



*Tecnovita*  
by **BH**

Instrucciones de uso y garantía  
Operating instructions and guarantee  
Mode d'emploi et garantie  
Instruções de utilização e garantia  
Manuale d'uso e garanzia  
Bedienungsanleitung und Garantie

Le agradecemos la compra de nuestro e-belt YR31.

Todos nuestros productos están sometidos a los controles más rigurosos para garantizar la máxima calidad.

Para utilizar el aparato correctamente lea el manual en su totalidad antes del primer uso.

## INTRODUCCION

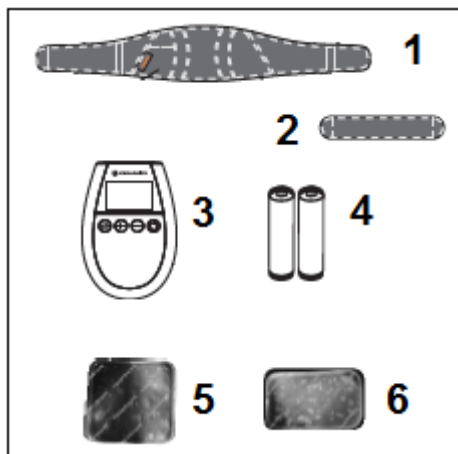
**EMS, Estimulación muscular eléctrica**, es un método ampliamente reconocido que se utiliza en el campo deportivo desde hace mucho tiempo. El e-belt es fácil y cómodo de usar. Este producto está diseñado especialmente para ayudar a tonificar los músculos abdominales. Le permite disfrutar del ejercicio y aumentar la capacidad muscular desarrollando la resistencia y mejorando el tono sin esfuerzo. Gracias al diseño del e-belt puede tonificar los músculos abdominales en cualquier momento y lugar.

## INSTRUCCIONES GENERALES DE SEGURIDAD

1. Antes de comenzar a utilizar el aparato asegúrese de que está en buenas condiciones de uso. Si observa algún defecto, póngase en contacto con el distribuidor.
2. El aparato no debe ser utilizado por niños o personas discapacitadas sin la necesaria supervisión de un adulto.
3. No deberán utilizarlo mujeres embarazadas.
4. No deberán usarlo mujeres durante el periodo de menstruación.
5. No lo utilice si sufre alguna enfermedad cardíaca o de otro tipo.
6. No utilice el aparato si padece cáncer.
7. No lo utilice si ha sufrido algún ataque, por ejemplo, de epilepsia.
8. No utilice el aparato tras operaciones en las que el aumento de la tensión muscular pueda afectar al proceso de recuperación.
9. No lo utilice directamente sobre venas varicosas o heridas abiertas.
10. No lo utilice si tiene implantado algún dispositivo eléctrico, por ejemplo, marcapasos.
11. No lo utilice si tiene algún implante metálico.
12. No lo utilice cerca de los genitales.
13. No lo utilice sobre la piel con lesiones o inflamada.
14. No utilice el aparato cerca del corazón.
15. Este aparato solo se puede usar para la zona abdominal.
16. Si sufre alguna enfermedad grave, especialmente si sospecha que puede sufrir hipertensión o problemas de coagulación en la sangre, consulte a su médico antes de utilizar el aparato.
17. Consulte a su médico antes de utilizar este aparato si tiene alguna enfermedad cutánea.

18. Si sufre dolores crónicos de origen desconocido, sin importar la parte del cuerpo, consulte a su médico antes de utilizar el aparato.
19. Las personas en tratamiento médico deberán consultar a un médico antes de utilizar este aparato.
20. Los diabéticos deberán consultar al médico antes de utilizar este aparato.
21. Las personas con irritación cutánea constante resultante de una estimulación prolongada en el mismo electrodo, deberán consultar a un médico.
22. Consulte a su médico si tiene algún problema resultante del tratamiento de estimulación.
23. Deje de usar el aparato si siente alguna molestia o no se siente cómodo durante el uso.
24. No lo utilice tras consumir alcohol o drogas.
25. Si el aparato no funciona correctamente, o si siente malestar o se produce dolor, deje de utilizarlo inmediatamente.
26. No lo utilice dormido, mientras conduce o al mismo tiempo que utiliza algún otro aparato.
27. Mantenga el aparato alejado de fuentes de calor y no lo utilice cerca (-1 m) de aparatos de onda media o microondas (por ejemplo, teléfonos móviles) porque pueden causar picos de corriente.
28. No lo utilice con dispositivos quirúrgicos de alta frecuencia conectados al mismo tiempo.
29. No deje que haya contacto de algún objeto metálico, por ejemplo, cinturones o collares, con los electrodos durante el funcionamiento.
30. No lo utilice cerca de sustancias inflamables, gases o explosivos.
31. No use el producto media hora antes y después de comer.
32. Apague el aparato antes de retirarlo para evitar una irritación no deseada.
33. No se transmitirá correctamente y puede además dañar el aparato.
34. No aplique previamente cremas enriquecedoras, porque aumentan el desgaste de los electrodos o pueden causar picos de corriente no deseados.
35. Los usuarios deberían empezar a usar el aparato con niveles de intensidad bajos e ir aumentando progresivamente.
36. El tiempo de uso máximo son 30 minutos.
37. No utilice el aparato en lugares húmedos y evite que se moje. No lo toque con las manos húmedas durante su funcionamiento. En ningún caso podrá usar el producto en la ducha o bañera.
38. No exponga el aparato a la luz solar o altas temperaturas.
39. No permita que el aparato entre en contacto con agua o cualquier otro líquido. No sumerja el aparato en ningún líquido para su limpieza.
40. Si nota que el aparato no funciona correctamente, no lo intente reparar, desmontar o modificar. Las reparaciones no autorizadas pueden causar daños, además de invalidar la garantía. Contacte con el servicio técnico.

## DESCRIPCIÓN

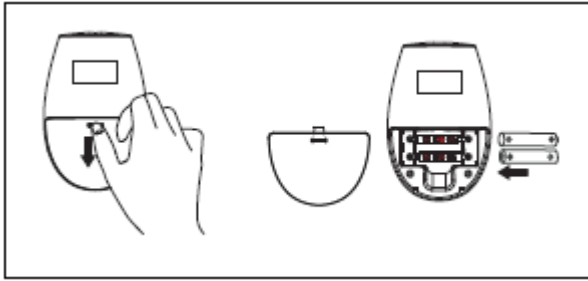


- 1 – CINTURON
- 2 – EXTENSIÓN DEL CINTURÓN
- 3 – MANDO DE CONTROL
- 4 – PILAS AAA LR03
- 5 – ELECTRODO CUADRADO
- 6 – ELECTRODO RECTANGULAR X 2

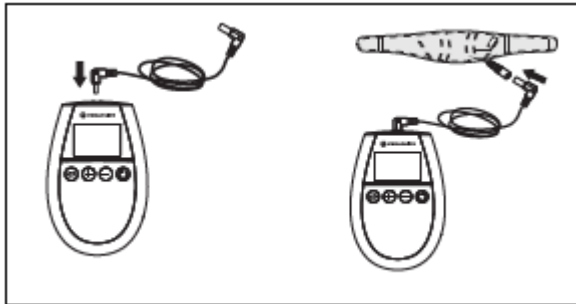
## INSTRUCCIONES DE USO

### ANTES DEL USO

1. Para colocar las pilas, suelte la tapa trasera del mando a distancia e inserte con precaución las 2 pilas alcalinas del tipo AAA en el compartimento de las pilas, orientando correctamente la polaridad de las pilas (haciendo coincidir el polo «+» de las pilas con la señal «+» del compartimento de las pilas y el polo «-» con la señal «-»). Vuelva a colocar la tapa.



2. Inserte el conector pequeño del cable en el mando de control y el conector más grande en el cinturón.

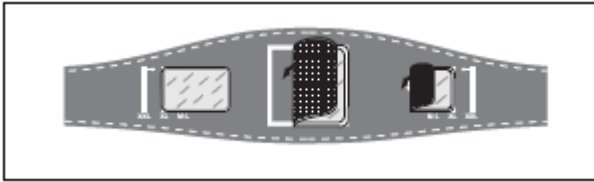


3. Retire la película protectora del electrodo por la parte de la cuadrícula.

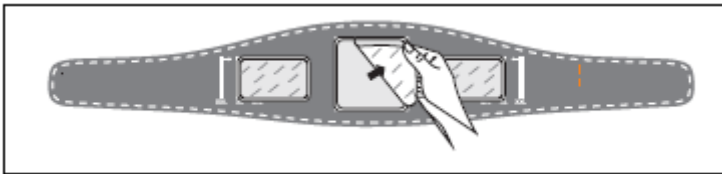


Coloque los electrodos con la cuadrícula hacia abajo en la posición correcta según la siguiente tabla:

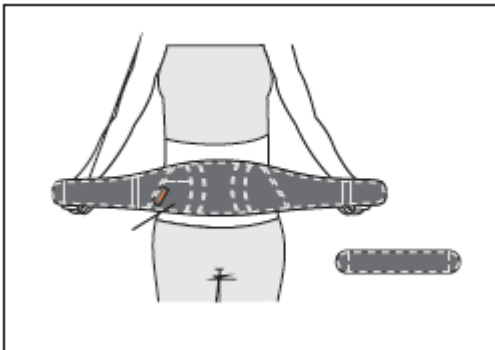
M-L	Contorno abdominal 68-82 cm
X-L	Contorno abdominal 84-102 cm
XX-L	Contorno abdominal 104-130 cm



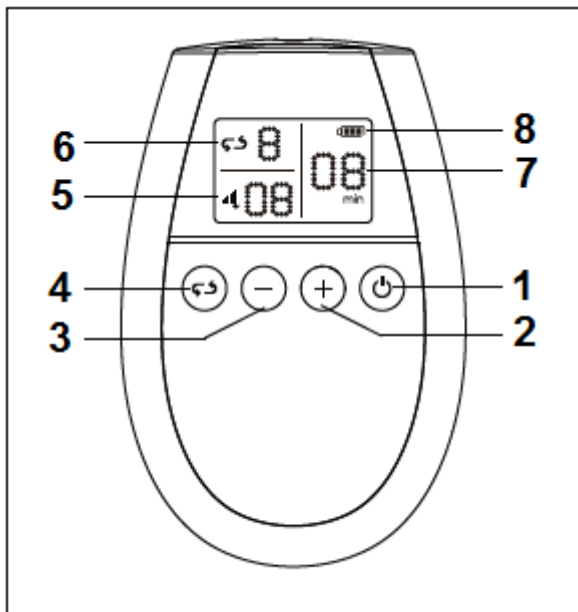
4. Retire la película transparente protectora de la otra parte de los 3 electrodos.  
Atención: No tire las películas protectoras, guárdelos para poner encima de los electrodos después del uso del cinturón para protegerlos de la suciedad.



5. Pongase el cinturón en el abdomen, pegando los electrodos al cuerpo. Si el cinturón no es suficientemente largo para poder cerrarlo use la extensión.



## MANDO DE CONTROL



- 1 – Botón ON/OFF – Pulse para encender/apagar
- 2 – Aumento de intensidad
- 3 – Disminución de intensidad
- 4 – Selección de modo (1-8)
- 5 – Nivel de intensidad (1-18)
- 6 – Modo
- 7 – Tiempo restante

NOTA: El tiempo recomendado de uso no debería superar los 30 minutos diarios. Si necesita usarlo otra vez deje transcurrir al menos 60 minutos antes de encenderlo de nuevo.

## MODOS

Modo 1: Modo normal sentado.

Ejercita el recto abdominal anterior y los abdominales transversales para fortalecer el núcleo del abdomen y repartir el trabajo de los grupos musculares de la cintura, para así proteger las vértebras lumbares, mejorar el equilibrio corporal, aumentar la tasa metabólica basal, favorecer el consumo de calor, reducir la grasa abdominal y lograr el efecto de definición de la figura.

Modo 2: Onda abdominal normal con giro del tronco.

Ejercita los músculos intra-abdominales, externos y oblicuos en ambos lados del abdomen, fortalece el centro de gravedad y controla la rotación corporal, así como la flexión lateral y mejora la estabilidad.

Modo 3: Modo extensión de abdomen.

Realiza un movimiento centrífugo de los músculos del abdomen superior e inferior para estirar y relajar los músculos y alcanzar una mayor definición de los mismos.

Modo 4: Modo sentado rápido.

Ejercita la totalidad de los músculos abdominales (tanto superficiales como en profundidad) mediante la aplicación de una señal rápida-corta, para provocar el efecto del ejercicio aeróbico en el abdomen, al mismo tiempo que favorece la estabilidad corporal.

Modo 5: Flexión de flancos y modo de extensión.

Provoca en el abdomen el efecto del ejercicio aeróbico y mejora la capacidad de control de los músculos de los flancos.

Modo 6: Fortalecimiento del núcleo abdominal.

Ejercita para fortalecer los grupos de músculos abdominales profundos (oblicuos internos y transversales), mejora el control del núcleo abdominal y mejora el control del equilibrio corporal.

Modo 7: Extensión y relajación abdominal.

Masaje de relajación de todos los grupos de músculos abdominales que elimina la fatiga muscular.

Modo 8: Ejercicios abdominales sintéticos.

Este modo ejercita toda la superficie abdominal y los músculos, fortalece el núcleo abdominal y protege los músculos traseros y las vértebras. Además, mejora la flexibilidad tanto frontal como lateral y reduce la cintura.

## EJEMPLO PLAN DE EJERCICIO

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	Intensidad 1	Descanso	Intensidad 2	Descanso	Intensidad 4	Intensidad 4	Intensidad 4
2	Descanso	Intensidad 4	Intensidad 4	Descanso	Intensidad 8	Intensidad 8	Intensidad 8
3	Descanso	Intensidad 9	Intensidad 9	Descanso	Intensidad 9	Intensidad 10	Intensidad 10
4	Descanso	Intensidad 9	Intensidad 9	Descanso	Intensidad 9	Intensidad 9	Intensidad 10



Este plan de ejercicio sirve de referencia. Para hacer su plan personal tiene que tener en cuenta su estado de salud y nivel físico.

## **MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA**

1. Después del uso limpie el cinturón suavemente con un trapo ligeramente humedecido.
2. El cinturón se puede lavar a mano. Antes de la limpieza retire los electrodos y el mando de control. Coloque la película protectora en los electrodos para evitar que se ensucien.
3. Coloque el protector del conector antes de lavar el producto.



4. Lave el cinturón a mano con agua templada, no lo lave en la lavadora.
5. No use productos blanqueantes ni productos de limpieza.
6. Deje secar el producto al aire, no use secadora ni planche el producto.
7. Guarde el producto en un lugar seco.

## **MANTENIMIENTO DE LOS ELECTRODOS**

1. El parche debe ser usado por una sola persona.
2. Use los parches en una piel limpia.
3. Evite el contacto de los dedos con los parches.
4. Puede limpiar la superficie de los electrodos con un poco de agua corriente. No los sumerja completamente en el agua. Después deje secarlos. No aplique demasiada agua para que no disminuya la capacidad de adherencia de los parches.
5. No lave los parches con demasiada frecuencia.
6. Coloque la película protectora en los parches después del uso para prolongar la vida de los parches.
7. Cuando los parches pierdan su capacidad de adherencia sustitúelos por unos nuevos.

## ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

MODELO	E-BELT YR31
FRECUENCIA	1Hz – 1000Hz
LONGITUD DE IMPULSO	20µs - 400µs
PILAS	2XPILAS ALCALINAS AAA LR03
DIMENSIONES CINTURON	1040X172MM
CINTURON EXTENDIBLE	300X70MM
PESO	54G

### Garantía

Este producto está garantizado por 2 años de conformidad con lo dispuesto en la Directiva 1999/44/CE, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de mayo de 1999, sobre determinados aspectos de la venta y garantía de los bienes de consumo, incorporada al derecho español en virtud de la Ley 23/2003, de 10 de julio, de garantías en la venta de bienes de consumo.

En este sentido, EXERCYCLE, S.L., provista de NIF B-01029032 y con domicilio en Vitoria, calle Zurrupitieta, 22, garantiza este producto.

<b>Fecha de compra.-</b>	<b>Comprado en.-</b>
<b>Comprador.-</b>	<b>Sello del distribuidor.-</b>

Por favor conserve la factura como comprobante de compra.

Para cualquier consulta, no dude en ponerse en contacto, llamando al número de atención al cliente.

**902 170 258**

Thank you for purchasing our YR31 e-belt.  
All of our products undergo rigorous testing to ensure maximum quality.  
To use the unit correctly, first read through the whole manual before using it.

## **INTRODUCTION**

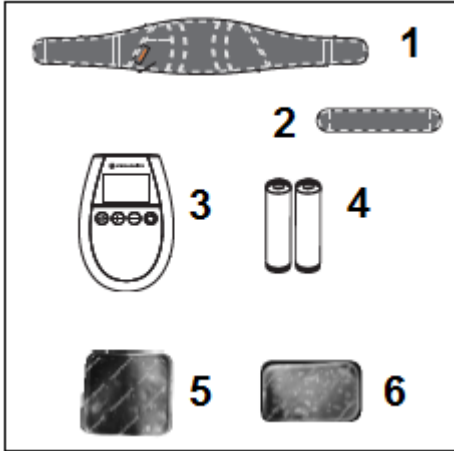
EMS, electric muscular stimulation is a widely recognized method that has been used on the sports field for a long time. The e-belt is both easy and comfortable to use. This product is specially designed to help tone the abdominal muscles. It allows you to enjoy the exercise and increase muscle capacity by developing strength and improving tone effortlessly. Thanks to the design of the bt belt electrostimulator it can tone the abdominal muscles anytime, anywhere.

## **GENERAL SAFETY INSTRUCTIONS**

1. Before using the appliance make sure it is in good working order. If you detect any faults get in touch with your local dealer.
2. The unit must not be used by children or the disabled without suitable adult supervision.
3. Pregnant women must not use it.
4. Do not use during the menstrual period.
5. Do not use if you suffer from heart disease or other type of disease.
6. Do not use the appliance if you have cancer.
7. Do not use if you are prone to attacks, for example, epilepsy.
8. Do not use the appliance after surgical operations in which increased muscle tension may affect the recovery process
9. Do not use directly on open wounds or varicose veins.
10. Do not use if you have any implanted electrical device, such as a pacemaker.
11. Do not use if you have any metal implants.
12. Do not use near the genitals.
13. Do not use on broken or inflamed skin.
14. Do not use the appliance near your heart.
15. The device is only for abdominal exercise.
16. If you suffer from any serious illness, especially if you suspect that you may have high blood pressure or problems with blood clotting, consult your doctor before using the appliance.
17. Consult your doctor before using this product if you have any type of skin disease.
18. If you suffer from chronic pain of unknown origin, regardless of where on your body, consult your doctor before using the appliance.

19. People undergoing medical treatment should consult a doctor before using this appliance.
20. Diabetics should consult their doctor before using this appliance.
21. People with constant skin irritation resulting from prolonged stimulation by the same electrode, should consult a doctor.
22. Consult your doctor if you have any problems resulting from the stimulation treatment.
23. Stop using the appliance if you experience any discomfort during use.
24. Do not use after consuming alcohol or drugs.
25. If the appliance malfunctions or if you feel discomfort or pain, discontinue use immediately.
26. Do not use while sleeping, driving or while using some other device.
27. Keep the appliance away from heat sources and do not use close (<1 m) to medium or microwave wave devices (e.g. mobile phones) because they can cause power surges.
28. Do not use when there are high frequency surgical devices connected simultaneously.
29. Do not allow the electrodes to come into contact with metal objects, e.g. belts or collars, during operation.
30. Do not use near flammable, gaseous or explosive substances.
31. Do not use half an hour before and after meal.
32. Switch the appliance off before removing it to prevent unnecessary irritation.
33. Do not apply enriching creams beforehand, as these cause the electrodes to wear out faster or may cause unwanted current surges.
34. New users should use this product starting from low frequency to avoid the possible uncomfortable feeling caused by stimulating muscles.
35. The maximum use time is 30 minutes.
36. Do not use the unit in damp/humid surroundings and prevent it from getting wet. Do not touch the device with wet hands while it is operating. Under no circumstances must this product be used in the bath or shower.
37. Do not expose the appliance to direct sunlight or high temperatures.
38. Do not allow the appliance to come into contact with water or any other liquid. Do not immerse the appliance in liquid to clean it.
39. If you notice that the appliance is not operating correctly, do not attempt to repair, dismantle or modify it. Unauthorised repairs may cause injury, in addition to breaking the terms of the warranty. Contact your technical assistance service.

## DESCRIPTION

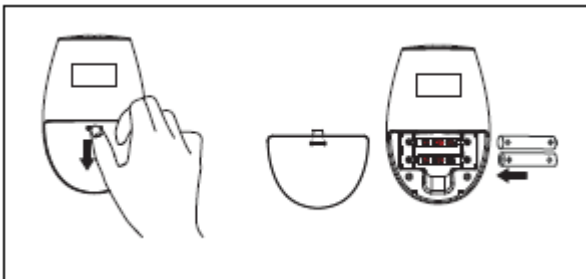


- 1 – BELT
- 2 – EXTENSION BAND
- 3 – CONTROLLER
- 4 – BATTERIES AAA LR03
- 5 – SQUARE SILICONE PATCH
- 6 – RECTANGLE SILICONE PATCH X 2

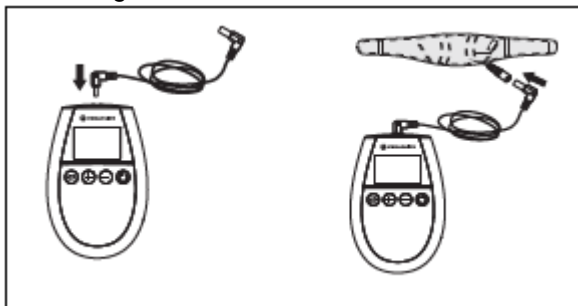
## OPERATING INSTRUCTIONS

### BEFORE USE

1. To insert batteries correctly, open the back battery cover and insert 2 alkaline batteries AAA in the battery holder according to the positive and negative terminals. Close the battery holder.



- Insert the small head of the connecting line into the socket on the top of the controller. Then insert the larger head of the connecting line into the connecting socket of waistband,

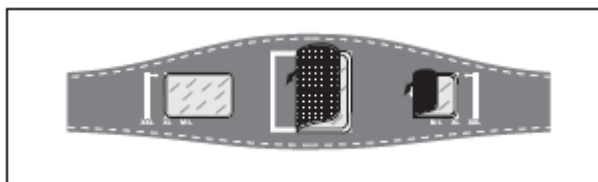


- Remove the protective film. Note that it is needed to remove the protective film of the side printed with yellow gridding.

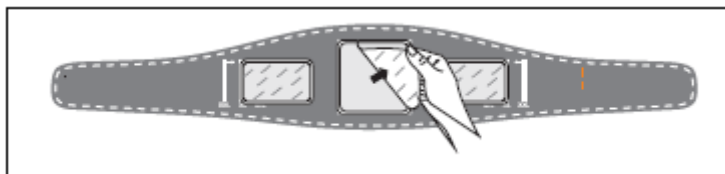


- Paste the silicone patches at the right position and refer to the positions of the patches at the sides:

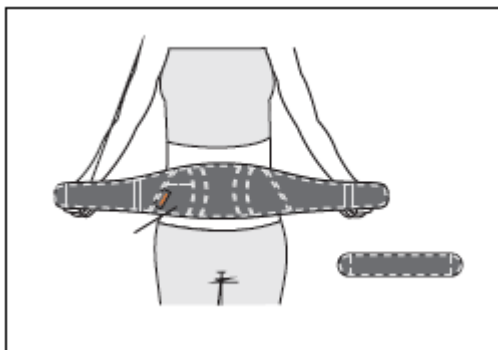
M-L	Waist 68-82 cm
X-L	Waist 84-102 cm
XX-L	Waist 104-130 cm



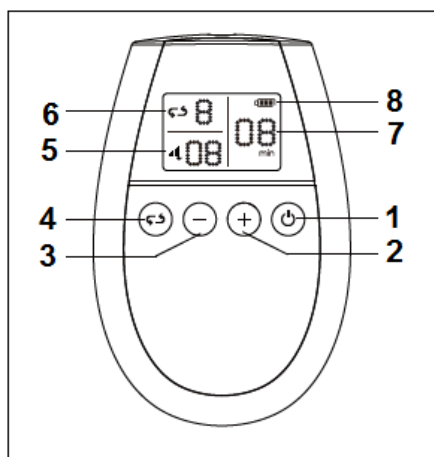
- Remove the protective film from the other side of the silicone patches.  
 Caution: Please Retire la película transparente protectora de la otra parte de los 3 electrodos.  
 Atención: No tire las películas protectoras, guárdelos para poner encima de los electrodos después del uso del cinturón para protegerlos de la suciedad.



6. Fix the belt to your body, the silicone patches should be stuck on the skin. Use extension band if necessary.



## REMOTE CONTROL



- 1 – ON/OFF button – Press for turn ON/OFF
- 2 – Intensity +
- 3 – Intensity -
- 4 – Select mode (1-8)
- 5 – Intensity (1-18)
- 6 – Mode
- 7 – Time

NOTE: The recommended time of use is 30 minutes per day. If you wish to use it again, wait 60 minutes and then turn it on.

## **MODES**

Mode 1: Normal sit-up mode:

Exercise anterior rectus abdominis and transverses abdominis to strengthen the core of abdomen and share the work of muscle group of waist, so as to protect lumbar vertebrae, improve body balance, increase basal metabolic rate, promote heat consumption, reduce abdominal fat and reach the effect of body shaping.

Mode 2: Normal abdominal curl with trunk twisting mode:

Exercise intra-abdominal external oblique muscles at the both sides of abdomen, strengthen gravity center control of body rotation and lateral bending and improve the stability of body.

Mode 3: Abdomen extension mode:

Make centrifugal movement of muscles of upper and lower abdomen to stretch and relax abdominal muscles to reach the shaping effect of abdominal muscles.

Mode 4: Sit-up speed mode:

Exercise the whole abdominal muscle group (surface muscle and deep muscle) through fast-slow inputting of sports signal, so as to reach the effect of aerobic exercise of abdomen, meanwhile, promote core stability and strengthen body control and balance.

Mode 5: flank bending and extension mode:

Make abdomen have the effect of aerobic exercise and improve the control capacity of flank through orderly exchange movement of flank muscles

Mode 6: Abdominal core strengthening:

Strengthen to exercise abdominal deep muscle group (internal oblique muscle and transverse muscle of abdomen), enhance abdominal core control and improve the balance force of body.

Mode 7: Abdominal extension and relaxation:



Relaxation massage of the whole abdominal muscle group can relieve the fatigue of muscles.

Mode 8: Synthetic abdominal sports:

This mode will exercise the whole abdominal surface and deep muscles, strengthen core control and protect back muscle group and vertebra. Besides, it enables body bending forward, twisting and lateral bending much more flexible, to improve the abdominal muscle and to achieve abdomen tightening and WC reduction.

## USE REFERENCE

Week	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
1	Intensity 1	Rest	Intensity 2	Rest	Intensity 4	Intensity 4	Intensity 4
2	Rest	Intensity 4	Intensity 4	Rest	Intensity 8	Intensity 8	Intensity 8
3	Rest	Intensity 9	Intensity 9	Rest	Intensity 9	Intensity 10	Intensity 10
4	Rest	Intensity 9	Intensity 9	Rest	Intensity 9	Intensity 9	Intensity 10

This is a reference plan of use. For make your personal plan you should take into account your health and personal conditions.

## CLEANING AND MAINTENANCE

1. After using wipe gently the stains such as perspiration on belt with a slightly damp cloth.
2. The waistband could only be washed by hands. Remove the controller and silicone patch before washing the product, besides, the silicone patch shall be pasted with protective film.
3. Please plug the interface of connecting line on the waistband with stopper when cleaning.
4. Clean the waistband by hands with warm water, do not use washing machine.



5. Do not use whitening or cleaning products.

6. Leave the item to get dry on air. Do not use dryers. Do not iron the item.
7. Store the waistband at a dry place.

## **MANTENIMIENTO DE LOS ELECTRODOS**

1. Silicone patch shall be used by one person to keep healthy.
2. Please clean the skin that will contact this product before using.
3. Avoid the contact of the fingers with the patches.
4. The surface of silicone patch shall be clean to avoid dust, oily articles, sticky articles and other dirt, which may make the viscosity decrease; please use a little flowing water to clean and fingers to wipe the dirt on the surface of silicone patch, after that, hang to dry the silicone patch to recover its viscosity. However if much more water is used when washing, the viscosity will also decrease.
5. Please do not wash the silicone patch frequently, or its service life will be shortened.
6. Please paste the transparent plastic protective film again after use and put the silicone patch at the shady and cool place for storage.
7. Since the silicone patch belongs to consumables, it is advised to consider purchasing new one when its viscosity could not be recovered or the stimulus decreases after washing many times.

## TECHNICAL SPECIFICATIONS

MODEL	E BELT YR31
FREQUENCY	1Hz – 1000Hz
IMPULSE WIDTH	20µs - 400µs
BATTERIES	2X LR03 AAA ALKALINE BATTERIES
DIMENSIONS BELT	1040X172MM
EXTENDABLE BELT	300X70MM
WEIGHT	54g

### Warranty

This product is guaranteed for 2 years in accordance with that stated in Directive 1999/44/EC of the European Parliament and of the Council 25<sup>th</sup> May, 1999, regarding certain aspects of the sale of consumer goods and associated guarantees, incorporated into Spanish Law by virtue of Law 23/2003, 10<sup>th</sup> July; Guarantees on the sale of consumer goods.

To this effect, EXERCYCLE, S.L. VAT n° B-01029032, with business address c/ Zurrupitieta 22, Vitoria, Spain, guarantees this product.

<b>Date of purchase.-</b>	<b>Purchased in.-</b>
<b>Purchaser.-</b>	<b>Dealer stamp.-</b>

Please keep the receipt as proof of purchase.

Should you have any queries please do not hesitate to phone our customer service line:

**902 170 258**

Nous vous remercions d'avoir acheté notre E Belt Electrostimulator YR31.

Pour garantir une qualité maximale, tous nos produits sont soumis à de rigoureux contrôles.

Pour une bonne utilisation de l'appareil, veuillez lire entièrement la notice avant de vous en servir pour la première fois.

## INTRODUCTION

La **Stimulation musculaire électrique, EMS**, est une méthode largement répandue et utilisée dans le domaine sportif depuis de nombreuses années. Le E Belt Electrostimulateur est facile et pratique à utiliser. Ce produit a été spécialement conçu pour aider à la tonification des muscles abdominaux. Il vous permet de faire de l'exercice et d'augmenter votre capacité musculaire en développant votre résistance et en améliorant votre tonus sans effort. Le design du BT Belt Electrostimulator vous permet de tonifier vos abdominaux quand vous le voulez, où vous le voulez.

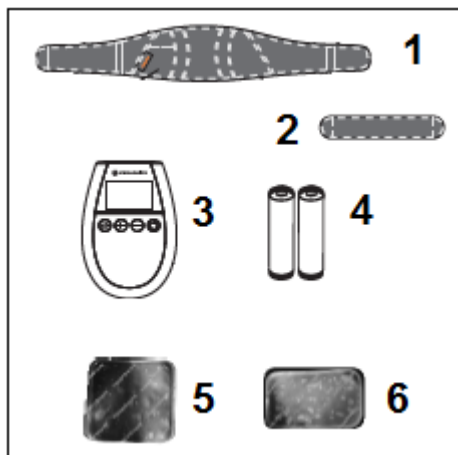
## CONSIGNES GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ

1. Avant d'utiliser l'appareil, vérifier qu'il se trouve dans de parfaites conditions d'emploi. Si vous remarquez un défaut quelconque, adressez-vous à votre distributeur.
2. Les enfants ou les personnes handicapées ne peuvent pas utiliser cet appareil si ce n'est sous la surveillance d'un adulte.
3. Utilisation interdite aux femmes enceintes.
4. Ne pas utiliser pendant la menstruation.
5. Ne l'utilisez pas si vous souffrez d'une maladie cardiaque ou autre.
6. Ne pas utiliser l'appareil si vous êtes atteint d'un cancer.
7. Ne pas l'utiliser non plus si vous avez souffert une quelconque attaque, par exemple : une attaque d'épilepsie.
8. Ne pas utiliser l'appareil après des opérations où l'augmentation de la tension musculaire risque de répercuter dans le processus de récupération.
9. Ne pas l'utiliser sur des veines variqueuses ni sur des blessures ouvertes.
10. L'appareil ne peut pas être utilisé par les porteurs de dispositifs électriques comme par exemple un stimulateur cardiaque.
11. Les porteurs d'implants métalliques ne doivent pas utiliser cet appareil.
12. Ne pas l'utiliser près des organes génitaux.
13. Ne pas l'utiliser sur une peau présentant des lésions ou une inflammation.
14. Ne pas l'utiliser à proximité du cœur.

15. Cet appareil peut être utilisé seulement pour la zone abdominale.
16. En cas de maladie grave, notamment en cas d'hypertension ou de problèmes de coagulation, demandez l'avis de votre médecin avant d'utiliser l'appareil.
17. En cas de maladie de la peau, demandez également l'avis de votre médecin.
18. Si vous souffrez de douleurs chroniques d'origine inconnue, dans l'une quelconque partie du corps, consultez votre médecin avant d'utiliser l'appareil.
19. Les personnes qui suivent un traitement médical doivent consulter leur médecin avant d'utiliser cet appareil.
20. Les diabétiques doivent consulter leur médecin avant d'utiliser cet appareil.
21. En cas d'irritation cutanée permanente après une stimulation prolongée sur une même électrode, consultez votre médecin.
22. En cas de problème provoqué par le traitement de stimulation, consultez votre médecin.
23. Ne pas utiliser après avoir consommé alcool ou drogues.
24. Cessez d'utiliser l'appareil si vous éprouvez un malaise quelconque ou si vous ne vous sentez pas à l'aise pendant que vous l'utilisez.
25. Ne pas l'utiliser après avoir ingéré de l'alcool.
26. Si l'appareil ne fonctionne pas comme il se doit, si vous ressentez un malaise ou une douleur, cessez immédiatement de l'utiliser.
27. Ne pas utiliser l'appareil pendant votre sommeil, en conduisant un véhicule ni en utilisant en même temps un autre appareil.
28. Tenir l'appareil à l'écart des sources de chaleur et ne l'utiliser pas à proximité (-1 m) d'appareils d'onde moyenne ou micro-ondes (téléphones portables par exemple, les) car ils peuvent provoquer des pics de courant.
29. Ne pas l'utiliser avec des dispositifs chirurgicaux haute fréquence branchés en même temps.
30. Pendant le fonctionnement, les électrodes ne doivent toucher aucun élément métallique (ceintures, colliers, etc.).
31. Ne pas utiliser ce produit une demi-heure avant et après manger.
32. Ne pas utiliser l'appareil à proximité de substances inflammables, gaz ou explosifs.
33. Éteignez l'appareil avant de l'enlever afin d'éviter toute irritation indésirable.
34. Ne pas appliquer de crèmes nourrissantes avant la séance car elles favorisent l'usure des électrodes et elles peuvent provoquer également des pics de courant.
35. Les usagers doivent commencer l'utilisation de cet appareil avec des niveaux bas d'intensité et puis l'augmenter progressivement.
36. Le T<sub>1</sub> temps d'utilisation maximale est de 30 minutes.

37. Ne pas utiliser l'appareil de massage dans des endroits humides et éviter qu'il se mouille. Ne le touchez pas avec des mains humides pendant son fonctionnement. Ne surtout pas l'utiliser sous la douche ni dans la baignoire.
38. Tenir l'appareil à l'abri des rayons solaires et des températures élevées.
39. L'appareil ne doit pas être en contact avec l'eau ni aucun autre liquide. Ne pas immerger l'appareil dans un liquide pour le nettoyer.
40. Si vous remarquez que l'appareil ne fonctionne pas correctement, n'essayez pas de le réparer, de le démonter ni de le modifier vous-même. Des réparations non autorisées risquent d'entraîner des dommages et d'annuler la garantie. Adressez-vous au Service Technique pertinent.

## DESCRIPTION.-

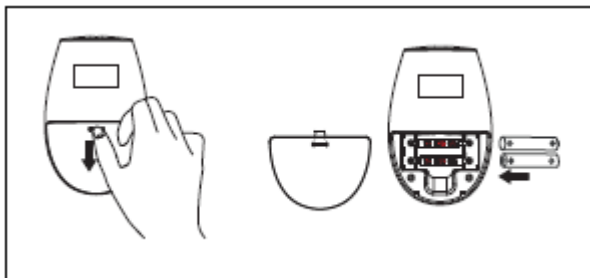


- 1 – CEINTURE
- 2 – RALLONGE DE LA CEINTURE
- 3 – TELECOMMANDE
- 4 – PILES AAA LR03
- 5 – ELECTRODE CARRE
- 6 – ELECTRODE RECTANGULIER X 2

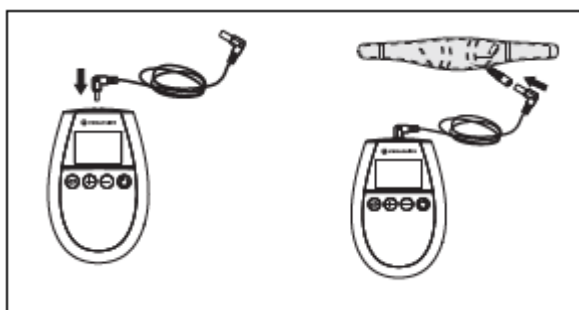
## MODE D'EMPLOI

### AVANT L'UTILISATION

6. Pour placer les piles, retirez le couvercle de la télécommande et insérez les 2 piles alcalines type AAA dans le logement des piles, en orientant correctement la polarité des piles (faisant coïncider le pôle « + » du compartiment des piles et le pôle « - » avec la symbole « - ») Posez le couvercle à nouveau.



7. Insérez le petit connecteur du câble dans la télécommande et le plus grand à la ceinture.

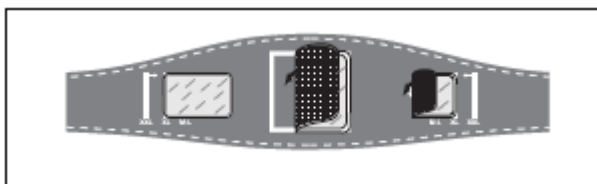


8. Retirez le film protecteur de l'électrode par le quadrillage.

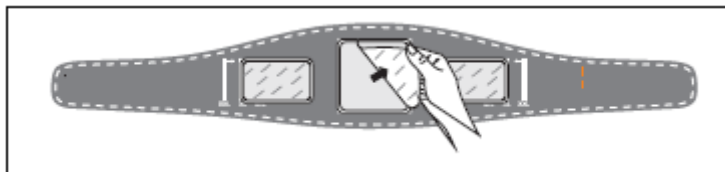


Placez les électrodes avec le quadrillage vers le bas dans la position correcte selon le tableau suivant :

M-L	Contour abdominal 68-82 cm
X-L	Contour abdominal 84-102 cm
XX-L	Contour abdominal 04-130 cm

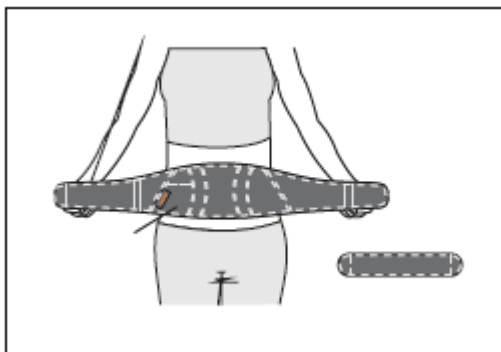


9. Retirez le film protecteur transparent de l'autre partie avec 3 électrodes. Attention : Ne pas jeter à la poubelle les films protecteurs, gardez-les pour les remettre sur les électrodes après l'utilisation de la ceinture pour les protéger de la saleté.

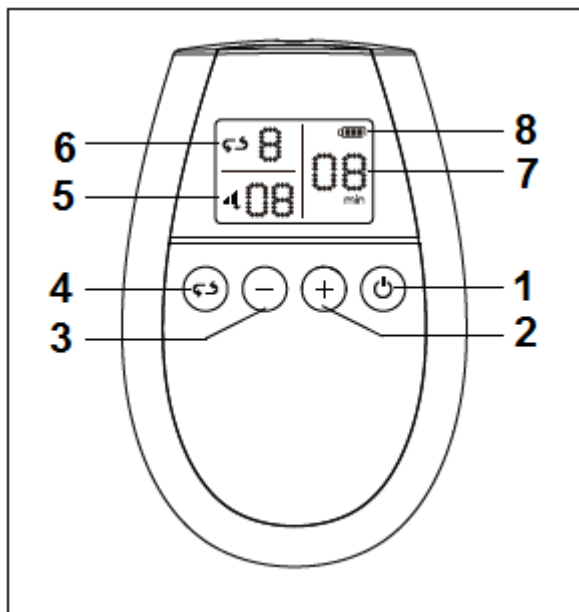


10. Placez la ceinture sur l'abdomen, en collant les électrodes au corps. Si la ceinture n'est pas assez longue pour la fermer, utilisez la rallonge.





## TELECOMMANDE



- 1 – Bouton ON/OFF – Appuyez sur ce bouton pour allumer / éteindre
- 2 – Augmenter l'intensité.
- 3 – Diminuer l'intensité.
- 4 – Sélection du mode (1-8)
- 5 – Niveau d'intensité (1-18)
- 6 – Mode
- 7 – Temps qui reste.

NOTE : Le temps d'usage recommandé ne doit pas être supérieur à 30 minutes par jour. Si vous avez besoin de l'utiliser à nouveau, laissez passer 60 minutes avant de l'allumer à nouveau.

## MODES

Mode 1 : Mode normal, assis.

Exerce le droit de l'abdomen antérieur et les abdominaux transverses pour fortifier le centre de l'abdomen et distribuer le travail des groupes musculaires de la ceinture, protéger les vertèbres lombaires, améliorer l'équilibre corporel, augmenter le taux métabolique basal, favoriser la consommation de chaleur, réduire la graisse abdominale et réussir un effet pour définir la figure.

Mode 2: Onde abdominale normale en tournant le tronc. Exerce les muscles intra-abdominaux, externes et obliques aux deux côtés de l'abdomen, renforce le centre de gravité et contrôle la rotation physiologique, ainsi que la flexibilité latérale et améliore la stabilité.

Mode 3 : Mode allongement de l'abdomen.

Il fait un mouvement centrifuge des muscles de l'abdomen supérieur et inférieur pour allonger et relaxer les muscles et atteindre une meilleure définition.

Mode 4 : Mode assis rapide.

Exerce tous les muscles abdominaux (autant les superficiels comme les profonds) grâce à l'application d'une signale courte pour provoquer l'effet de l'exercice aérobic à l'abdomen, en même temps qu'elle favorise la stabilité physique.

Mode 5 : Mode d'allongement.

Provoque à l'abdomen l'effet de l'exercice aérobic et améliore la capacité de contrôle des muscles des flancs.

Mode 6 : Renforcement du noyau abdominal.

Exerce pour renforcer les groupes de muscles abdominaux profonds (les obliques internes et transverses), améliore le contrôle du noyau abdominal et aussi le contrôle de l'équilibre physique.

Mode 7 : Allongement et relaxation musculaire.

Massage de relaxation de tous les groupes musculaires abdominaux qui élimine la fatigue musculaire.

Modo 8 : Exercices abdominaux synthétiques

Ce mode exerce toute la superficie abdominale et les muscles, renforce le noyau abdominal et protège les muscles de derrière et les vertèbres. En plus, améliore la flexibilité autant latérale que frontale et réduit la ceinture.

## EXEMPLE PLAN D'EXERCICE

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Intensité 1	Repos	Intensité 2	Repos	Intensité 4	Intensité 4	Intensité 4
2	Repos	Intensité 4	Intensité 4	Repos	Intensité 8	Intensité 8	Intensité 8
3	Repos	Intensité 9	Intensité 9	Repos	Intensité 9	Intensité 10	Intensité 10
4	Repos	Intensité 9	Intensité 9	Repos	Intensité 9	Intensité 9	Intensité 10

Ce plan d'exercices sert de référence. Pour faire votre propre plan il faut tenir compte votre état sanitaire et votre niveau physique.

## ENTRETIEN ET NETTOYAGE

- Après l'utilisation nettoyez la ceinture avec un torchon humide.
- La ceinture peut se laver à la main. Avant le nettoyage il faut retirer les électrodes et la télécommande. Mettre le film protecteur sur les électrodes pour pas qu'ils se salissent.
- Placez le protecteur du connecteur avant de laver l'appareil.



- Lavez la ceinture à la main avec de l'eau tiède, ne pas le faire à la machine.
- Ne pas utiliser des produits blanchissants ni des produits de nettoyage.
- Laissez sécher le produit à l'air, ne pas utiliser sèche-linge, ne pas repasser.
- Gardez le produit dans un endroit sec.

## ENTRETIEN DES ELECTRODES

8. Les patches doivent être utilisés par un seul usager
9. Utilisez toujours les patches avec la peau propre.
10. Evitez le contact des doigts avec les patches.
11. Vous pouvez nettoyer la surface des électrodes avec un peu d'eau. Ne pas les immerger complètement dans l'eau. Après séchez-les. N'appliquez pas trop d'eau pour que l'adhérence soit complète.
12. Ne lavez pas trop souvent les patches.
13. Placez le film protecteur sur les patches après son utilisation pour prolonger sa vie.
14. Quand les patches ont perdu son adhérence il faudra les changer par de nouveaux.

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

MODELE	E-BELT YR31
FREQUENCE	1Hz – 1000Hz
LONGUEUR D'ONDE	20µs - 400µs
BATTERIES	2XPILAS ALCALINAS AAA LR03
DIMENSIONS DE LA CEINTURE	1040X172MM
CEINTURE EXTENSIBLE	300X70MM
POIDS	54G

### Garantie

Ce produit est garanti 2 ans conformément aux dispositions de la Directive 1999/44/CE du Parlement Européen et du Conseil du 25 mai 1999 relative aux aspects concrets de la vente et de la garantie des biens de consommation et incluse dans le Droit espagnol en vertu de la Loi 23/2003, du 10 juillet relative aux garanties dans la vente des biens de consommation. En ce sens, EXERCYCLE, S.L., titulaire du NIF B-01029032 et dont le siège social est à Vitoria, calle Zurrupitieta, 22, garantit ce produit.

<b>Date d'achat.-</b>	<b>Acheté chez :</b>
<b>Acheteur.-</b>	<b>Cachet du distributeur.-</b>

Veuillez conserver la facture à titre de justificatif d'achat.

Pour toutes informations complémentaires, n'hésitez pas à nous appeler au n° de téléphone du Service Clientèle :

**902 170 258**

Agradecemos a compra do nosso e-belt YR31.

Todos os nossos produtos são submetidos aos mais rigorosos controlos para garantir a sua máxima qualidade.

Para utilizar o aparelho correctamente, leia completamente este manual antes da primeira utilização.

## INTRODUÇÃO

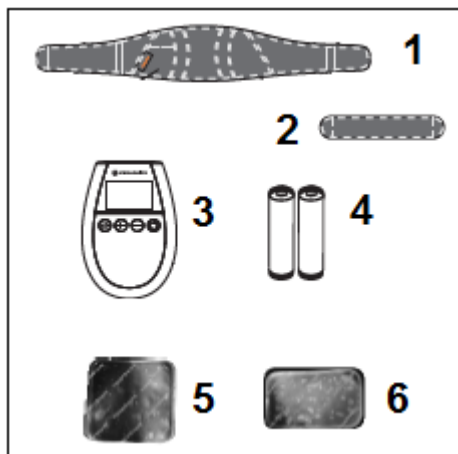
**EMS, Estimulação muscular eléctrica**, é um método amplamente reconhecido, utilizado no campo desportivo há muito tempo. O e- belt é fácil e confortável de utilizar. Este produto foi concebido especialmente para ajudar a tonificar os músculos abdominais. Permite-lhe desfrutar do exercício e aumentar a capacidade muscular, desenvolvendo a resistência e melhorando a tonificação, sem esforço. Graças ao desenho do bt belt electrostimulator, poderá tonificar os músculos abdominais em qualquer momento e lugar.

## INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA

1. Inspeccione o aparelho antes de o começar a utilizar, para se assegurar de que está em boas condições de utilização. Caso detecte alguma anomalia, entre em contacto com o distribuidor.
2. O aparelho não deve ser utilizado por crianças ou pessoas portadoras de deficiência sem a necessária supervisão de um adulto.
3. Não deve ser utilizado por mulheres grávidas.
4. Não deve ser usado por mulheres durante o período menstrual.
5. Caso sofra de alguma doença cardíaca, ou de outro tipo, não o utilize.
6. Não utilize o aparelho se sofrer de cancro.
7. Caso tenha sofrido algum ataque, como por exemplo de epilepsia, não o utilize.
8. Não utilize o aparelho após trabalhos em que o aumento da tensão muscular possa afectar o processo de recuperação.
9. Não o utilize directamente sobre varizes ou feridas abertas.
10. Caso tenha algum implante electrónico, como um pacemaker, não o utilize.
11. Caso tenha algum implante metálico, não o utilize.
12. Não o utilize perto dos genitais.
13. Não o utilize na pele com lesões ou inflamações.
14. Não utilize o aparelho perto do coração.
15. Este equipamento só deverá ser utilizado na zona abdominal.
16. Se sofre de alguma doença grave, principalmente se suspeitar que pode sofrer de hipertensão ou problemas de circulação no sangue, consulte o seu médico antes de utilizar o aparelho.

17. Consulte o seu médico antes de utilizar este aparelho, caso tenha alguma doença cutânea.
18. Se sofre de dores crónicas de origem desconhecida, independentemente da parte do corpo, consulte o seu médico antes de utilizar o aparelho.
19. As pessoas que estejam a fazer tratamento médico devem consultar um médico antes de utilizar o aparelho.
20. Os diabéticos devem consultar o médico antes de utilizar este aparelho.
21. As pessoas com irritação cutânea contínua, resultante de um estímulo prolongado no mesmo eléctrodo, devem consultar um médico.
22. Consulte o seu médico se tiver algum problema resultante do tratamento de estimulação.
23. Pare de usar o aparelho se sentir algum desconforto ou não se sentir confortável durante a utilização.
24. Não o utilize após consumir álcool ou drogas.
25. Se o aparelho não estiver a funcionar correctamente, ou se sentir mal-estar ou dor, pare de o utilizar imediatamente.
26. Não o utilize enquanto está a dormir, a conduzir ou simultaneamente com outro aparelho.
27. Mantenha o aparelho afastado de fontes de calor e não o utilize próximo (-1 m) de aparelhos de onda média ou microondas (por exemplo, telemóveis) pois podem causar picos de corrente.
28. Não o utilize com equipamentos cirúrgicos de alta frequência conectados ao mesmo tempo.
29. Não permita que algum objecto metálico, por exemplo, cintos ou colares, entre em contacto com os eléctrodos durante o funcionamento.
30. Não o utilize perto de substâncias inflamáveis, gases ou explosivos.
31. Não utilize o equipamento meia hora antes ou depois de comer.
32. Desligue o aparelho antes de o retirar, para evitar irritação indesejada.
33. Não aplique previamente cremes hidratantes, pois aumentam o desgaste dos eléctrodos ou podem causar picos de corrente indesejados.
34. Não utilize o aparelho em locais húmidos e evite que se molhe. Não toque no aparelho com as mãos húmidas durante o funcionamento. Nunca utilize o produto no chuveiro ou na banheira.
35. Não exponha o aparelho à luz solar ou a altas temperaturas.
36. Os utilizadores devem começar a utilizar o equipamento em níveis de baixa intensidade e ir aumentando progressivamente.
37. O tempo máximo de utilização é de 30 minutos.
38. Não permita que o aparelho entre em contacto com água ou qualquer outro líquido. Não mergulhe o aparelho em nenhum líquido para realizar a limpeza do mesmo.
39. Se verificar que o aparelho não funciona correctamente, não o tente reparar, desmontar ou modificar. As reparações não autorizadas podem causar danos, além de invalidar a garantia. Contacte o serviço técnico autorizado.

## DESCRIÇÃO



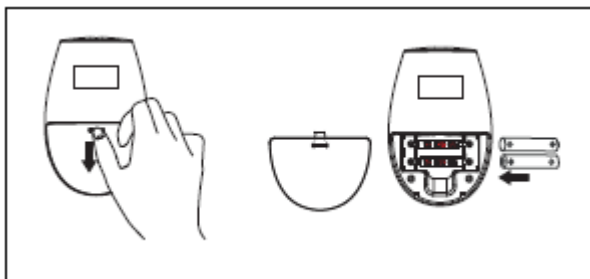
- 1 - CINTO
- 2 – EXTENSÃO DO CINTO
- 3 - COMANDO
- 4 – PILHAS AAA LR03
- 5 – ELÉCTRODO QUADRADO
- 6 – ELÉCTRODO RECTANGULAR X 2



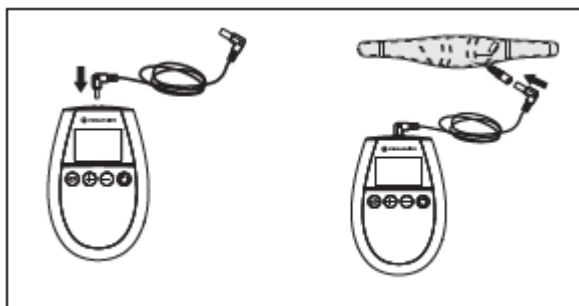
# INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

## ANTES DA UTILIZAÇÃO

1. Para colocar as pilhas, retire a tampa traseira do comando e insira as 2 pilhas alcalinas tipo AAA no respectivo compartimento, orientando correctamente a polaridade das pilhas (por correspondência, polo «+» das pilhas com o sinal «+» no compartimento das pilhas e o polo «-» com o sinal «-»). Feche a tampa.



2. Ligue a ficha pequena do cabo ao comando e ligue a ficha maior no cinto.

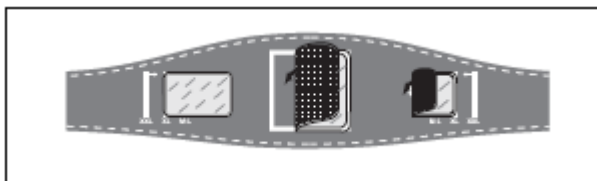


3. Retire a película protectora do eléctrodo, pela zona da quadrícula.

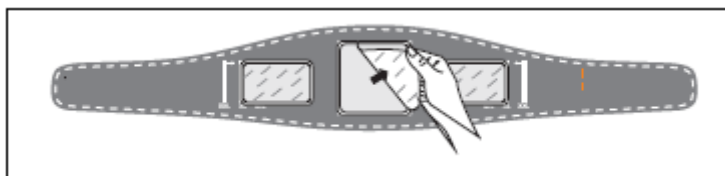


Coloque os eléctrodos com a quadrícula para baixo na posição correcta segundo a seguinte tabela:

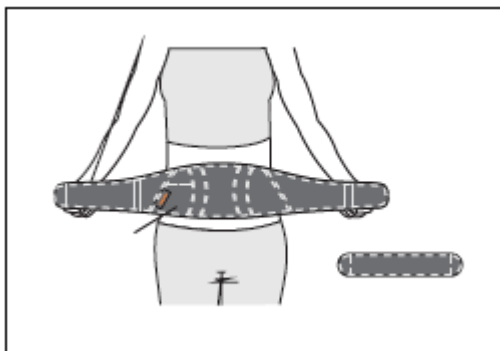
M-L	Contorno abdominal 68-82 cm
X-L	Contorno abdominal 84-102 cm
XX-L	Contorno abdominal 104-130 cm
M-L	Contorno abdominal 68-82 cm
X-L	Contorno abdominal 84-102 cm
XX-L	Contorno abdominal 104-130 cm



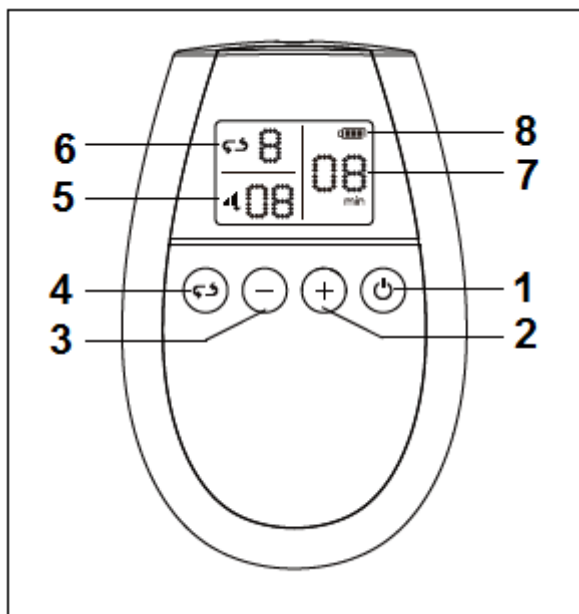
- Retire a película transparente protectora da outra parte dos 3 eléctrodos. Cuidado: Não deite fora as películas protectoras, é necessário guardá-las para as voltar a colocar nos eléctrodos após a utilização do cinto, para os proteger da sujidade.



- Coloque o cinto no abdómen, segurando os eléctrodos ao corpo. Caso o cinto não seja suficientemente comprido para o apertar, utilize a extensão do cinto.

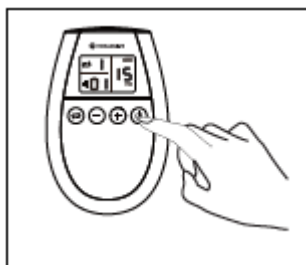


## COMANDO

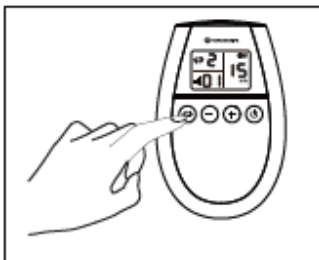


- 1 – Botão ON/OFF
- 2 – Aumento de intensidade
- 3 – Diminuição de intensidade
- 4 – Selecção de modo
- 5 – Nível de intensidade
- 6 - Modo
- 7 – Tempo restante

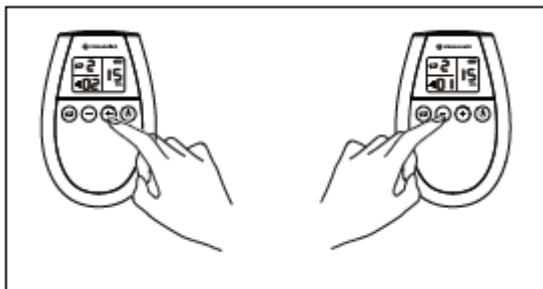
1. Para ligar pressione o botão 1.



2. Para seleccionar o modo pressione o botão 4 e seleccione um dos 8 modos.



3. Para aumentar a intensidade pressione o botão 2 (+). Para diminuir a intensidade pressione o botão 3 (-). Existem 18 níveis de intensidade, por defeito o equipamento liga-se no nível de intensidade 1.



4. Para desligar o equipamento pressione no botão 1.

NOTA: O tempo de utilização recomendado não deve exceder os 30 minutos diários. Se tem necessidade de o usar novamente, aguarde pelo menos 60 minutos antes de reiniciar o equipamento.

## MODOS

Modo 1: Modo normal sentado.

Exercita o músculo reto abdominal e o transverso abdominal para fortalecer o núcleo abdominal e distribuir o trabalho de grupos musculares da cintura, a fim de proteger as vértebras lombares, melhorar o equilíbrio corporal, aumentar a taxa metabólica basal, promover o consumo de calor, reduzir a gordura abdominal e conseguir o efeito da definição da silhueta.

Modo 2 : Modo onda abdominal normal com rotação do tronco.

Exercita os músculos intra-abdominais, externos e oblíquos de ambos os lados do abdómen, fortalece o centro de gravidade e controla a rotação corporal, assim como a flexão lateral e melhora a estabilidade.

**Modo 3 : Modo de extensão abdominal.**

Realiza um movimento centrífugo dos músculos do abdómen superiores e inferiores para alongar e relaxar os músculos e conseguir uma maior definição dos mesmos.

**Modo 4: Modo sentado rápido.**

Exercita todos os músculos abdominais (tanto superficial como em profundidade) através da aplicação de um impulso rápido, para provocar o efeito do exercício aeróbico sobre o abdómen, ao mesmo tempo que favorece a estabilidade corporal.

**Modo 5: Modo flexão e extensão dos flancos.**

Provoca no abdómen o efeito do exercício aeróbico e melhora a capacidade de controlo muscular dos flancos.

**Modo 6: Modo reforçar o núcleo abdominal.**

Exercita para fortalecer os grupos musculares abdominais profundos (oblíquo interno e transverso), melhora o controlo da faixa abdominal e melhora o controlo do equilíbrio corporal.

**Modo 7: Modo extensão e relaxamento abdominal.**

Massagem relaxante de todos os grupos de músculos abdominais, elimina a fadiga muscular.

**Modo 8: Modo exercícios abdominais sintéticos.**

Este modo exercita toda a área abdominal muscular, fortalece o núcleo abdominal e protege os músculos das costas e as vértebras. Além disso, melhora a flexibilidade tanto frontal como lateral, reduzindo a cintura.

## **EXEMPLO DE PLANO DE EXERCÍCIO**

Semana	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira	Sábado	Domingo
1	Intensidade 1	Descanso	Intensidad e 2	Descanso	Intensidad e 4	Intensidad e 4	Intensidad e 4
2	Descanso	Intensidad e 4	Intensidad e 4	Descanso	Intensidad e 8	Intensidad e 8	Intensidad e 8
3	Descanso	Intensidad e 9	Intensidad e 9	Descanso	Intensidad e 9	Intensidad e 10	Intensidad e 10
4	Descanso	Intensidad e 9	Intensidad e 9	Descanso	Intensidad e 9	Intensidad e 9	Intensidad e 10

Este plano de exercícios serve como referência. Para fazer o seu plano pessoal deve levar em conta o seu nível de saúde e físico.

## MANUTENÇÃO E LIMPEZA

1. Ao terminar a utilização do equipamento, limpe, suavemente com um pano humedecido, o cinto.
2. O cinto pode ser lavado à mão. Antes da limpeza retire os eléctrodos e o comando. Coloque a película protectora nos eléctrodos para evitar a sujidade.
3. Coloque o protector da ligação antes de lavar o equipamento.



4. Lave o cinto à mão com água tépida, não o lave na máquina de lavar.
5. Não use produtos branqueadores nem produtos de limpeza.
6. Deixe secar o equipamento ao ar livre, não use o secador nem passe a ferro o equipamento.
7. Guarde o equipamento num lugar seco.

## MANUTENÇÃO DOS ELÉCTRODOS

1. As ventosas são pessoais e intransmissíveis, devem unicamente ser usadas por uma pessoa.
2. Use as ventosas sob a pele limpa.
3. Evite o contacto dos dedos nas ventosas.
4. Pode limpar a superfície dos eléctrodos com um pouco de água corrente. Não faça a totalmente submersão na água. De seguida, deixe secar. Não aplique muita água, pode reduzir a capacidade de adesão das ventosas.
5. Não lave as ventosas com muita frequência.
6. Coloque a película protectora das ventosas depois da sua utilização para prolongar a vida das ventosas.
7. Quando as ventosas perdem a sua aderência, devem ser substituídas por umas novas.

## ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

MODELO	E-BELT YR31
FRECUENCIA	1Hz – 1000Hz
LONGITUDE DO IMPULSO	20µs - 400µs
PILAS	2XPILAS ALCALINAS AAA LR03
DIMENSÕES DO CINTO	1040X172MM
CINTO EXTENSÍVEL	300X70MM
PESO	54G

### Garantía

Este producto está garantizado por 2 años de conformidad con lo dispuesto en la Directiva 1999/44/CE, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de mayo de 1999, sobre determinados aspectos de la venta y garantía de los bienes de consumo, incorporada al derecho español en virtud de la Ley 23/2003, de 10 de julio, de garantías en la venta de bienes de consumo. En este sentido, EXERCYCLE, S.L., provista de NIF B-01029032 y con domicilio en Vitoria, calle Zurrupitieta, 22, garantiza este producto.

<b>Fecha de compra.-</b> Data da compra.-	<b>Comprado en.-</b> Comprado em.-
<b>Comprador.-</b> Comprador.-	<b>Sello del distribuidor.-</b> Carimbo do distribuidor.-

Por favor conserve la factura como comprobante de compra.

Para cualquier consulta, no dude en ponerse en contacto, llamando al número de atención al cliente.

**902 170 258**

La ringraziamo per l'acquisto del nostro EBELT elettrostimolatore YR31. Tutti i nostri prodotti sono sottoposti ai controlli più rigorosi per garantire la massima qualità.

Per utilizzare correttamente l'apparecchio, leggere tutto il manuale prima dell'utilizzo.

## INTRODUZIONE

**EMS, Stimolazione muscolare elettrica**, è un metodo ampiamente riconosciuto che si utilizza nel settore sportivo da molto tempo. Il bt belt elettrostimolatore è facile e comodo da usare. Questo prodotto è disegnato appositamente per aiutare a tonificare i muscoli addominali. Le permette di usufruire dell'allenamento e di aumentare la massa muscolare sviluppando la resistenza e migliorando il tono senza sforzo. Grazie al disegno del bt belt elettrostimolatore può tonificare i muscoli addominali in qualsiasi momento e luogo.

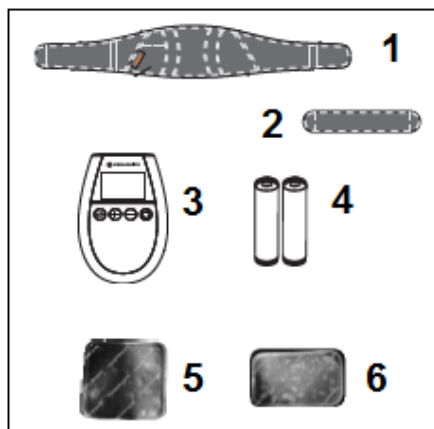
## ISTRUZIONI GENERALI SULLA SICUREZZA

1. Prima di iniziare ad utilizzare l'apparecchiatura, sincerarsi che sia in buone condizioni di utilizzo. Se nota che presenta dei difetti, contatti il suo distributore.
2. Il dispositivo non deve essere utilizzato da bambino o persone inabili senza la supervisione di un adulto.
3. Non dovrà essere usato dalle donne in stato di gravidanza.
4. Non usare durante il ciclo menstruale
5. Non utilizzarlo se ha dei problemi cardiaci o di altro tipo.
6. Non usare il dispositivo se ha il cancro.
7. Non utilizzarlo se ha accusato degli attacchi, ad esempio, epilettici.
8. Non usare il dispositivo a seguito di interventi chirurgici dato che l'aumento della tensione muscolare può influenzare il processo di recupero.
9. Non utilizzarlo direttamente su vene varicose e ferite aperte.
10. Non utilizzarlo se le sono stati impiantati dei dispositivi elettrici, ad esempio, pacemaker.
11. Non utilizzarlo se ha delle protesi di metallo.
12. Non utilizzarlo accanto ai genitali.
13. Non utilizzarlo sulla pelle che presenta delle lesioni o è infiammata.
14. Non utilizzare il dispositivo accanto al cuore.
15. Questo dispositivo può essere usato solo sulla zona addominale.
16. Se ha delle malattie serie, in particolar modo se sospetta di essere affetto da ipertensione o problemi di coagulazione del sangue, contatti il suo medico di base prima di usare il dispositivo.
17. Contattare il proprio medico di base prima di usare il presente dispositivo se ha dei problemi cutanei.



18. Se soffre di dolori cronici la cui origine è sconosciuta, indipendentemente dalla parte del corpo colpita, contatti il suo medico di base prima di usare il dispositivo.
19. Le persone sottoposte a trattamento medico dovranno contattare il proprio medico di base prima di usare il presente dispositivo.
20. I diabetici dovranno contattare il proprio medico di base prima di usare il presente dispositivo.
21. Le persone che presentano irritazioni cutanee derivanti da una stimolazione prolungata in prossimità dell'elettrodo, dovranno contattare il proprio medico di base.
22. Contattare il proprio medico di base se si accusano dei problemi a seguito del trattamento di stimolazione.
23. Non utilizzare il dispositivo se ha troppo caldo o non si sente comodo durante l'uso.
24. Non utilizzarlo dopo aver assunto sostanze alcoliche e/o stupefacenti.
25. Se il dispositivo non funziona correttamente o se avverte malessere o dolore, smettere immediatamente di usare il dispositivo.
26. Non utilizzarlo quando si dorme, si guida o quando si utilizza un altro dispositivo.
27. Mantenere il dispositivo lontano da fonti di calore e non usarlo vicino (-1 m) a dispositivi di onda media o microonde (ad esempio, cellulari) perché può generare picchi di corrente.
28. Non utilizzarlo con dispositivi chirurgici ad alta frequenza collegati al contempo.
29. Non permettere che, durante il funzionamento, gli elettrodi entrino in contatto con alcun oggetto di metallo, ad esempio, cinture o collane.
30. Non utilizzarlo accanto a sostanze infiammabili, gas o sostanze esplosive.
31. Non usare il dispositivo mezz'ora prima e dopo i pasti.
32. Spegne il dispositivo prima di toglierlo per evitare un'irritazione non desiderata.
33. Non applicare creme preparatorie perché aumentano l'usura degli elettrodi o possono generare picchi di corrente indesiderati.
34. Non usare l'apparecchio in ambienti umidi ed evitare che si bagni. Non toccare il dispositivo con le mani umide mentre è in funzione. Non usare mai il prodotto sotto la doccia o in vasca.
35. Iniziare la seduta a intensità bassa e aumentarla in modo graduale.
36. Non esporre il dispositivo alla luce solare o ad elevate temperature.
37. Evitare che il dispositivo entri a contatto con acqua o altro liquido. Non immergere il dispositivo in nessun liquido per pulirlo.
38. Se si nota che il dispositivo non funziona correttamente, non cercare di ripararlo, smontarlo o alterarlo. Riparazioni non autorizzate possono danneggiare il dispositivo e rendere nulla la garanzia. Contattare il servizio tecnico.

## DESCRIPCIÓN

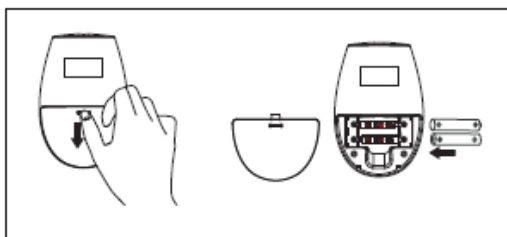


- 1 – CINTURA
- 2 – ESTENSIONE DELLA CINTURA
- 3 – TELECOMANDO DI CONTROLLO
- 4 – PILE AAA LR03
- 5 – ELETTRODO QUADRATO
- 6 – ELETTRODO RETTANGOLARE X 2

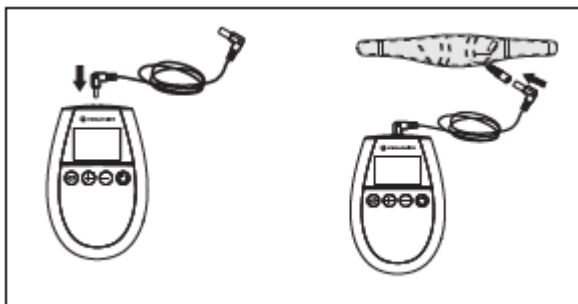
## ISTRUZIONI D'USO

### PRIMA DELL'USO

1. Per collocare le pile, rimuovere il coperchio sulla parte posteriore del telecomando e inserire le 2 pile AAA in dotazione in modo corretto, (facendo coincidere il polo «+» con lo stesso segno nel compartimento del telecomando e il polo «-» con lo stesso segno).



2. Inserire la presa piccola del cavo nel telecomando e la presa grande nella cintura.

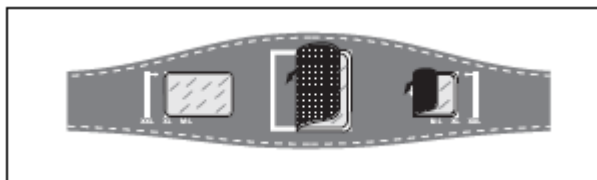


3. Ritirare la pellicola di protezione dalla parte quadricolata dell'elettrodo.



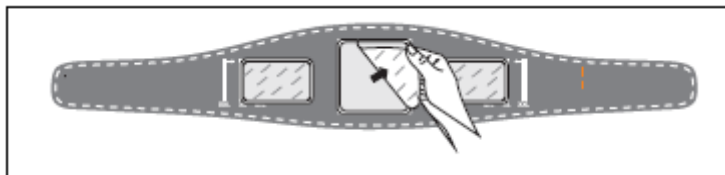
Collocare gli elettrodi con la parte quadricolata rivolta verso il basso nella posizione indicata nella seguente tabella.:

M-L	Contorno addominale 68-82 cm
X-L	Contorno addominale   84-102 cm
XX-L	Contorno addominale   104-130 cm

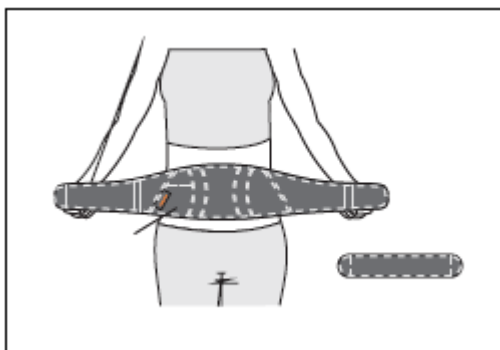


4. Rimuovere la pellicola trasparente di protezione dall'altra parte dei 3 elettrodi.

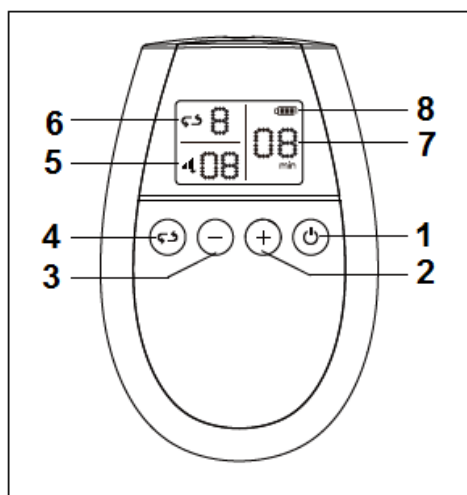
Attenzione: Non eliminare le pellicole di protezione perché possono essere usate dopo l'utilizzo per proteggere nuovamente gli elettrodi.



5. Collocare la cintura sull'addome assicurandosi che gli elettrodi siano aderiti al cuerpo. Se non dovesse riuscire ad allacciarlo, usi l'estensione.



## TELECOMANDO



- 1 – Pulsante ON/OFF – Premere per accendere/spengere
- 2 – Aumento dell'intensità
- 3 – Riduzione dell'intensità
- 4 – Selezione della modalità(1-8)
- 5 – Livello d'intensità (1-18)
- 6 – Modo
- 7 – Tempo rimanente

NOTA: la durata consigliata di ogni sessione non dovrebbe eccedere i 30 min. Se si desidera utilizzare il dispositivo ulteriormente, lasciare riposare almeno 60 minuti prima del prossimo uso.

## **MODI**

Modo 1: Modo normale seduto.

Allena il retto addominale anteriore e gli addominali trasversali per rendere più forte il nucleo addominale e distribuire il lavoro dei gruppi muscolari della vita e proteggere di conseguenza le vertebre lombari, migliorare l'equilibrio, aumentare la tasa metabolica di base, favorire il consumo di calorie e raggiungere l'effetto di modellamento dell'immagine.

Modo 2: Onda addominale normale con torsione del tronco.

Allena i muscoli intra addominali esterni e obliqui a entrambi i lati dell'addome, rinforza il centro di gravità e controlla la rotazione corporale così come la flessione laterale e aumenta la stabilità.

Modo 3: Modo estensione dell'addome.

Realizza un movimento centrifugo dei muscoli dell'addome superiore e inferiore per stirare e rilassare i muscoli e raggiungere una maggiore definizione degli stessi.

Modo 4: Modo veloce da seduto.

Allena tutti i muscoli addominali (sia in superficie che in profondità) grazie all'applicazione di un segnale corto e veloce che provoca l'effetto dell'esercizio aerobico sull'addome e favorisce la stabilità corporale.

Modo 5: Flessione dei fianchi e modo estensione.

Ottiene per l'addome lo stesso effetto che l'esercizio aerobico e aumenta la capacità di controllo dei muscoli dei fianchi.

Modo 6: Rinforzo del nucleo addominale.

Allena e rinforza il gruppo di muscoli addominali profondi (obliqui interni e trasversali), aumenta il controllo del nucleo addominale centrale e aumenta il controllo dell'equilibrio corporale.

Modo 7: Estensione e rilassamento addominale.

Massaggio rilassante di tutti i gruppi muscolari addominali, eliminando la stanchezza.

Modo 8: Esercizio addominale sintetico.

Questa modalità allena tutta la superficie addominale e i muscoli, rinforza il nucleo addominale e protegge i muscoli posteriori e le vertebre. Inoltre, aumenta la flessibilità sia frontale che laterale e reduce il perimetro della vita.

## ESEMPI DI PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Settimana	Lunedí	Martedí	Mercoledí	Giobedí	Venerdí	Sabato	Domenica
1	Intensit á 1	Riposo	Intensitá 2	Riposo	Intensitá 4	Intensitá 4	Intensitá 4
2	Riposo	Intensitá 4	Intensitá 4	Riposo	Intensitá 8	Intensitá 8	Intensitá 8
3	Riposo	Intensitá 9	Intensitá 9	Riposo	Intensitá 9	Intensitá 10	Intensitá 10
4	Riposo	Intensitá 9	Intensitá 9	Riposo	Intensitá 9	Intensitá 9	Intensitá 10

Questo programma serve come riferimento. Per creare il proprio programa considerare il proprio livello di salute e físico.

## MANUTENZIONE E PULIZIA

1. Dopo l'uso puliré la cintura delicatamente con un panno leggermente umido.
2. La cintura puó essere lavata a mano. Prima della pulizia togliere gli elettrodi e il telecomando. Collocare la lepplicola di protezione sugli elettrodi.
3. Collocare la protezione sulla presa.



4. Lavare la cintura a mano con acqua tiepida. Non lavare MAI in lavatrice.

5. Non usare prodotti sbiancanti né prodotti oper per la pulizia.
6. Lasciare asciugare il prodotto all'aria, non usare asciugatrici né ferri da stiro.
7. Immagazzinare il prodotto in un luogo asciutto.

## **MANUTENZIONE DEGLI ELETTRODI**

1. L'elettrodo deve essere usato da una sola persona.
2. Usare gli elettrodi su una pelle pulita.
3. Evitare il contatto delle dita con la parte interna dell'elettrodo.
4. La superficie degli elettrodi può essere pulita con un po' di acqua. Non sommergere l'elettrodo. Lasciare asciugare all'aria. Non applicare eccessiva acqua che possa influire sull'aderenza dell'elettrodo.
5. Non lavare gli elettrodi troppo spesso.
6. Collocare la pellicola di protezione sugli elettrodi dopo l'uso affinché si allunghi la vita degli stessi.
7. Sostituire gli elettrodi quando hanno perso la loro capacità d'aderenza.

## ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

MODELLO	E-BELT YR31
FREQUENZA	1Hz – 1000Hz
LUNGHEZZA D'IMPULSO	20µs - 400µs
PILE	2XPILAS ALCALINE AAA LR03
DIMENSIONE CINTURA	1040X172MM
CINTURA ESTENSIBILE	300X70MM
PESO	54G

### Garanzia

Questo prodotto verrà garantito per due anni come da disposizioni della Direttiva del Parlamento e del Consiglio europeo 1999/44/CE del 25 maggio 1999 su determinati aspetti riguardanti la vendita e la garanzia relativa a beni di consumo, inserita nella legislazione spagnola in virtù della legge 23/2003 del 10 luglio sulla garanzia relativa a beni di consumo.

In questo senso, la EXERCYCLE, S.L. con numero di partita IVA e domiciliata a Vitoria, calle Zurrupitieta, 22 garantisce il presente articolo.

<b>Data di acquisto.-</b>	<b>Comprato a.-</b>
<b>Acquirente.-</b>	<b>Timbro del distributore.-</b>

Si prega di conservare la fattura a testimonianza dell'acquisto.

Per qualsiasi domanda, non esiti a contattare i

numero del Servizio Clienti.

**902 170 258**



**BH FITNESS SPAIN**

EXERCYCLE,S.L.  
(Manufacturer)  
P.O.BOX 195  
01080 VITORIA (SPAIN)  
Tel.: +34 945 29 02 58  
Fax: +34 945 29 00 49  
e-mail: info@bhfitness.es  
www.bhfitness.com

**BH FITNESS PORTUGAL**

MAQUINASPORT, S.A.  
Zona Industrial Giesteira  
Terreirinho  
3750-325 Agueda  
(PORTUGAL )  
Tel.: +351 234 729 510  
Fax: +351 234 729 519

**BH FITNESS MEXICO**

BH Exercycle de México S.A.  
de CV  
Eje 132 / 136  
Zona Industrial, 2A Secc.  
78395 San Luis Potosí  
S:L:P: MÉXICO  
Tel.: +52 (444) 824 00 29  
Fax: +52 (444) 824 00 31  
www.bh.com.mx

**BH FITNESS ASIA**

No.139, Jhongshan Rd.  
Daya Township  
Taichung 428, Taiwan.  
R.O.C.  
Tel.: +886 4 25609200  
Fax: +886 4 25609280

[info@bhasia.com.tw](mailto:info@bhasia.com.tw)

**BH FITNESS UK**

Unit 1A Brittainia Business Park  
Union Road, The Valley  
Bolton BL2 2HP  
UK  
Tel.: +44 (0)870 381 0277  
Fax: +44 (0)870 381 0278  
e-mail: info@bhfitness.co.uk

**BH FITNESS FRANCE**

Tel.: +33 (0)1429 61885  
Fax: +33 (0)1429 66851  
e-mail: bh.fitness@wanadoo.fr

**BH FITNESS NORTH AMERICA**

20155 Ellipse  
Foothill Ranch  
CA 92610  
Tel:+ 1 949 206 0330  
Fax:+1 949 206 0350  
fitness@bhnorthamerica.com  
www.bhnorthamerica.com

**BH FITNESS CHINA**

BH China Co., Ltd.  
Block A, NO.68, Branch Lane 455,  
Lane 822,  
Zhen Nan RD., Li Zi Yuan, Putuo,  
Shanghai 200331, P.R.C.  
Tel: +86-021-5284 6694  
Fax:+86-021-5284 681

BH SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.

SPECIFICATIONS MAY BE CHANGED WITHOUT PRIOR NOTICE DUE TO OUR PROGRAMME OF CONTINUOUS PRODUCT DEVELOPMENT.

BH SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES SPECIFICATIONS DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.

BH BEHALT SICH DAS RECHT VOR, ÄNDERUNGEN DER MODELL-ANGABEN OHRE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VORZUNEHMEN.

DATI TECNICI E COMMERCIALI RELATIVI AGLI ARTICOLI DEL PRESENTE CATALOGO POSSONO ESSERE SOGGETTI A VARIAZIONI SENZA ALCUN PRAVAVISO.

BH SE RESERVA O DIREITO A MODIFICAÇÃO ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUCTOS SEM PRÉVIO AVISO.

DOOR KONSTANTE PRODUKTVERNIEUWING EN VERBETERING HOUDEN WIJ ONS HET RECHT VAN WIJZIGING VOOR ZONDER VOORAFGAAND BERICHT.