies graves sans avis médical
- Si vous avez une hernie inguinale ou abdominale
- En cas de troubles artériels importants

Attendre environ 1 mois après la pose d'un stérilet, et environ 6 semaines après un accouchement.

Ne pas placer les électrodes sur le dos, les carotides, sur les sinus, sur le front, sur le cou ou la tête

Ne pas placer les électrodes sur ou près du cœur.

Ne pas placer les électrodes sur les parties génitales, sur une plaie ouverte ou une zone infectée ou en état inflammatoire, sur une peau qui présente une anomalie (eczéma, psoriasis ou infection).

En cas de doute, demandez conseil auprès de votre médecin.

Très rarement une irritation de la peau peut apparaître à l'emplacement des électrodes. En ce cas, il est préférable de stopper les séances jusqu'à disparition des rougeurs.

FAQ

Dysfonctionnements	Solutions
Votre appareil ne se met pas en marche, vous n'entendez pas le Bip de mise en marche, rien ne s'affiche à l'écran.	Vérifiez le bon positionnement des piles.
	Les piles sont peut-être usagées, remplacez-les par 3 piles neuves alcalines.
L'intensité ne monte pas, elle reste à « 0 » ou redescend à « 0 ».	La ceinture est mal positionnée, les 4 électrodes ne sont pas bien en contact avec la peau. Repositionnez la ceinture.
	Les électrodes n'ont pas été humidifiées. Appliquez une noisette de gel sur les 4 électrodes et étalez le gel sur toute la surface des 4 électrodes.
Vous ressentez des sensations désagréables.	Les électrodes n'ont pas été assez humidifiées. Appliquez une noisette de gel sur les 4 électrodes et étalez le gel sur toute la surface des 4 électrodes.
	La ceinture est mal positionnée, les 4 électrodes ne sont pas bien en contact avec la peau. Repositionnez la ceinture fermement jusqu'à ce que la contraction soit confortable.
	Diminuez légèrement l'intensité en appuyant sur ∇.
Mes muscles ne se contractent pas.	Augmentez progressivement l'intensité en appuyant plusieurs fois sur Δ. Vous Ressentez alors des contractions de façon plus efficace et plus confortable.

Paramètres des courants :

Voltage	70v/ 500 ohm
Courant	140mA/500 ohm
Fréquences	3 à 80Hz
Forme de courant " wave form "	Biphase - symétrique de forme rectangulaire mesuré à partir d'un standard
Puissance piles	3 piles 1.5 v AAA LR03 alcalines
Largeur d'impulsion	200µs par phase

Conditions d'environnement :

- 1 Appareil en fonctionnement :
0 - 40° centigrades

- 20 - 65 % RH Humidité
- 2 Rangement de l'appareil :
- 0 - 55° C
- 10 - 90 % RH Humidité

Cet équipement est protégé contre les chocs électriques grâce à des éléments isolants.

Attention consultez attentivement ce document avant toute utilisation.

GARANTIE :

Votre appareil DOUBLE ABDO EXPRESS est totalement garanti pendant une durée de 2 ans à partir de la date de votre achat.

Si votre appareil présente un problème pendant cette période, retournez-le avec votre bulletin de garantie sur votre lieu d'achat. Vous pouvez aussi contacter **Mondial-Innovation "service Cyberline"**. **Dans ce cas, l'appareil sera réparé gratuitement ou échangé.**

Attention la garantie ne peut pas s'appliquer si votre appareil a été accidentellement endommagé, s'il a été « bricolé », ou si vous avez tenté d'adapter des éléments étrangers ou si vous avez essayé de le faire réparer en dehors de nos services.



La directive DEEE est applicable à compter du 13 août 2005 et prévoit notamment la collecte sélective des déchets électriques et électroniques ainsi que le traitement sélectif et la valorisation de ces déchets.

Au terme de son utilisation, le produit ne doit pas être éliminé avec les déchets urbains. Le produit doit être remis à l'un des centres de collecte sélective prévus par l'administration communale ou auprès des revendeurs assurant ce service.

GARANTIE

Volet à conserver par l'acheteur	Volet à retourner
Mondial Innovation DELATEX 29, rue des Favorites 75015 Paris Tél : 01.45.31.03.84 Fax : 01.45.31.19.34 Bon de garantie 2 ans : DUAL BELT EZ TONE Pièce et main d'œuvre : Date d'achat : Cachet commercial ou adresse du revendeur :	Bon de garantie Volet à retourner dans les 15 jours pour la validation de la garantie à : Mondial Innovation DELATEX 29, rue des Favorites 75015 Paris Votre appareil est garanti 2 ans DUAL BELT EZ TONE Nom :Prénom: Adresse : Code postal : Ville: E-Mail :@..... Date d'achat : Cachet commercial ou adresse du revendeur :

Fabricant : SAVIA ELECTRONICS (Shenzhen) Ltd, 4th Industrial District, Feng Huang Village, Fu Yong, Bao An, Shenzhen, CHINA

Mandataire : DELATEX SARL, 29 rue des Favorites, 75015 PARIS, FRANCE
 Tél : 01 46 77 05 20, Fax : 01 46 78 18 42