

SLENDERTONE®

Abs5



Instruction Manual

Mode D'emploi

Bedienungsanleitung

Instrucciones de Uso

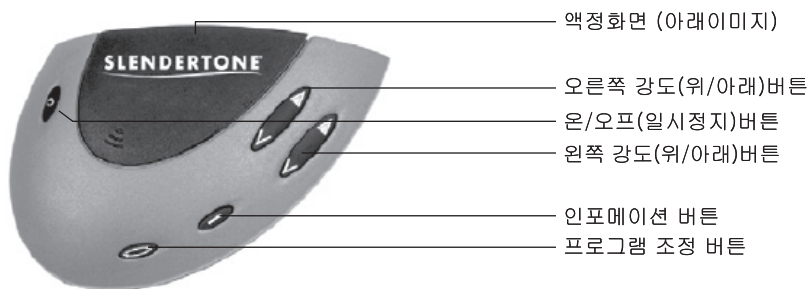
Gebruiksaanwijzingen

Istruzioni per l'Uso

Instruções Para a Utilização

www.slendertone.co.kr

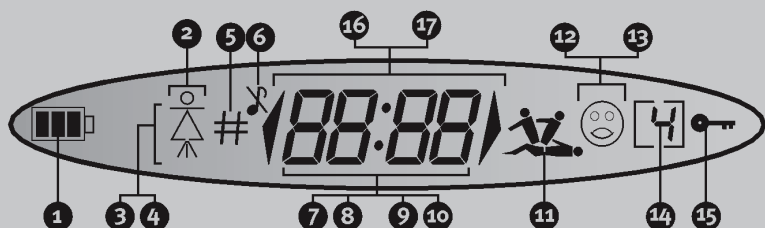
유닛의 버튼 설명



유닛의 액정화면 설정

- 1 건전지 잔량 표시
- 2 남성/여성을 표시
- 3 최고 강도에 도달한 날짜 표시
- 4 패드 접촉 상태 문제 (p.9 참조)
- 5 지금까지 사용 종료 횟수 표시
- 6 소리를 끈 상태 (볼륨 오프)
- 7 지금 진행중인 세트를 종료하기
까지 남은 시간을 표시/에러 메시지
- 8 프로그램 일시정지
- 9 왼쪽 부위 강도 표시
- 10 오른쪽 부위 강도 표시
- 11 근육의 수축이완 상태표시
상체가 일어나면 수축, 누으면 이완
- 12 전원을 켜 경우, 최고 강도에 도달한
경우, 화면에 표시된 시간을 모두 마쳤을
경우
- 13 시간을 다 채우지 못하고 종료하는 경우
- 14 현재 작동 중인 프로그램 단계 표시
- 15 잠금상태(사용중 버튼이 눌러 운동 강도나
프로그램 레벨이 변경되지 않도록 합니다)
- 16 Ab Crunch 9번 프로그램의 세트 수(왼쪽)
와 완료 수(오른쪽)
- 17 Ab Crunch 10번 프로그램의 세트 수
(왼쪽)와 완료 수(오른쪽). 왼쪽/오른쪽
화살표는 현재 보여지는(진행되는) 쪽을
나타내는 표시입니다

슬렌더톤 액정화면



슬렌더톤 사용방법

- 1 사각형패드에서 바둑판무늬 쪽 커버(비닐)를 제거합니다. (그림.A) 다음으로 벨트 안쪽의 평행 선 사이에 있는 금속 단추 부분과 맞닿도록 하여 중앙에 패드를 부착시킵니다. (그림. B)
- 2 타원형 패드의 바둑판 무늬 쪽 커버(비닐)를 제거합니다. 자신의 허리 사이즈에 맞도록 위치 표시에 맞춰서 대형 패드의 한쪽 면에 타원형 패드를 부착시킵니다. (그림. C)
- 3 각 패드가 금속 단추를 확실히 덮고 있음을 확인하고, 각 모서리를 눌러주어 벨트위에 단단히 부착이 되도록 합니다. 커버(비닐)는 나중에 또 필요하므로 보관해 두십시오.

배터리 장착하기

- 4 배터리 삼입부를 열기 위해서는 양각으로  표시가 되어있는 부분을 누른 후 밀어서 커버를 벗겨내면 됩니다.
3개의 1.5V/AAA 배터리 중 하나를 오른쪽 공간에 끼워 넣는데, 이 때 납작한 음극 부분을 먼저 끼운 다음에 양극 부분을 밀어 넣습니다.
다음으로 두 번째 배터리 역시 납작한 부분을 먼저 끼우는 순서로 왼쪽 공간에 넣습니다.
마지막으로 세 번째 배터리는 납작한 부분을 나중에 끼워 넣는 방식으로 가운데 공간에 장착한 후 배터리 커버를 닫습니다.

주의 : 배터리 제거하기

배터리를 제거할 경우 먼저 가운데 배터리의 음극 부분을 들어올려서 빼냅니다. 그 다음 왼쪽과 오른쪽 배터리를 차례로 제거합니다.

 **제품이 사용 중일때는 커버가 반드시 닫혀 있어야 합니다**

- 5 '찰칵' 소리가 날 때까지 커버를 배터리 홀더 안으로 밀어 넣습니다.
- 6 커버(비닐)를 패드의 검은색 부분으로부터 제거합니다. (그림.D) 장치 사용을 마친 후 커버(비닐)를 다시 사용해야 하므로, 절대로 버리거나 잃어버리지 않도록 주의합니다.

- 7 벨트를 허리에 단단히 돌려줍니다. 이 때 대형(사각형) 패드가 중심부, 즉 배꼽 위에 위치하도록 하고, 두 개의 작은(타원형) 패드가 측면 허리부분에 위치하도록 합니다.
- 8 온/오프 버튼을 2초 정도 눌러서 유닛의 전원을 켭니다. (그림.E) 본 제품은 1번 프로그램부터 시작하도록 설정되어 있습니다. 각 프로그램의 세션을 마무리하면, 유닛은 자동적으로 다음 프로그램으로 넘어가게 됩니다. (6 페이지를 참고하세요.)
- 9 사용자가 사용하기 적합한 강도라고 느낄 때까지 강도를 높여줍니다. (그림.F) 유닛의 좌측 또는 우측의 한쪽 강도를 높이면 강도가 10이상이 차이가 나지 않도록 반대편의 강도도 자동으로 함께 올라갑니다.
- 10 프로그램이 끝나기 전 세션을 멈추고 싶다면 온/오프 버튼을 살짝 눌러줍니다. 다시 프로그램을 시작하려면 온/오프 버튼을 다시 한 번 살짝 눌러주면 됩니다.
- 11 세션이 종료되면 장치는 자동으로 멈추게 되는데, 온/오프 버튼을 2초 동안 눌러서 장치의 전원을 끕니다. 만약 종료하는 걸 잊었을 경우, 장치는 세션 종료 후 2분 뒤 자동으로 전원이 꺼지게 됩니다. 패드의 검은색 부분에 떼어냈던 커버(비닐)를 다시 붙여놓고 다음 사용을 위해서 장치를 정리해 둡니다.
- 12 체형이 작아 벨트가 너무 클 경우에는 왼쪽 끝부분을 벨트의 바깥쪽으로 앞으로 접음으로써 길이를 조절할 수 있습니다. 벨트가 작을 경우에는 체형이 큰 사람을 위한 확장 벨트를 구입하실 수 있습니다.

중요 : 하나의 프로그램 세션을 마치고 난 후 다음 사용까지는 최소 6시간의 간격을 두고 사용하셔야 합니다 .

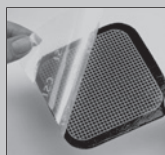


그림. A

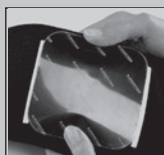


그림. B

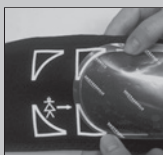


그림. C



그림. D



그림. E



그림. F

슬렌더톤 프로그램

프로그램 노트

- 슬렌더톤의 몇몇 프로그램들은 다음 프로그램으로 넘어가기 전 특정 횟수의 세션을 수행하도록 사전 설정이 되어 있습니다. 한 프로그램에서 다른 프로그램으로 넘어갈 경우에는 😊 이미지가 나타날 것이며, 프로그램 번호가 3번 깜빡이게 됩니다.
- 몇몇 프로그램들은 수동 조작을 통해서만 선택할 수 있으며, 이 경우 수동으로 변경을 하기 전까지는 같은 프로그램이 계속해서 실행될 것입니다. (7-10의 프로그램이 수동선택)
- 프로그램조절 버튼을 눌러 사용하고자 하는 프로그램을 선택합니다.
- 프로그램은 언제든지 변경할 수 있으나, 변경 후에는 강도가 "0"(초기화)이 되므로 다시 강도를 높여 줘야 합니다.
- Ab 크런치 프로그램을 제외한 모든 프로그램은 준비운동과 정리운동 단계를 가지고 있습니다.

슬렌더톤 프로그램

프로그램	사용시간 (최대)	세션수행 횟수	강도 (최대)	프로그램	사용시간 (최대)	세션수행 횟수	강도 (최대)
1 초급자	20	3	99	6 전문가 2	30	규정안됨	120
2 중급자	25	10	99	7 스포츠 프로1	35	규정안됨	130
3 고급자	30	20	99	8 스포츠 프로2	40	규정안됨	130
4 숙련자	30	20	99	9 복부 크런치1	7	규정안됨	130
5 전문가 1	30	20	120	10 복부 크런치2	10	규정안됨	130

Ab Crunch(복부 크런치) 프로그램

Ab Crunch(복부 크런치) 1과 2는 복부의 크런치 운동동작을 하는 동안 사용되어 운동의 효과를 높이도록 설계된 프로그램입니다.

- Ab 크런치 1은 Transverses abdominis(복횡근), 즉 복부의 중심부(코어) 강화를 목표로 합니다.
- Ab 크런치 2는 obliques(측면 복사근), 즉 복부의 옆 부분 강화를 목표로 합니다.

프로그램 세부사항은 아래 차트를 참고하시기 바랍니다.

Ab Crunch(복부 크런치) 프로그램 세부내용

프로그램	운동	세션수행 횟수	세트 당 반복횟수	세트 사이 휴식시간	반복횟수 사이 휴식시간
Ab Crunch 1	초보자 크런치	3	10	20 seconds	3 seconds
	정통 크런치	3	10	20 seconds	3 seconds
Ab Crunch 2	사이드 크런치	3	20	20 seconds	2 seconds

- * 휴식단계가 왔을 때 온/오프 버튼을 두 번 가볍게 눌러줌으로써 Ab Crunch 1과 2에서 각 세트 사이의 휴식시간을 생략할 수 있습니다.

슬렌더톤 Ab Crunch 프로그램 사용안내

슬렌더톤 Ab Crunch (복부 크런치) - 가이드라인

복부 크런치를 수행 할 때

- 목의 경직을 피하기 위해서 양 손을 머리 뒤편이 아닌 양 옆에 위치하도록 합니다.
- 부드럽고 평평한 곳에서 실시 합니다. 예) 체육관 매트 위
- 통증이 느껴진다면 즉각 운동을 중단하시길 바랍니다.

슬렌더톤 Ab Crunch (복부 크런치) 프로그램을 하는 동안 '해야 할 것'과 '하지 말아야 할 것'

- 목이나 허리에 통증이 있다면 절대로 복부 크런치를 하면 안됩니다.
- 피곤한 상태 상태에서는 억지로 크런치 운동을 하면 안됩니다. - 등에 통증이 있다면, 본 운동을 하기 전에 의사와 상담을 하십시오.
- 본 프로그램은 복부 크런치에 특화되어 설계된 것이고,복부 크런치를 위해서만 사용할 것을 권장 합니다. 또한 복부 크런치 외의 훈련에는 크런치 프로그램이 적용되어서는 안됩니다.

Ab Crunch (복부 크런치) 시작하기

두 개의 Ab Crunch 프로그램은 (그림. A)에 나와있는 자세로부터 시작합니다. 벨트를 찬 상태에서 등이 바닥에 오도록 누운 후 무릎이 약 90도가 되도록 구부리고, 양 손을 머리의 양 옆에 위치시킵니다. 발바닥은 지면에 맞닿아 있어야 하며, 어깨는 벌리고 복부는 편안한 상태를 유지합니다. 장치의 전원을 켜고 강도를 높여줍니다.

Ab Crunch (복부 크런치) 1 - 실행 방법

Ab Crunch 1은 초보자용 크런치나 정통 크런치 운동과 결합해서 사용할 수 있습니다. Ab Crunch에 익숙하지 않은 사용자라면 초보자용 크런치부터 시작을 해야 합니다. 이후 복부의 힘이 강화됨에 따라서 차츰 정통 크런치로 강도를 높여줍니다.

1 (a) 초보자용 크런치 (그림. A)

자극이 시작되면, 등 하부(허리)를 바닥에 지국이 누르면서 복부를 본인이 적합하다고 느낄 때 까지 최대한 수축을 해줍니다. 이 때 머리를 바닥에서 들어올리지 말고 목의 근육 또한 최대한 편안한 상태를 유지하도록 합니다.

1 (b) 정통 크런치 (그림. B)

자극이 시작되면 등 하부(허리)가 지면에 닿아 있는 상태에서 양 어깨를 천천히 앞으로 들어 올립니다. 이 때 머리를 앞으로 갑자기 잡아당겨서는 안됩니다. 머리를 들어올릴 때는 목과 가슴 사이에 주먹 하나가 들어갈 정도의 간격을 유지하여 목 근육에 경직되는 것을 피하도록 합니다.

2 복부를 수축한 상태에서 3초를 버틴 후, 시작 자세로 복귀하여 긴장을 풁니다. 이 때 유닛에서 오는 자극은 멈추게 됩니다.

3 3초간의 휴식시간이 끝나면 다시 자극이 전해질 것입니다. 1(A) 또는 1(B)를 2번과 함께 크런치 운동의 종류에 맞춰서 반복을 해주면 됩니다.

Ab Crunch 2 - 실행 방법

Ab Crunch 1 프로그램을 사용하여 정통 크런치를 할 수 있게 되기 전까지는 본 프로그램을 시도하지 마십시오.

1 사이드 크런치 (그림. C)

자극이 시작되면, 한 쪽 어깨를 몸의 중심부를 향해서 들어올립니다. 어깨가 지면으로부터 8~10cm 정도 떨어지게 되었을 때 동작을 멈춥니다. 이 때 등 하부(허리)는 지면에서 떨어지지 않도록 지면과 닿아 있어야 합니다.

중요

유닛에서의 자극이 복부의 왼쪽에 전해졌을 경우 오른쪽 어깨를 몸의 중앙을 향해서 들어 올립니다. 반대로 자극이 복부의 오른쪽에 온다면 왼쪽 어깨를 몸의 중앙을 향해서 들어 올립니다. 등 하부는 늘 지면에 붙어있어야 하며 상체를 과도하게 비틀어서는 안됩니다.

2 복부의 수축을 2초 동안 유지를 하고 다시 시작 자세로 복귀하여 긴장을 풁니다. 이 때 유닛에서 오는 자극은 멈추게 됩니다.

3 2초간의 휴식시간이 주어진 후, 자극이 다시 시작될 것입니다. 1번과 2번을 반복하면 됩니다.

그림. A



그림. B



그림. C



정보 버튼 (i)

슬렌더톤 유닛은 과거와 현재의 세션 정보를 저장하고 있는데, 이러한 정보는 정보 버튼을 통해서 확인할 수 있습니다. 프로그램이 가동중이라도 세션 정보에는 접속할 수 있는데, 정보는 3초 동안 화면에 표시가 되며, 이후에는 다시 프로그램 타이머로 돌아가게 됩니다.

1 현재 강도 - 왼쪽 (그림. A)

정보 버튼을 1회 누르면 벨트 왼쪽의 강도가 표시됩니다.

2 현재 강도 - 오른쪽 (그림. B)

정보 버튼을 2회 누르면 벨트 오른쪽의 강도가 표시됩니다.

3 평균 강도 - 왼쪽 (그림. C)

버튼을 3회 누르면 지난 3회의 세션 동안 벨트 왼쪽에 전해진 강도의 평균값이 표시됩니다.

4 평균 강도 - 오른쪽 (그림. D)

버튼을 4회 누르면 지난 3회의 세션 동안 벨트 오른쪽에 전해진 강도의 평균값이 표시됩니다.

5 최대 강도 -왼쪽 (그림. E)

버튼을 5회 누르면 벨트의 왼쪽 부분에 가해진 자극 중 가장 강력했던 자극이 표시됩니다.

6 최대 강도 -왼쪽 (그림. F)

버튼을 6회 누르면 벨트의 오른쪽 부분에 가해진 자극 중 가장 강력했던 자극이 표시됩니다.

7 현재 프로그램 내에서의 총 세션 수 (그림. G)

버튼을 7회 누르면 현재 프로그램의 세션 수행을 지금까지 총 몇 번을 완료했는지가 표시됩니다. 이것은 사용자가 다음 프로그램을 진행 하는데 필요한 현재 프로그램의 세션 수행 정도를 파악할 수 있는지에 대한 정보로 활용됩니다.

8 총 세션 수 (그림. H)

버튼을 8회 누르면 모든 프로그램을 통틀어서 현재까지 총 몇 회의 세션을 완료했는지가 표시됩니다. 이것은 사용자가 슬렌더톤 프로그램을 진행한 전체 상황을 파악하는데 대한 정보로 활용됩니다.

9 음악 선택 (그림. I)

버튼을 9회 누르면 각 세션의 시작과 종료 부분에서 사용되는 2종류의 음악이 표시됩니다.



그림. A



그림. B



그림. C



그림. D



그림. E



그림. F



그림. G



그림. H



그림. I

제품보증

SLENDERTONE은 제품의 구입 이후 1년 안에 발생한 유닛 및 부품의 결함에 대해 다음의 조건하에서 무상 품질 보증을 해드리고 있습니다.

- 정품을 사용하여 주십시오. 정품이 아닌 부품 및 소모품 사용으로 인한 파손에 대한 보상의 책임을지지 않습니다.
- 소비자의 부주의에 의한 제품 변형 및 이상에 대해서는 보상에 책임을지지 않습니다.

- SLENDERTONE 지정 AS 센터를 이용해 주십시오. SLENDERTONE 지정 AS 센터 이외의 센터에서 변형되거나 수리된 제품에 대해서는 보상의 책임을지지 않습니다.

- 보증 기간이 경과한 제품의 문제 발생에 대한 수리 시에는 유상으로 수리가 됩니다.
- 구매한 제품은 반드시 매뉴얼에서 언급한 사용목적에 의해서만 사용되어야 합니다.

고급 사용자를 위한 기능

1 강도 잠금 기능

만약 가장 적합한 단계의 자극 강도를 찾았다면, **왼쪽 강도 버튼의 위쪽과 아래쪽 부분을 함께 눌러줌으로** 강도를 잠글 수 있습니다. (그림. A) 잠금 기능은 프로그램 버튼 또한 함께 잠그게 되는데, 이 기능은 오작 세션이 실행 중일 때만 유효합니다. 잠금을 해제하려면 같은 방식으로 버튼을 한번 더 눌러주면 됩니다. 이 기능은 (Ab Crunch 프로그램을 실행하는 동안) 본의 아니게 버튼이 눌러지게 되는 것을 방지하기 위해서 사용할 것을 권장합니다.

2 소리 제거 기능

장치의 소리를 제거하고 싶다면 정보 버튼과 프로그램 버튼을 함께 눌러주면 됩니다. (그림. B) 소리 제거 기능은 수동으로 해제를 하기 전까지는 지속적으로 유지됩니다. 본 기능을 해제하기 위해서는 같은 방식으로 버튼을 한번 더 눌러주면 됩니다.

3 에러 메시지

장치가 드물게 오작동을 하는 경우, 다음 3가지 중 한가지 에러 메시지가 나타나게 됩니다. Eoo2가 표시되면 장치의 전원을 껐다가 다시 켜줍니다. 이렇게 하면 문제가 해결 될 것입니다. 만약 같은 메시지가 계속 나온다면, 장치를 수리 하도록 말입니다. 만약 Eoo3 또는 Eoo4라는 에러 메시지가 뜬다면, 장치 내부에 결함이 생긴 것으로써 수리를 맡겨야 합니다. (A/S 조치가 필요합니다)

4 음악 기능

슬렌더톤의 음악을 개인취향에 맞춰 변경하고 싶다면, 오른쪽 강도 버튼의 **위쪽과 아래쪽 부분을 함께 눌러줌으로써** 다음의 네 가지 옵션 중 하나를 선택할 수 있습니다.

옵션 1:

세션 시작: slendertone Startup
세션 종료: slendertone Shutdown

옵션 2:

세션 시작: Reidy's Opus
세션 종료: That's It!

옵션 3:

세션 시작: William Tell Overture
세션 종료: Mexican Hat

옵션 4:

세션 시작: Jingle Bells
세션 종료: We Wish You A Merry Christmas

5 자극 급상승 기능

자극의 강도를 빠르게 올리고 싶다면, **정보 버튼과 양쪽 강도 버튼을 동시에 함께 눌러 줍니다.** (그림. D) 이 기능은 프로그램 5-10에서 만 작동합니다.

벨트와 유닛 관리하기

슬렌더톤 장치를 젖게 해서는 절대로 안되지만 가볍게 적신 수건으로 가끔씩 닦아주는 것은 괜찮습니다. 슬렌더톤 벨트는 세탁이 가능하지만, 그 전에 반드시 장치와 패드를 제거해야만 하며, 벨트를 세탁할 경우 반드시 라벨의 지시를 따르도록 합니다.



절대로 슬렌더톤 벨트를 세탁기에 넣고 돌려서는 안됩니다. 반드시 미지근한 물을 사용해서 손 세탁을 해야 한다. 이렇게 해야만 내부의 와이어가 세탁기로 인해 손상 되는 것을 방지할 수 있습니다. 손 세탁을 할 시에도 최대한 주의를 기울여야 하며, 물기를 제거하기 위해 쥐어짜는 것은 절대 삼가해야 합니다.



벨트를 세탁할 시에 표백제를 사용해서는 안됩니다.



벨트를 드라이 클리닝 해서는 안됩니다.



벨트를 건조기에 넣고 돌려서는 안됩니다. 벨트는 항상 평평한 표면 위에서 건조되어야 합니다. 또한 벨트에는 플라스틱 소재도 있으므로 뜨거운 물체 위에서 건조를 시켜서도 안됩니다. (예: 라디에이터) 벨트가 반드시 완전히 마른 상태에서 사용을 해야 합니다.



슬렌더톤 벨트에 다름질을 해서는 안됩니다.

그림. A



강도 키 잠금 기능

그림. B



음소거 기능

그림. C



음악 기능

그림. D



신속한 강도 증가 기능

자주하는 질문과 답변

Q 슬렌더톤을 출산 후의 운동에 사용할 수 있나요?

A 예, 출산 6주 후면 사용하실 수 있습니다. 하지만 사용하시기 전 담당의사와 상담하십시오. 특히 제왕절개 수술이후 3개월 경과 전에 사용하시길 원하시는 경우에는 꼭 의사와 상담하시기 바랍니다.

Q 패드의 교체시기는 어디서 알 수 있습니까?

A 건전지의 장량이 충분한데도 강도가 약해지는 경우에는 패드가 낡아서 교체해야 하는 시기입니다. 새로운 건전지를 넣어보거나 올바른 위치로 벨트를 조정해 보면 이를 확인할 수 있습니다. 패드가 노화된 경우, 디스플레이에 표시가 나타납니다. 새로운 패드는 **슬렌더톤 고객센터 (1566-5662)**나 홈페이지 www.slendertone.co.kr를 통해 구매하실 수 있습니다.

Q 패드가 새것인데, 벨트에 붙지 않습니다.

A 패드의 바둑판모양 면이 벨트에 금속 버튼을 감싸며 붙어 있는지를 확인하십시오. 검은 면이 벨트에 붙어 있으면 패드를 뒤집어 검은 면이 복부쪽을 향하도록하십시오. 또한 사용 후에는 복부와 접했던 패드 면에 SLENDERTONE 로고가 새겨진 비닐 커버를 붙여 보관하십시오.

Q SLENDERTONE 유닛을 바르게 사용하고 있는지 어떻게 알 수 있나요?

A SLENDERTONE의 전원을 켜고 강도 조절버튼으로 강도를 올리면 허리 측면에서부터 미세한 자극이 시작되고 강도를 30~50정도까지 올리면 자극이 복부로 전달되어 복부 중앙에 힘이 들어가게 됩니다. 복부와 허리에 수축, 이완하는 느낌이 없는 경우는 아래의 순서로 확인하십시오.

1. 각 패드와 벨트의 접촉면이 금속버튼을 잘 커버하고 있는지를 확인한다.
2. 벨트의 위치가 배꼽 중앙에서 갈비뼈와 골반 사이(측면 옆구리)에 정확히 위치하고 있는지를 확인한다.
3. 각 패드 면이 빈틈없이 피부에 부착되어 있는지를 확인한다.
4. 복부에 전해지는 자극의 강도가 불충분한 경우가 있을 수 있으므로 강도 조절버튼으로 강도를 올려 본다.

Q 수면 중에 사용할 수 있나요?

A 수면 중에는 사용을 삼가 하십시오. * 지나친 사용은 역효과와 원인이 될 수 있습니다. 권장사항에 따라 매일 지속해야 가시적인 효과를 경험하실 수 있습니다.

Q 치료 중 또는 치료 후의 경과 중(심장 수술 후, 허리를 빼었을 때, 후두암, 요통, 요추의 손상, 위나 장의 증상 악화 등)에 사용이 가능하나요?

A 치료 중, 치료 직후, 기타 자신의 판단에 따라 의사와 상담하십시오. 본 제품은 건강한 사람을 대상으로 만들어 졌습니다.

Q 프로그램 세션을 마친 후 피부가 빨갛게 됩니다.

A 세션 후 다소 피부가 빨갛게 되는 경우가 있습니다. 이것은 이상 현상이나 부작용이 아니며, 즉시 원상태로 되돌아갑니다. 또한 단단히 조여 고정된 벨트의 작용 의해서도 다소 피부가 빨갛게 될 수 있습니다. 이것은 몸에 조이는 옷을 입었을 때에 자극이 남는 것과 같습니다. 벨트는 본래의 목적인 근육 자극 운동을 위한 목적 이외에는 착용하지 마십시오. 또한 강도를 높이 설정하게 되면 민감성 피부의 경우에는 빨갛게 되는 경우가 있습니다. 며칠간은 강도를 낮게 하여 사용해 보십시오. 이러한 피부 트러블이 계속되면 유닛의 사용을 중단하고 의사와 상담하시기 바랍니다.

Q SLENDERTONE 을 사용하면 지방을 연소할 수 있나요?

A 지방의 연소는 운동을 통해 산소가 유입되는 유산소 운동에 의해 가능합니다. 걷기 혹은 뛰기와 같은 유산소운동이 지방의 연소에 직접적인 효과를 줍니다. 유산소운동을 통해 체지방을 연소할 수 있지만, 운동을 중지할 경우, 다시 체지방이 늘어나기 마련이며, 아름답고 탄력 있는 신체를 가꾸기는 어렵습니다. 아름답고 탄력 있는 신체를 갖기 위해서는 근육의 강화가 수반되어야 합니다. SLENDERTONE은 윗몸 일으키기 운동으로 얻게 되는 복부 근육의 수축과 이완작용을 전자 자극을 통해 구현함으로써 복부의 늘어짐을 막고 복부를 평평하고 탄력 있게 만들어줍니다. 또한 체내 근육의 증가로 체지방이 연소하기 쉬운 몸 상태를 만들어줍니다. SLENDERTONE 프로그램을 유산소 운동과 병행하실 경우 더욱 탁월한 효과를 보실 수 있는 것은 바로 그런 이유 때문입니다.

Q 어느 정도의 빈도로 사용하면 좋을까요?

A 하루에 1~2회 정도 매일 사용하면 4주정도 이후에 가시적인 효과를 보실 수 있습니다.

문제해결 가이드

문제	발생 가능 원인	해결책
화면이 켜지지 않거나 장치에 아무런 신호가 나타나지 않습니다	배터리가 잘못 장착되었습니다	페이지3에 설명된 대로 다시 위치시키세요
	배터리 파워를 모두 소진했습니다	배터리를 교체하세요
	저급 배터리를 사용했습니다	고급의 배터리를 사용하세요
화면은 켜지지만 신호가 없습니다	장치가 일시 중지되었습니다	잠시 온/오프 버튼을 누르세요
배터리 심볼이 반짝입니다	배터리 파워가 부족합니다	배터리를 교체하세요
높은 강도에서도 수축력이 매우 약합니다	배터리 파워가 부족합니다	배터리를 교체하세요
	패드가 다 닳았습니다	새로운 패드의 교체를 위해서 슬렌더톤 코리아로 연락하세요
	패드의 위치가 잘못되었습니다	패드와 벨트의 올바른 장착을 위해서 페이지 3을 참조하세요
	패드가 금속 단추를 덮지 않았습니다	패드의 위치를 다시 위치시키세요
	저급 배터리가 사용되었습니다	고급의 배터리를 사용하세요
패드 안쪽의 느낌이 불편합니다	패드가 다 닳았습니다	새로운 패드의 교체를 위해서 슬렌더톤 코리아로 연락하세요
	패드가 금속 단추를 덮지 않았습니다	패드의 위치를 다시 위치시키세요
	너무 많은 연속적인 세션 사용	세션 사이에 최소한 6시간을 쉬세요
	패드가 피부와 접촉하지 않았습니다	벨트를 다시 위치시키세요
△ 기호가 화면에 나타났습니다	패드가 금속 단추를 덮지 않았습니다	패드를 다시 위치시키세요
	패드가 다 닳았습니다	새로운 패드의 교체를 위해서 슬렌더톤 코리아로 연락하세요
	패드의 방향이 잘못되었습니다	패드의 검은 표면이 당신 쪽을 향하고 있는지 확인하세요
	커버(비닐)가 여전히 패드에 남아 있습니다	커버(비닐)의 양쪽의 표지가 제거되었는지 확인하세요
	장치가 완전히 홀더에 삽입되지 않았습니다	장치를 다시 주입하세요, 자세한 사항은 페이지 3을 참조하세요
	벨트가 느슨하거나 열려있습니다	벨트를 다시 메세요, 자세한 사항은 페이지 3을 참조하세요
E002/E003/E004가 화면에 나타났습니다	장치에 문제를 나타내는 여러 메시지	자세한 사항은 페이지 7을 참조하세요
Ab 크런치 프로그램 사용 중간에 의도하지 않은 프로그램으로 바뀌었습니다	실수로 키를 눌렀습니다	강도 키 잠금 장치를 사용하세요 자세한 사항은 페이지 7을 참조하세요

△기호는 항상 왼쪽/오른쪽 화살표와 함께 나타납니다. 만약에 왼쪽 화살표가 나타나면, 왼쪽 패드에 문제가 있고, 오른쪽 화살표는 오른쪽 패드의 문제를 알립니다. 양쪽 모두의 화살표가 나타나면, 가운데 패드 혹은 세 패드 모두에 문제가 있음을 알립니다.

슬렌더톤 사용시 주의사항

슬렌더톤 복부 트레이닝 시스템은 건강한 성인들의 사용에 적합합니다. 하지만 다른 형태의 운동을 병행할 때 몇 가지 주의가 요구되기에, 사용 전 반드시 밑의 요점들을 따르고 지면 짚을 읽으세요.

다음의 경우에 제품을 사용하지 마세요.

- 전자 주입을 했거나 (예를 들어 심장박동조절기 또는 심장제세동기) 다른 심장 문제로부터 투병중인 경우
- 임신을 했을 경우
- 암이나 간질로 인해서 투병중이거나 인지 기능 장애로 인해서 의료 감독하에 있을 경우
- 제품이 단파 혹은 극초단파 치료 장비에 가까이 있을 경우 (예 1미터)
- 고주파 외과용 장비에 연결되어 있을 경우
- 제품을 착용하여야 하는 부위에 의약품의 주입등, 관리를 받고 있는 경우 (단기간 또는 장기간), (예> 호르몬 치료)

다음의 시기까지, 슬렌더톤 복부 트레이닝 시스템을 사용하기 전에 기다려 주세요.

- 출산 후 최소한 6개월 (반드시 의사와 상담하세요)
- IUD 피임기구를 장착 후 한 달
- 제왕절개 수술 후 최소한 세달 (반드시 의사와 상담하세요)
- 생리 통증이 심한 기간의 마지막 날까지

다음의 경우, 이 제품의 사용 전 의사나 생리학자의 허락을 받으세요.

- 슬렌더톤 벨트를 사용하고 싶으나 등의 통증이 심할 경우 강도를 낮게 유지할 것을 명심하세요.
- 이 가이드에 언급되지 않은 어떤 심각한 병이나 부상을 당한 경우.
- 최근에 수술을 받았을 경우
- 당뇨로 인해서 인슐린을 맞았을 경우
- 이 제품을 어린 아이에게 체험하게 하고 싶을 경우
- 근육이나 관절의 부상으로 고통 받고 있을 경우
- 재활 프로그램의 일부로써 이 제품을 사용할 경우

패드와 벨트를 사용시 항상 명심할 점들

- 사용 설명서에 지시된대로 패드와 벨트는 반드시 배 위에만 위치시켜주세요.
- 패드나 벨트를 목의 앞면 또는 측면에, 심장부 전체 또는 가로질러서(예를 들어 패드를 가슴 앞쪽에 하나 등에 하나), 생식기 부분이나 머리 위에 위치시키는 것은 반드시 피하세요. <다른 슬렌더톤 제품들(예:슬렌더톤 시스템 시리즈 중 팔, 허벅지, 엉덩이용 제품)은 용도에 맞게 신체의 해당 부위에 사용하는 것이 관습입니다. - 자세한 내용은 판매점에서 얻으실 수 있습니다.>

- 최근에 다친 상처, 찢어지거나 화상 입은 피부, 여드름이 낫거나 민감한 부위, 혈전증이나 다른 혈관 문제 (예를 들어, 정맥류성 정맥) 느낌이 둔한 신체의 부위 등에 사용을 피하세요.
- 부상 입은 부위나 움직임이 불편한(제한된) 부위의 사용 (예를 들어, 골절이나 뱀)을 피하세요.
- 금속 이식을 한 부위 위에 직접적으로 패드를 위치시키는 것을 피하세요. 이 경우, 패드들은 최대한 가까운 근육에 위치시킵니다.

가능한 부작용들

- 근육자극장치를 사용한 사람들중 절연피부반응이나 알레르기가 있는 경우 소수에 한해서 피부와 여드름이 장기간 붉어지는 증상이 보고된바 있습니다.

세션 동안 패드의 재위치

- 사용중인 프로그램을 일시 멈추고, 벨트를 푼 후 패드의 위치를 재조정 후 다시 장착하세요.

힘든 운동이나 행사 후

- 근육의 피로를 피하기 위해서 항상 낮은 강도로 사용하세요.

다음의 경우, 슬렌더톤 또는 정식 판매점에 연락하세요.

- 제품이 제대로 작동하지 않을 경우, 더 이상 사용하지 마세요.
- 불쾌한 기분, 피부 반응, 과민증, 또는 다른 부작용을 경험했을 때, 세션 후 잠깐 동안 벨트를 사용한 아래 부분의 피부가 붉어질 수 있는 점을 명심하세요.

중요사항

- 장치를 어린이들의 손에 닿지 않는 곳에 보관하세요.
- 금속 단추나 패드는 다른 물체에 연결되지 않도록 하세요.
- 신체에 전류를 보내는 다른 장치와 이 제품을 동시에 사용하지 마세요.
- 전원이 켜져 있을 때, 패드나 금속 단추를 건드리지 마세요.
- 기계를 작동하거나 운전 중에 장치를 사용하지 마세요.
- 이 복부 장치는 다른 슬렌더톤 상품들의 제품들과 동시에 함께 사용되어서는 안됩니다. 그렇게 할 경우, 불균형한 자극과 비효율적인 토닝 세션을 초래할 수 있습니다.
- 슬렌더톤은 이 제품과 같이 제공된 가이드라인과 설명서를 따르지 않은 이유로 생긴 문제에 대한 책임은 지지 않습니다.

참고: 슬렌더톤 벨트를 사용함에 있어서 어떤 의문이 생긴다면, 사용 전에 반드시 의사와 상의하십시오.

기술 규격

제품관리

제품이 물에 젖거나 태양에 지나치게 노출되어서는 안됩니다. 비눗물에 살짝 담근 부드러운 수건으로 주기적으로 닦아 내실 수 있습니다. 제품의 내부가 젖어서는 안됩니다. 체제, 알코올, 스프레이 연유제, 혹은 강한 용액을 제품에 사용하지 마십시오.

제품 분해는 관리의 목적을 위해서 필요하지 않습니다.

제품의 손상 시, 사용하지 말고 반드시 슬렌더톤 회사나 해당 지역의 판매처에 반납해 수리나 교체를 하십시오. 제품의 수리, 서비스는 슬렌더톤의 승인 자격을 갖춘 서비스 요원 이외의 사람에게 의해서 수리하지 않습니다.

노트: 누수 방지 배터리를 사용할 것을 권장합니다. 제품을 오랜 시간 사용하지 않는다면 배터리를 내부에 장착된대로 두지 마십시오. 만약 그렇게 한다면, 배터리에서 액체가 누출 될 것이고 이것은 제품에 손상을 줄 것입니다. 누수 방지로 알려진 배터리도 제품에 손상을 입힐 수 있는 어떤 부식 물질을 방출할 수 있다는 점을 명심하세요. 어떤 상황에서든 제품에는 반드시 올바른 유형의 1.5v (LR03/AAA) 배터리만 사용해야 합니다. 이 매뉴얼에 명시된 방식으로 배터리를 삽입하셔야 합니다.

부속품

새로운 패드를 주문 시, 슬렌더톤의 것을 사용해야 합니다. 다른 사의 패드는 제품과 호환이 안될 수 있으며 최소 안전 수치를 저하 시킬 수 있습니다.

• 슬렌더톤 접착식 패드는 다음의 것들을 포함하고 있습니다.

- 1개의 큰 접착 식 패드 (709 또는 706 유형)
2개의 작은 접착 식 패드 (710 또는 707 유형)
- 슬렌더톤 벨트 (의도된 용도: 근육 자극 장치)
- 슬렌더톤 벨트 확장선

파형 : 저항 부하로 측정 시, 대칭형의 이상동성 사각 파형

환경사양

작동: 온도 범위: 섭씨 0 ~ 35도
습도: 20 ~ 65% (상대 습도)
보관: 온도 범위: 섭씨 0 ~ 55도
습도: 10 ~ 90% (상대 습도)

해당 제품 기호들 설명

제품에는 여러 가지의 기술적 표시들이 있습니다. 이것들은 다음과 같이 설명될 수 있습니다.

배터리 칸 안쪽의 + 기호는 양극을 - 기호는 음극을 상징합니다. 배터리의 위치는 바닥에 있는 3줄의 양각 윤곽선으로 표시되어 있습니다.

제품과 벨트는 아일랜드 Parkmore Business Park West, Galway에 위치한 Bio-Medical Research Ltd.사에 의해서 생산되고 있습니다.

제품은 세 개의 1.5볼트 직류 배터리를 필요로 합니다.

직류(DC)는 기호에 의해서 표시됩니다. **==**

출력 주파수는 제품에 의해서 전송되는 초당 펄스의 수를 의미하며 이것은 헤르츠(Hz)로 측정됩니다.

출력 (RMSA)는 최고치를 의미합니다. 출력 루트는 각 채널에 대해 사각형 전류를 의미합니다.

출력 (RMSV)는 최고치를 의미합니다. 출력 루트는 각 채널에 대해 사각형 전압을 의미합니다.



이 기호는 '주의, 첨부서류를 참조하세요'를 의미합니다.



이 기호는 8F유형 장비를 의미합니다.



슬렌더톤 제품의 이 기호는 의욕기기 지침(93/42/EEC) 필수 사항에 대한 적합성을 의미합니다. 0366은 통치된 본문(VDE)의 번호입니다.

SN는 일련번호를 의미합니다.

상자 안에, 각 제품에 해당하는 일련번호는 그 제품의 뒷 부분에 있습니다. 숫자에 선행하는 문자는 제조 년도를 의미하는데 'A'는 1995년, 'J'는 2004년, 그리고 'K'는 2005년을 의미합니다.

벨트 패키지에 표시된 배치 번호는 **LOT** 기호에 상응하는 숫자로써 표시되어 있습니다.

정격 출력 볼트/전류:

제품 종류: 517

매개 변수	500Ω	1KΩ	1K5Ω
출력 RMSV	7.1V	10.7V	12.2V
출력 RMSA	14.2mA	10.7mA	8.1mA
출력 주파수	55~99Hz.	55~99Hz.	55~99Hz.
직류 구성 요소	0 C	0 C	0 C
포지티브 펄스폭	200~350 μs	200~350 μs	200~350 μs
네거티브 펄스폭	200~350 μs	200~350 μs	200~350 μs
인터페이스 간격	100 μs	100 μs	100 μs

재료 적용

외부 재료: 100% 나일론, 혼합: 82%나일론, 18% 엘라스틴
고리 & 루프: 100% 나일론, 유형: 100% 폴리우레탄



제품의 수명이 다했을 때, 제품을 일반 가정용 쓰레기통에 버리지 말고, 전기 제품을 재활용을 위한 수거 장소에 가져다 놓으세요.

제품의 몇몇 부품들은 재사용 될 수 있습니다.

사용된 제품의 일부 또는 원재료를 재사용함으로써 환경 보호에 중요한 기여를 할 수 있습니다.

지역 내 수집 지침에 대한 정보가 더 필요하다면 슬렌더톤 코리아로 연락주세요.

전기 및 전자 제품을 함부로 낭비하는 것은 환경에

잠재적으로 해로운 영향을 줄 수 있습니다.

잘못된 처분은 해로운 독소들을 공기, 물, 흙에 축적시킬 수 있으며 인체에 해로울 수 있습니다.

SLENDERTONE®



1566-5662



qworld12@naver.com



Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.

www.slendertone.co.kr

Designed by & Manufactured for:

Bio-Medical Research Ltd.,
Parkmore Business Park West,
Galway, Ireland.

Copyright © 2006 Bio-Medical Research Ltd.
All rights reserved.

SLENDERTONE is a registered trade mark and SLENDERTONE,
FLEX SLENDERTONE FLEX MAX, FLEXEROLISE and C.S.I.,
are trademarks of Bio-Medical Research Ltd.
SLENDERTONE is a division of Bio-Medical Research Ltd.
Part No.: 2400-9102 Rev.: 3 Issue Date: 5/17