

# SLENDERTONE®

## Abs)7

사용자 취급설명서

INSTRUCTION MANUAL  
MODE D'EMPLOI  
GEBRAUCHSANWEISUNG  
MANUAL DE USUARIO  
GEBRUIKSAANWIJZINGEN  
ISTRUZIONI PER L'USO  
INSTRUÇÕES PARA A UTILIZAÇÃO

앱스 ABS

바텀 BOTTOM

암즈 ARMS



[www.slendertone.co.kr](http://www.slendertone.co.kr)

## 머리말

슬렌더톤 프리미엄 시리즈를 구입하신 여러분께 축하 인사를 전합니다. 제품을 사용하시기 전에 이 사용 설명서를 꼼꼼히 읽어 보시길 바랍니다.

슬렌더톤 프리미엄은 한손에 쏙 들어오는 단일 컨트롤러를 다양한 가먼트에 부착해 사용함으로써 신체 여러 부위를 강화할 수 있는 혁신적인 신개념의 제품으로, 슬렌더톤 제품을 다시 구입할 경우 비용을 절감할 수 있습니다. 슬렌더톤 프리미엄은 임상 효과가 입증된 EMS 기술을 활용하여 벨트 아랫부분 뿐만 아니라 복부 전체 근육의 운동을 촉진합니다. 복부 근육에 신호를 보내 신호 강도를 높이면 근육이 수축됩니다.

슬렌더톤 프리미엄을 1주일에 5회씩 사용하면 4주만에 다음과 같은 놀라운 효과를 얻을 수 있습니다.

- 단단하고 평평해진 복부
- 보다 탄력 있고 근육이 강화된 복부
- 옷 맵시가 더욱 살아나는 바디라인

효과를 극대화 하기 위해서는 정상적이고 건강한 식이요법과 운동을 병행할 것을 권장합니다.

슬렌더톤 ABS는 복부 근육의 기능을 강화해주는 근육 자극 기기로, 의료진의 감독하에 부상 후 또는 오랫동안 사용하지 않아 쇠약해진 근육의 재활 훈련에 활용할 수 있습니다.

유닛 설정에 관한 어려움이나 슬렌더톤 ABS에 관한 문의사항이 있을 때에는 아래 고객센터로 연락하시기 바랍니다.

## 문의 사항

전화번호 : 1566-5662

Email : qworld12@naver.com

주소 : 경기도 부천시 양지로40번길 7(괴안동 254-5, 양지빌딩) 5층 503호 (주)큐월드  
www.slendertone.co.kr

## 제품 보증

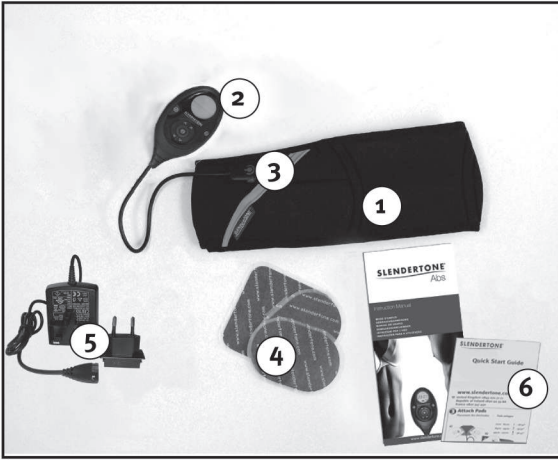
구입일로부터 1년 이내에 슬렌더톤 프리미엄에 결함이 발생한 경우, 슬렌더톤은 다음과 같은 조건에 인건비 및 자재비를 받지 않고 결함이 발견된 유닛이나 모든 부품을 교환 또는 수리해 드립니다.

- \* 제품 원래의 목적에 따라 이 사용 설명서에 설명된 방식으로 사용한 경우
- \* 부적합한 전원에 연결하지 않은 경우
- \* 제품을 오용 또는 방치한 사실이 없는 경우
- \* 슬렌더톤 공식 대리점이 아닌 곳에서 제품의 개조 또는 수리를 하지 않은 경우

이 보증서는 정부의 보증 의무를 보완하며 소비자의 법적 권리에 영향을 끼치지 않습니다.

※ 자재비 중 정상적인 마모가 발생하는 소모품(예: 패드, 벨트 등)은 제외됩니다  
고객 부주의에 의한 파손시에는 유상수리됩니다.

아래 그림은 슬렌더톤 ABS 팩의 제품 구성을 모두 나타낸 것입니다. 액세서리 팩에서는 유닛이나 충전기는 포함되어 있지 않습니다.



### 1. 벨트

인체공학적으로 설계된 벨트는 운동하는 동안 옷 아래 허리 주위에 고정합니다. 남녀 공용모델로 평균적으로 허리사이즈 27 ~ 47인치/69cm ~ 119cm까지 사용 가능합니다. 혹여 허리 사이즈가 맞지 않을 경우, 복부 확장벨트를 구입하시면 추가로 길이 연장이 가능합니다.(\*별매품) 벨트에는 사용 시 유닛을 넣을 수 있는 주머니가 달려 있습니다.

### 2. 유닛

유닛은 벨트와 패드를 통해 근육으로 신호를 보내 근육 수축 작용을 촉진합니다. 유닛은 재충전 가능하며, 완전히 충전하는데 3시간 정도 소요됩니다.

### 3. 유닛 커넥터

유닛 커넥터를 이용해 유닛을 근육 강화 벨트에 연결합니다. 유닛이 벨트에 완전히 연결되어 있는지 확인합니다.

중요 : 전원을 끌 때까지 강화 벨트에서 유닛을 분리하지 마십시오.

### 4. 접착 패드 팩(패드 3개)

접착 패드는 운동을 시작하기 전에 벨트에 부착합니다. 벨트를 허리 주위에 두를때 신호가 근육에 전달될 수 있도록 패드와 피부가 닿아 있어야 합니다.

### 5. 슬렌더톤 배터리 충전기

충전기를 소켓에 꽂고 유닛을 충전기에 연결하여 배터리를 충전합니다. 슬렌더톤에서 공급하는 충전기만 사용하시기 바랍니다.

### 6. 사용 설명서

슬렌더톤 ABS의 사용 방법이 자세히 기재되어 있으며, 퀵 스타트 가이드가 추가로 제공되어 더욱 쉽게 사용할 수 있습니다.

## 유닛 제어

### 1. 켜짐/꺼짐 버튼 (O)

이 버튼을 2초간 눌러 유닛을 켜거나 끕니다. 운동을 잠시 멈추고 싶을 때는 이 버튼을 짧게 누르면 됩니다.

### 2. 운동 강도 증가 (▲)

운동 강도를 높일 때는 이 버튼을 잠시동안 누르고 있습니다. 벨트의 오른쪽 부분은 오른쪽 버튼으로 조절하고, 왼쪽 부분은 왼쪽 버튼으로 조절합니다

### 3. 운동 강도 감소 (▼)

벨트 양 방향의 운동 강도를 낮출 때는 이 버튼을 잠시동안 누르고 있습니다.

### 4. 프로그램 버튼 (P)

이 버튼을 눌러 사용하고자 하는 운동 프로그램을 선택합니다. 프로그램 버튼은 총 10개로, 자세한 내용은 본 설명서 뒷부분에 나와있습니다.

### 5. 정보 버튼 (i)

이 버튼을 눌러 현재 또는 지난번 운동 시 사용한 최대 강도와 완료한 운동 횟수 등 훈련 정보를 확인할 수 있습니다.



## 유닛 디스플레이

(50) 벨트 왼쪽 부분의 강도

46) 벨트 오른쪽 부분의 강도

0:00 남아 있는 현재 운동 시간 및 오류 메시지 표시



운동을 일시 중단하면 나타나는 표시



소리를 끄면 나타나는 표시



키 잠금 기능 활성화 - 키 잠금 기능을 활성화 하면 운동 강도 또는 프로그램 설정이 뜻하지 않게 변경되지 않도록 할 수 있음



유닛과 벨트 또는 패드와 피부의 접촉 불량을 나타내는 신호



배터리 잔량 표시



완료한 운동 횟수 표시



현재 작동중인 프로그램 표시



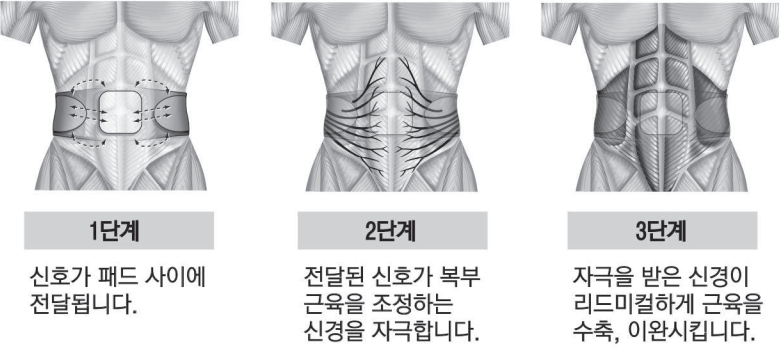
각 수축 단계마다 나타나는 기호

(92 87) 현재/지난번 운동 시 최대 강도



## 근육 자극 기술의 작동 방법

슬렌더톤 ABS에서 활용하고 있는 전기 근육 자극(EMS) 기술은 병원에서, 그리고 물리 치료사들이 50여 년간 병원에서 사용한 것입니다. 아래 EMS의 작동 방법이 간략하게 기재되어 있습니다. 슬렌더톤의 특허받은 3개의 패드는 패드 바로 아래에 있는 근육뿐만 아니라 모든 복부 근육이 수축되도록 설계된 제품입니다.



## 슬렌더톤 ABS7의 설정

### 1단계 - 배터리를 충전합니다.

충전기를 소켓에 꽂은 후 유닛에 연결합니다.(그림-A). 배터리가 완전히 충전하려면 약 3시간이 소요됩니다. 배터리 아이콘의 막대 3개가 모두 채워지면 완전히 충전된 상태입니다. 배터리 잔량이 부족해 재 충전이 필요할 때는 배터리 아이콘이 깜박입니다.



주: 제어 유닛을 충전할 때에는 슬렌더톤 시스템 전용 충전기만 사용하시기 바랍니다. 배터리가 완전히 충전되면 유닛을 충전기에서 즉시 분리하도록 합니다.

### 2단계 - 유닛을 벨트에 연결합니다

유닛과 벨트는 슬렌더톤 ABS가 작동할 수 있도록 정확하게 연결해야 합니다. (그림-B)처럼 "딸깍"하는 소리가 나도록 유닛 커넥터를 벨트 커넥터에 연결합니다.

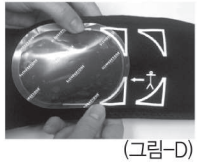


### 3단계 - 패드를 벨트 위에 놓습니다.

은색 단추 3개가 몸쪽을 향하도록 벨트를 뒤집습니다. 제품 포장에서 접착 패드 3개를 꺼냅니다. 대형 패드(사각형) 1개와 소형 패드(타원형)가 2개 들어 있습니다. 각 패드의 한쪽 면은 격자 무늬로 되어 있고, 다른 한쪽은 민무늬의 검은색으로 되어 있습니다.



(i) 대형 패드의 무늬가 있는 면에서 커버를 떼어 냅니다. (그림-C)

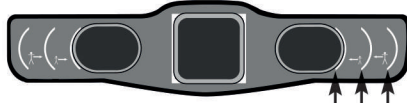


(ii) 이 패드의 무늬가 있는 면을 흰색 선 중 가운데 단추 위에 놓습니다.

(iii) 소형 패드 두개의 무늬가 있는 면에서 커버를 떼어 내고 각각을 대형 패드의 양면에 놓습니다. (그림-D)

**중요** - 소형 패드의 위치는 허리 사이즈에 따라 달라질 수 있습니다. 아래 그림에 나와 있는 것처럼 허리 사이즈가 작을수록 대형 패드와 더욱 가까이 위치하게 됩니다. 이 벨트는 허리 사이즈가 24~44인치인 사람까지 사용 가능합니다.

\*사용하시는 사이즈에 맞는 가이드 선에 맞추어 패드를 부착하십시오.



**벨트 사이즈**

허리사이즈 24~31" / 61~79cm

허리사이즈 30~38" / 76~97cm

허리사이즈 37~44" / 94~112cm

**중요**

진행하기 전에 은색 단추 3개가 모두 패드에 완전히 덮여 있는지 확인합니다. 각 패드의 가장자리를 단단히 누른 다음 사용합니다.

**4단계 - 패드 3개 모두 검은색 부분에서 비닐 커버를 떼어 냅니다. (그림-A)**

이 커버들은 운동을 마친 후 패드에 다시 붙여 놓아야 하므로 버리지 마십시오.

슬렌더톤 ABS 유닛에는 슬렌더톤 패드만 사용해야 합니다.



(그림-A)

**5단계 - 벨트를 허리에 둘러 착용합니다.**

벨트로 허리 주위를 감싸 대형 패드(사각형)가 배꼽 정 가운데 오도록 위치시키고 피부에 단단히 고정 되도록 누릅니다. 소형 패드가 신체 양 좌골과 늑골 사이에 올 때까지 허리에서 벨트 끝을 당깁니다. (그림-B) 불편하지 않을 정도로 벨트를 단단히 조여 허리에 고정합니다. 패드는 수성이므로 피부에 닿으면 시원함을 느낄 수 있습니다.



(그림-B)

효과를 극대화 하려면 1주일에 5번씩 운동할 것을 권장합니다. 그러나 근육이 회복될 수 있도록 하루에 한번만 실시하십시오. 슬렌더톤 ABS는 적합할 때 언제든지 사용합니다. 슬렌더톤 ABS는 시간과 장소에 거의 구애받지 않고 사용할 수 있는 제품입니다. 집에서 TV를 시청 하면서, 책상 앞에 앉아 일하면서, 정원에서 또는 바깥에서 산책을 하면서도 사용할 수 있습니다. 슬렌더톤 ABS는 복부 근육을 아주 편리하게 단련할 수 있는 제품입니다.

근육 강화 운동은 색다른 경험이지만 즐거움을 느낄 수 있습니다. 시작하면 간지러운 느낌이 들 수도 있습니다. 이러한 느낌에 익숙해질 때까지는 앉은 자세에서 제품을 사용할 것을 권장합니다. 운동 강도가 증가하면서 차츰 자연스럽게 근육이 수축됩니다. 다음과 같은 순서에서 따라 시작하십시오.

### 1단계

켜짐/꺼짐 버튼을(그림-A)을 2초간 눌러 유닛의 전원을 켭니다.



(그림 A)

### 2단계

프로그램 버튼을 눌러 사용하고자 하는 프로그램을 선택합니다(그림-B). 그런 다음 근육이 수축되는 것이 느껴질 때까지 강도 증가 버튼(그림-C)을 잠시 동안 눌러 프로그램을 시작합니다. 항상 강력하게 수축되지만 편안함이 느껴지는 정도의 강도를 선택하십시오. 이러한 운동 강도는 사람마다 다릅니다. 맨 처음 운동을 시작할 때에는 15 이상의 운동 강도에 도달하려고 노력해야 합니다. 운동 강도 증가 수준이 화면에 표시됩니다.



(그림 B)

### 3단계

강도가 증가됨에 따라 근육이 더욱 강하게 수축되는 것이 느껴질 것입니다. 근육에 가해지는 자극이 클수록 더 좋은 결과를 얻을 수 있다는 점을 명심하십시오. 그러나 불편함이 느껴진다면 반드시 강도를 낮추도록 합니다. 유닛의 운동 강도 범위는 0에서 150까지입니다.



(그림 C)

### 사용중 일시 중지

운동을 마치기 전에 잠시 중단하고자 하는 경우 켜짐/꺼짐 버튼을 짧게 누르십시오. 디스플레이에 유닛이 일시중지(!!) 상태임이 표시가 됩니다. 다시 시작하려면 켜짐/꺼짐 버튼을 짧게 누릅니다. 디스플레이가 정상 모드로 되돌아 옵니다.

### 4단계

운동 시간이 종료되면 슬렌더톤 ABS가 자동으로 작동을 멈춥니다. 그러나 운동 중에 언제든지 켜짐/꺼짐 버튼을 2초간 눌러 유닛을 끌 수 있습니다. 디스플레이가 꺼지는 것을 확인해야 합니다.

### 5단계

젤 패드면에 떼어두었던 비닐커버를 다시 붙여 놓습니다.

디스플레이에 오류가 발생할 수 있으므로 반드시 유닛의 스위치를 먼저 **끄고** 벨트에서 유닛을 분리합니다.

## 프로그램 세부 사항

슬렌더톤 ABS는 10개의 프로그램으로 되어 있습니다.(아래 표를 참조하세요.)  
 신체활동 없는 7개의 프로그램과 신체 활동하면서 진행되는 3개의 프로그램입니다.  
 진행중인 프로그램은 화면에 나타납니다. 한 세션을 진행하는 동안에는 프로그램을  
 변경할 수 없습니다.  
 프로그램의 변경을 원할 시에는 스위치를 꺾다 다시 켜야 합니다. 그다음 프로그램  
 버튼을 눌러 원하는 프로그램은 선택할 수 있습니다.

### 1. 휴식(정적인) 자세로 사용하는 슬렌더톤 프로그램

프로그램	분당 지속시간	훈련 강도	세션 횟수
1 : 시작	20	쉬운 적용	2
2 : 초급	25	보통	3
3 : 중급	30	보통	5
4 : 상급	30	상급자	10
5 : 전문	30	상급자	10
6 : 프로	30	상급자	무제한
7 : 근력	30	상급자	무제한

제품을 처음 사용할 때는 1번 시작 프로그램으로 몸이 슬렌더톤의 자극에 충분히 적응  
 할 수 있도록 사용하고 이렇게 사용을 2번(2차례)정도 사용한 후에 2번 초급 프로그램  
 으로 넘어가는 방식으로 사용을 하시길 바랍니다. 모든 프로그램을 모두 사용하신 후  
 에는 자신의 컨디션과 기호에 따라 무작위로 프로그램을 선택하여 사용하셔도 됩니다.

레벨 표시는 저주파 자극을 통한 복부 근육의 자극의 패턴과 다양성을 기준으로 구분한  
 것입니다. 이것이 자극의 절대 강도를 나타내는 것은 아닙니다.

**당신의 바쁜 일상 속에서 몸매 관리를 할 수 있는 똑똑한 방법입니다.**

### 2. 신체활동(운동)을 하는 동안 사용하는 슬렌더톤 프로그램

액티브 프로그램	작동 시간(분)	레벨	사용시 병행 운동
8. 지구력 운동	10	쉬운 적용	걷기, 조깅, 사이클
9. 초보자 크런치	9	보통	크런치
10. 상급자 크런치	9	보통	사이드 크런치

**프로그램 8번**은 다른 운동과 연계해서 사용하면 더 많은 효과를 주는 유용한 프로  
 그램입니다. 심장에 무리를 주지 않는 범위내에서 걷기, 조깅, 스테퍼, 실내 운동용  
 자전거 등 운동과 같이 사용하실수 있습니다.

#### 프로그램 9번과 10번

##### 운동 방법

복부 강화 운동은 프로그램 9번부터 시작합니다. 9번 프로그램을 마친 후 10번 프로  
 그램을 사용합니다.(그림 A 참조)

벨트를 차고 누워서 무릎을 90도 각도로 구부린 후 두손은 머리위에 붙입니다. 발은  
 평평한 바닥에 놓고 어깨 넓이로 벌립니다. 복근은 편안한 자세를 취하고 유닛의 스  
 위치를 켜고 강도를 점차 증가시킵니다.

**프로그램 9번**

**초급 크런치 (그림 A)**

1(a) 운동을 시작할 때 등을 바닥에 붙이고 복부를 수축시킵니다. 머리를 바닥에서 들어올리지 않고 가능한 편한 자세로 목 근육을 유지합니다.



(그림 A)

**초급 크런치 (그림 B)**

1(b) 운동을 시작할 때 어깨를 앞으로 천천히 구부립니다. 등은 바닥에 붙인채로 머리를 앞으로 흔들지 않습니다. 머리를 들어올릴 때 목에 무리가 가지 않게 목과 가슴 사이에 주먹 한 개가 들어갈 만한 공간을 유지합니다.

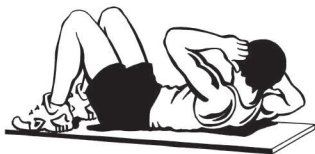


(그림 B)

2. 복부 수축을 3초간 유지했다가 다시 처음 자세로 돌아간 후 충분히 휴식을 취합니다.
3. 주기적인 3초간 휴식 후 운동을 재시작 합니다. 그림 A와 B 동작을 반복해서 실시합니다. 2번에 해당하는 동작을 크런치 동작중 유지하도록 합니다. 그리고 2번 중 선택해서 반복 운동 합니다.

**프로그램 10번**

**상급 크런치 (그림 C)**



(그림 C)

1. 자극이 시작될 때 한쪽 어깨를 위로 천천히 몸의 중앙을 향해 구부립니다. 등 아래부분은 바닥에 붙인채로 어깨는 지면에서 8~9cm(3~4") 정도까지 떨어집니다.
2. 슬렌더톤의 전기 자극이 오면 들려있는 어깨를 반대편 무릎에 더욱 가까이 붙이며 복근을 최대한 수축시킵니다.
3. 자세를 바꾼 후 반대편 어깨를 올린 후 자극이 오면 동일한 방법을 복근을 최대한 수축시킵니다.
4. 2초간 수축을 유지하고 난 후 처음 자세로 돌아와 충분히 휴식을 취합니다.
5. 2초간 휴식 후에 다시 운동을 시작합니다.
6. 1번에서 3번까지 반복합니다.



## 추가된 유닛 기능

### 정보 버튼 기능 (i)

슬렌더톤 복부 유닛의 현재 그리고 과거 세션은 정보 버튼을 사용해서 접근할 수 있습니다. 프로그램 작동 중에도 접근할 수 있습니다.



(그림 A)

#### 1. 현재 강도 레벨

정보 버튼을 누른 후 (그림 A)와 같은 현재 프로그램 강도가 화면에 나타납니다.

#### 2. 평균 강도 레벨

마지막 세션에 정보 버튼을 2번 누르면 평균 강도가 표시됩니다.

#### 3. 최상급 레벨

마지막 세션에 정보 버튼을 3번 누르면 최상급 강도가 표시됩니다.

#### 4. 현행 플랜의 세션들

정보 버튼을 4번 누르면 현행계획 단계의 세션들이 이행됩니다. 새 플랜이 선택될 때 또는 0에서 99세션까지 리셋할 수 있습니다.

#### 5. 현행 플랜의 총 세션 수

지금까지 행해진 총 세션수를 보시려면 정보 버튼을 5번 누르세요. 총 세션수가 1000회 이상일 경우 이 기능은 자동으로 0으로 리셋됩니다.

#### 6. 가먼트 타입

정보 버튼을 6번 누르면 가먼트 타입이 나타납니다.

#### 7. 정보 버튼을 7번 누르면 유닛은 보통으로 돌아옵니다.

### 음소거 기능 (🔇)

유닛에서 소리가 나지 않도록 설정하려면 프로그램 버튼을 2초간 누릅니다(그림 B). 음소거 기능은 수동으로 설정을 변경하지 않는 한 계속해서 음소거 상태를 유지합니다. 프로그램 버튼을 2초간 다시 누르면 음소거 기능이 비활성화됩니다.

(그림 B)



### 잠금 기능 (🔒)

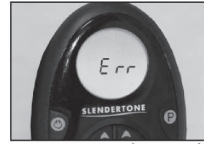
알맞은 운동 강도를 찾았으면 정보 버튼을 2초간 눌러 그 강도를 고정할 수 있습니다(그림 C). 이 기능은 활성화된 세션에서만 작동됩니다. 강도를 더 늘리려면 정보 버튼을 다시 2초간 눌러 잠금 상태를 해제합니다.

(그림 C)



## 에러 메시지

드물긴 하지만 유닛에 문제가 생기면 유닛 디스플레이에 "Err" 표시가 나타납니다(그림 d). 이 경우 유닛의 스위치를 꺾다가 다시 켜십시오. 그러면 정상적으로 작동합니다. 문제가 지속될 경우에는 현지 고객센터에 문의하십시오.



(그림 D)

## 배터리 잔량 표시 / 배터리 교환

배터리 잔량이 부족해 재충전이 필요하면 디스플레이의 배터리 아이콘이 깜박입니다. 일정 시간이 지나면 배터리 작동 시간이 점차 줄어들어 더욱 자주 배터리를 충전해야 하는 경우가 생깁니다. 재충전 가능한 배터리는 충전 주기의 수가 제한되어 있어 일정 시간이 경과한 후에는 배터리를 교체해야 사용 할 수 있습니다.



재충전 가능한 배터리를 교체해야 할 때는 유닛 뒤 커버에서 작은 고무 플러그를 떼어 낸 다음(그림 E) 뒤 커버 나사를 풀어 분리합니다. 사용하던 배터리는 새 배터리로 교체한 후 (그림 F) 배터리 커버를 다시 닫습니다. 새 배터리는 슬렌더톤 고객센터에 문의하여 구입하실 수 있습니다.



(그림 F)

## 배터리 충전과 방전

슬렌더톤 프리미엄 시리즈 제품은 충전용 배터리로 사용이 가능합니다.

슬렌더톤 컨트롤러는 배터리로 운영됩니다. 완벽한 충전 사이클에선 2~3시간 충전하면 완전충전이 됩니다.

배터리는 수백번 충전/방전이 가능하며 소모됩니다. 최적의 배터리 성능을 유지하려면 슬렌더톤을 규칙적으로 이용해야 합니다. (예: 하루에 1세션 이행하고, 일주일에 5일) 배터리는 슬렌더톤을 사용하는 용도로만 사용합니다. 다른 목적으로 사용시 배터리가 손상을 입을 수 있습니다.

만약 교체된 배터리를 처음 사용하거나, 오랜기간 사용할 수 없을땐, 충전기와 연결을 확인하고 충전기 연결을 끊었다 다시 연결하며 충전을 시작합니다. 배터리가 방전되고 고 하면 디스플레이 창의 충전잔량표시기에 표시가 됩니다.

슬렌더톤을 사용하지 않을땐 전기 소켓에서 충전기 플러그를 뽑습니다. 완전히 충전된 배터리를 충전기에 연결된 채로 두지 않습니다. 그럴경우(과충전) 배터리 수명을 단축 시킵니다. 충전 후 사용하지 않을시에는 배터리는 시간이 지남에 따라 소모됩니다.

배터리를 뜨겁거나 차가운 곳에 두시면(예: 여름에 밀폐된 차량, 겨울) 배터리 수명이 단축됩니다. 항상 15°C~25°C(59°F~77°F) 사이를 유지해 주세요. 뜨겁거나 차가운 배터리는 기계에서 일시적으로 작동하지 않을 수 있습니다. 배터리가 완전 충전된 상태라도 배터리 작동은 영하의 온도에서 제한을 받을 수 있습니다.

배터리를 불에 던지면 안됩니다. 배터리가 고열에 손상이 되면 폭발할 수 있습니다. 배터리는 지역 규정에 따라서 폐기하여 주세요. 생활 폐기물과 같이 버리시면 안되며 가능한 재활용 하는것이 좋습니다.

### 출산 후 운동 목적으로 이 시스템을 사용해도 되나요?

- 네, 사용하셔도 좋습니다만 출산 후 최소 6주가 지난 후여야만 하며 반드시 의사와 먼저 상의하십시오.
- 제왕절개 수술 이후 3개월이 경과되기 전에 사용하고 싶으신 경우에는 먼저 의사와 상의해 허가를 받는 것이 좋습니다.

### 자극이 올 때 불편한 느낌을 받습니다. 어떻게 하면 되나요?

- 패드를 정확한 위치에 놓고 피부에 단단히 눌러야 합니다. 필요한 경우 스위치를 끄고 벨트의 위치를 다시 조정하십시오.
- 패드의 금속 단추를 완전히 덮은 상태여야 합니다.

### 사용 후 피부가 빨갛게 변하는데 괜찮은가요?

- 사용 후 피부가 약간 빨개지는 것은 정상적인 반응입니다. 이 제품은 피부 밑 혈액의 흐름이 증가하여 일부 발생하는 것이므로 조금 있으면 원 상태로 돌아갑니다. 피부가 벨트에 눌린 자극이 생기는 것과 같은 현상입니다. 염려할 필요 없으며 벨트를 몸에서 떼어 내면 곧 사라집니다.
- 그러나 지나치게 빨갛다면 운동 강도가 너무 높았기 때문일 수도 있습니다. 특히 피부가 예민한 경우 종종 나타나는데, 이런 현상이 생기면 며칠간은 강도를 낮춰 사용해 보시고 그래도 문제가 지속된다면 사용을 중단하십시오.

### 제품을 사용하면 근육통이 생기나요?

- 모든 운동이 그러하듯 벨트를 사용하고 나면 약간의 근육통이 발생할 수 있습니다. 이는 정상적인 반응이며, 하루나 이틀이 지나면 사라집니다. 근육통이 생기면 강도를 낮춰 몇 차례 사용해 보십시오.

### 운동을 하는 도중 다리에 통증이 느껴집니다. 어떻게 해야 하나요?

- 이는 패드가 좌골 위에 있기 때문에 나타나는 현상입니다. 소형 패드 2개를 위로 올리고 허리 안쪽으로 밀어 넣어(즉, 몸 가운데로 이동) 이를 현상을 방지해야 합니다. 슬렌더톤 ABS를 일시 정지하거나 끝 다음 벨트 또는 패드를 조정해야 한다는 사실을 명심하십시오.

### 패드 교체 시기를 어떻게 알 수 있나요?

- 사용 기간이 경과하면 패드에 피부 조직이 침투해 효과가 떨어지고 불쾌감을 초래하게 됩니다. 이때 교환하십시오.
- 배터리 상태가 양호한데도 신호가 약하다는 것을 감지할 수 있습니다. 이는 패드가 마모되고 교체할 때가 되었음을 의미합니다. 먼저 벨트를 조정해서 패드가 정확한 위치에 오도록 합니다. 그래도 문제가 지속되면 배터리 팩을 새로 교체해 보십시오. 패드를 교체했는데도 신호가 약하거나 사용하는 데 불편하다면 패드를 새로 구입하십시오.
- 패드는 온라인 [www.slendertone.co.kr](http://www.slendertone.co.kr) 또는 고객센터에서 구입하실 수 있습니다.

### 옆구리 근육은 운동이 되는 것을 느낄 수 있는데 아랫배 근육은 그렇지 않습니다.

- 프로그램을 잠깐 중단하고 가운데 패드를 아랫배에서 약간 아래로 옮깁니다. 이렇게 해도 달라지지 않을 경우 소형 패드 2개를 벨트에 표시된 패드 부착 위치에 따라 가운데 패드 쪽으로 가깝게 옮깁니다.

### 아랫배 근육은 운동이 되는 것을 느낄 수 있는데 옆구리 근육은 그렇지 않습니다.

- 프로그램을 잠깐 중단하고 가운데 패드를 아랫배에서 약간 위로 옮깁니다. 이렇게 해도 달라지지 않을 경우 소형 패드 2개를 벨트에 표시된 패드 부착 위치에 따라 가운데 패드에서 먼곳으로 옮깁니다.

### 배터리 성능이 현저히 떨어졌습니다.

- 유닛을 장기간 사용하면 배터리 성능이 저하되는 것을 느낄 수 있습니다. 이때는 배터리를 새로 구입하십시오. 재충전 간소한 새 배터리는 슬렌더톤 고객센터 또는 웹 사이트 [www.slendertone.co.kr](http://www.slendertone.co.kr)를 방문하여 구입하실 수 있습니다.

**부상으로 약화된 근육을 치료하는데 슬렌더톤 ABS를 사용할 수 있나요?**

- 네. 이 유닛은 부상으로 인한 경감, 보정을 위해 사용할 수 있습니다. 재활 프로그램을 설치하려고 하면 의사나 물리치료사와 상담 후 사용하세요. 슬렌더톤 ABS는 안전하게 당신의 복부를 강하고 탄력있게 만들어 줍니다.

**슬렌더톤 벨트와 다른 벨트의 차이점은 무엇인가요?**

- 슬렌더톤이 사용하는 기술은 당신의 복부 근육 전체를 운동시킬수 있는 단 하나의 운동기구 입니다. 슬렌더톤의 기술은 독점적인 기술과 임상실험을 통해 검증되었으며 특허등록된 제품입니다.


**배터리 성능이 현격히 저하되었습니다.**


- 슬렌더톤 ABS를 장시간 사용하면 배터리 성능이 저하됨을 느끼게 됩니다. 그 시점에서 새 충전용 배터리를 구매하세요. 새 충전용 배터리 팩은 슬렌더톤 상담전화 (1566-5662) 또는 슬렌더톤 사이트([www.slendertone.co.r](http://www.slendertone.co.r))에서 구매가 가능합니다.

**벨트 관리**


벨트는 세척이 가능하지만 세척 전에 유닛과 패드를 먼저 분리하십시오. 세척할 때에는 세척 레이블에 나와 있는 지침을 준수하시기 바랍니다.


**(유닛과 패드는 세척이 불가능합니다.)**

 벨트를 세척할 때 절대 세탁기를 사용하지 마십시오. 미지근한 물에서 손으로 세척합니다. 세탁기를 사용하면 내부 배선이 손상됩니다. 손으로 세척할 때도 조심해야 하며, 물기를 제거할 때 절대로 비틀어 짜면 안됩니다.

 벨트를 세척할 때에는 표백제를 사용하지 마십시오.

 벨트를 드라이클리닝 하지 마십시오.

 회전식 건조기로 말리지 마십시오. 평평한 바닥에서 말리되 플라스틱 부품이 포함되어 있으므로 열기를 피하십시오(예: 라디에이터). 완전히 말린 후 사용하십시오.

 벨트를 다림질하지 마십시오.

**벨트 소재**

겉감 : 100% 나일론, 바인딩 : 82% 나일론, 18% 엘라스틴, 후크 & 루프 : 100% 나일론, 발포체 : 100% 폴리우레탄

## 패드 관리

- 패드는 한사람만 사용하세요
- 반드시 피부는 기름, 크림, 기타 다른 로션을 바르기 전의 깨끗한 상태여야 합니다.
- 패드의 효과와 내구성은 전적으로 사용방법, 사용자의 관심, 피부유형, 지속시간, 세션수, 사용강도, 그리고 자극의 위치에 따라 다를 수 있습니다.
- 반드시 손이 청결한 상태에서 패드를 만져야 합니다. 패드가 부착되는 표면은 가급적 손가락으로 터치하지 않도록 하며 벨트를 붙이거나 제거할때 기름과 피부의 조각들로 인해 패드가 망가지는 것을 주의하세요
- 사용후 패드에 비닐커버를 붙여서 서늘하고 건조한 곳에 보관하도록 합니다.
- 패드는 정기적으로 교체할 필요가 있습니다. 패드 표면에 피부잔해가 붙고 시간이 흐르면서 건조해질 수 있습니다.

## 30일 계획

슬렌더톤 ABS를 통해 최대 효과를 얻으려면 30일 계획을 따를것을 권장합니다.

이 계획에 따라 벨트를 1주일에 5번 4주동안 사용하고 최고 강도 레벨을 일지에 기록하세요. 근육이 회복될수 있도록 매주 2일은 휴식합니다.아래 일지에 한명의 운동 계획과 30일에 걸친 과학적인 테스트가 기록되어 있습니다.

비슷한 계획을 세우고, 항상 더 높은 운동 강도의 레벨을 이용할 수 있도록 노력할 것을 권장합니다. 매주마다 운동 강도를 증가하려고 노력해야 합니다. 그러나 무리하게 근육을 자극하지 마세요. 어떤 운동도 편안한 수준에서 해야합니다

### 예시

주	1일	2일	3일	4일	5일	6일	7일
1	(40 40)	휴식	(40 40)	휴식	(50 50)	(50 50)	(60 60)
2	휴식	(70 70)	(80 80)	휴식	(80 80)	(80 80)	(90 90)
3	휴식	(95 95)	(105 105)	휴식	(105 105)	(110 110)	(110 110)
4	휴식	(110 110)	(115 115)	휴식	(115 115)	(120 120)	(120 120)

각 칸은 벨트 양쪽의 평균 운동 강도를 보여줍니다.

매일 당신의 운동 시간을 일지에 기록하세요. 당신이 규칙적으로 잘 볼수 있는 곳에 일지를 두세요 그러면 당신의 목표 달성을 위한 동기부여에 큰 도움이 될것입니다. 복부 근육이 단단해지고 더 탄력적이게 되는것을 느끼게 될것입니다.

**주의 :** 강도의 세기는 사람에 따라 달라질 수 있습니다.



### 유닛 기호 설명

유닛에는 여러가지 기술적 표시가 사용되는데, 이는 다음과 같은 뜻을 나타낼 수 있습니다.

본 기기 및 벨트는 Parkmore Business Park West, Galway, Ireland에 소재한 Bio-Medical Research Ltd.에서 제조합니다.

유닛은 1 x 3.6V(NuMH) DC 배터리 팩을 전원으로 사용하며, DC는 === 기호로 나타냅니다.

출력 주파수는 유닛에서 전송되는 초당 펄스 수를 나타냅니다. 이것은 헤르츠로 측정되며 "Hz"로 표시합니다.

출력(RMSA)은 각 채널의 최대 출력 제곱 평균 제곱근 전류를 의미합니다

출력(RMSV)은 각 채널의 최대 출력 제곱 평균 제곱근 전압을 의미합니다.



이 기호는 "주의! 동봉된 관련 서류 참조"를 뜻합니다.



이 기호는 BF 유형의 장비를 뜻합니다.



유닛에 표시된 이 기호는 의료기기지침(93/42/ECC)의 요건을 충족함을 뜻하며, 숫자 0366은 인증기관(VDE)의 번호입니다.



Conforms to UL STD 60601-1.  
Certified to CAN/CSA.  
STD C22.2 NO 601.1

SN은 '일련번호'의 약자이며 포장 상자 안쪽, 유닛 뒷면에 유닛 고유의 일련번호가 있습니다. 숫자 앞의 글자는 제조년도를 나타내는데, 예를 들어 "L"은 2006년을, "M"은 2007년을 가리킵니다.

벨트 배치 번호는 [LOT]기호로 해당하는 번호가 패키지에 표시되어 있습니다.

### 정격 출력 - 전압 / 전류

매개 변수	500Ω	1KΩ	1K5Ω
출력 RMSV	7.35V	13.1V	15.5V
출력 RMSA	14.7mA	13.1mA	10.3mA
출력 주파수	0-70Hz	50-70Hz	50-70Hz
DC 소지 : 대략치	0 C	0 C	0 C
양극 펄스 폭	200-315μs	200-315μs	200-315μs
음극 펄스 폭	200-315μs	200-315μs	200-315μs
위상 간격	100 μs	100 μs	100 μs

주의 : 올바르게 얇은 전극을 사용하는 경우 2mA/cm<sup>2</sup>를 초과하는 전류가 방출될 수 있습니다.



제품 수명이 다한 경우 일반 가정 쓰레기와 함께 폐기해서는 안 되며, 반드시 전자 장비를 재활용하기 위해 마련된 수집 장소에 버리십시오.

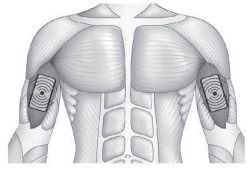
제품 재료 중 일부는 재활용 수거 장소에서 재활용할 수 있습니다. 사용한 제품에서 원 재료 또는 일부 부품을 재활용함으로써 환경 보호에 상당히 기여할 수 있습니다. 해당 지역의 재활용 수거 장소에 관한 보다 자세한 정보가 필요한 경우 현지 관계 당국에 문의하시기 바랍니다.

전자 전기 장비 폐기물은 환경에 유해한 영향을 끼칠 수 있으며, 잘못된 폐기 방식으로 인해 공기, 물, 토지 등에 유해한 독소가 쌓여 인체 건강을 해칠 수 있습니다.

## 슬렌더톤 남성용 ARMS 액세서리 소개

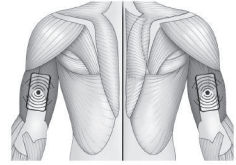
### 슬렌더톤, 그 이면에 숨어있는 과학

슬렌더톤 ARMS는 특허받은 C.S.I 기술을 사용하여 신호를 신경-근육계로 직접 보내 근육을 운동시키고 다듬는 수축 운동을 촉진합니다.



**1단계 :** 신호가 패드를 통해 전달되면 이 신호가 이두근과 삼두근을 조절하는 신경을 활성화 시킵니다.

**2단계 :** 신호 강도가 증가함에 따라 신경이 근육을 리드미컬하게 수축 및 이완합니다.



**결과 :** 효율적이고 넓은 범위의 근육 운동 효과를 볼 수 있습니다.

이는 슬렌더톤이 여러분을 위해 열심히 일을 하는 것과 마찬가지 이치입니다.

### 사전 주의 사항

슬렌더톤 ARMS 유닛을 사용하기 전에 아래 사전 주의사항을 확인하시기 바랍니다.

- 편안하게 앉아 팔을 약간 구부려 무릎에 올려 놓은 상태에서만 이 제품을 사용해야 합니다.
- 운동 효율이 저하되고 약간의 불편함을 느낄 수 있으므로 유닛이 작동되는 중에는 팔을 곧게 펴지 않아야 합니다.
- 운동 중에는 팔이 본의 아니게 움직일 수 있습니다.
- 운동 중에는 유닛을 손에 쥐고 있어야 합니다.
- 끈을 팔 주위에 너무 단단히 고정하지 마십시오.
- 가먼트의 리드가 손상되거나 노출되면 즉시 교체해야 합니다.

### 슬렌더톤 ARMS 제품 구성

슬렌더톤 ARMS 액세서리 PACK이며 이 PACK에는 유닛이나 충전기가 포함되어 있지 않습니다.

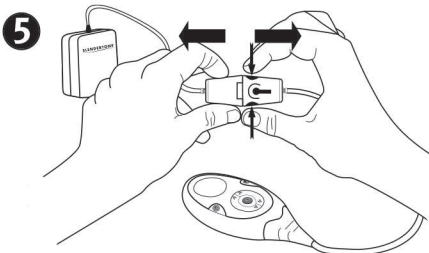
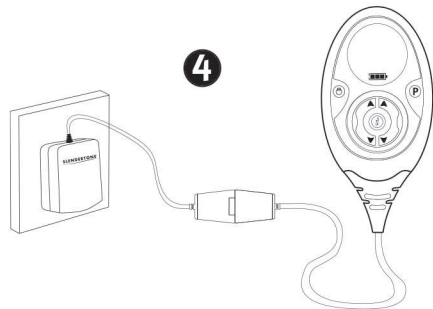
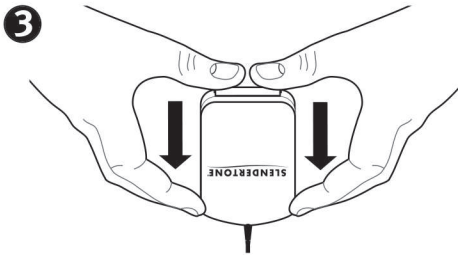
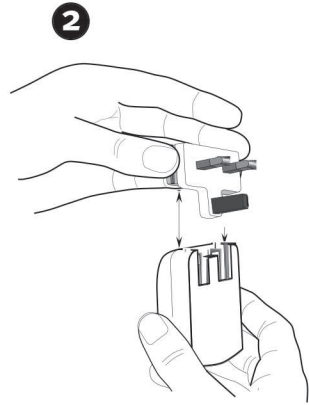
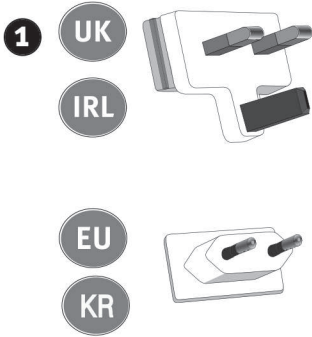
1. 팔 가먼트
2. 접착 패드(소모품)
3. 사용 설명서



**중요 :** 슬렌더톤 ABS, 슬렌더톤 ARMS, 슬렌더톤 BOTTOM 액세서리 팩에는 유닛과 충전기가 포함되어 있지 않습니다. 유닛과 충전기의 구매를 원하시면 웹사이트 [www.slendertone.co.kr](http://www.slendertone.co.kr)이나 1566-5662로 전화를 주시면 쉽게 구매가 가능합니다.

## 배터리 충전기 설정

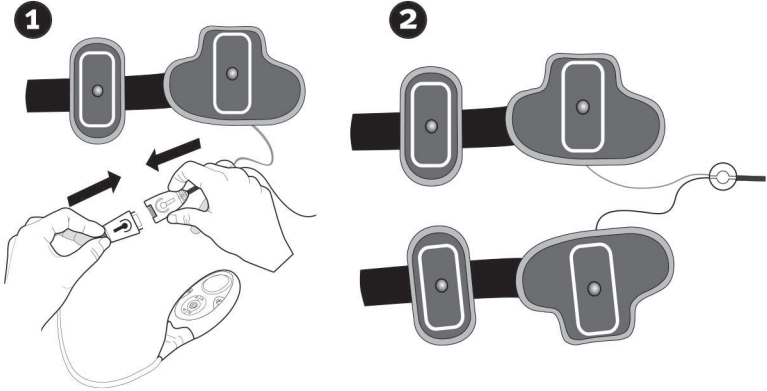
1. 2핀 플러그(한국) 또는 3핀 플러그(영국/아일랜드)중 하나를 사용합니다.
2. 플러그를 충전기 본체에 연결합니다.
3. 플러그를 "딸깍"하는 소리가 날 때까지 충전기 안 제자리로 밀어 넣습니다.
4. 충전기 리드의 반대편 끝을 유닛에 연결합니다. 충전기를 소켓에 꽂고 소켓을 켭니다. 배터리가 완전히 충전되려면 2~3시간 정도 소요됩니다.
5. 디스플레이의 배터리 아이콘 막대 3개가 모두 채워지면 유닛이 완전히 충전된 것입니다. 유닛을 충전기에서 분리합니다.



## 가먼트 설정

1. 유닛을 가먼트에 연결합니다. 유닛과 가먼트는 슬렌더톤 ARMS가 작동할 수 있도록 정확하게 연결해야 합니다. "딸깍"하는 소리가 나도록 유닛 커넥터를 가먼트 커넥터에 연결합니다.

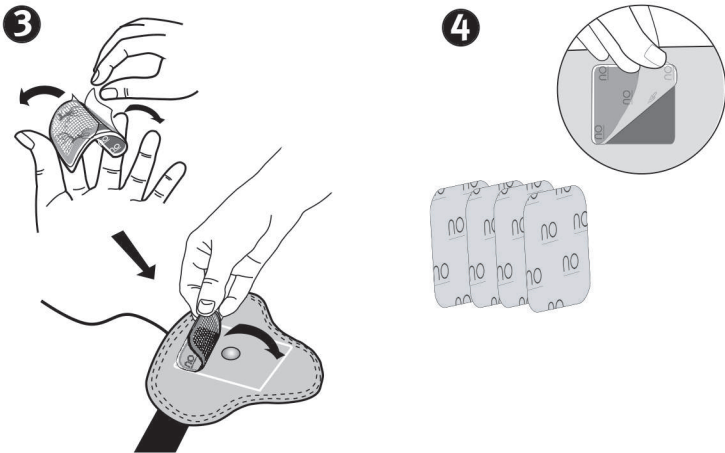
2. 은색 단추 4개가 몸쪽을 향하도록 가먼트를 위치시킵니다. 포장을 뜯어 접착 패드를 꺼냅니다. 각 패드의 한쪽 면은 격자 무늬이고, 반대쪽 면은 검은색의 민무늬로 되어 있습니다.



3. 패드 4개의 무늬가 있는 부분에서 비닐 커버를 떼어 냅니다. 패드의 무늬가 있는 부분을 은색 단추 위에 올려 놓고 하얀 선에 맞춥니다.

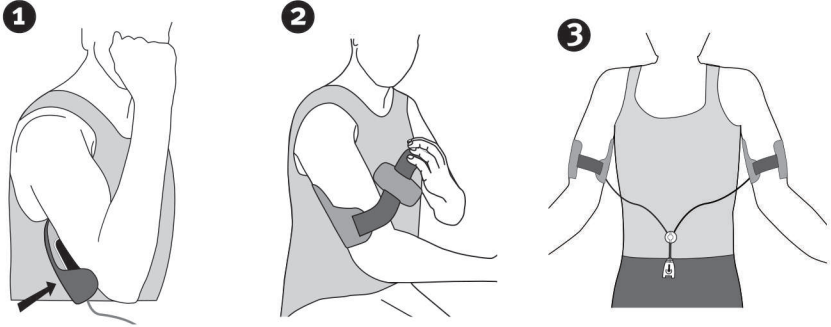
4. 패드 4개 모두 검은색 부분의 커버를 떼어 냅니다. 이 비닐 커버는 운동을 마치면 패드에 다시 덮어 놓아야 함으로 버리지 마십시오.

다른 제품을 사용하면 운동의 효과가 저하될 수 있으므로 슬렌더톤 패드만을 사용해야 합니다.



## 정확하게 가먼트 위치시키기

1. 리드에 연결된 가먼트를 들고 크기가 큰 부분이 오른팔(R) 삼두근 중앙에 오도록 위치시킵니다. 폭이 넓은 부분은 팔꿈치를 향하도록 합니다.
2. 끈으로 팔 바깥쪽을 두르고, 작은 타원형 부근이 이두근 중앙에 오도록 위치시킵니다. 그런 다음 끈을 단단히 조이되 편안함이 느껴지도록 고정하십시오.
3. 1,2단계를 반복해서 검은색 리드에 연결된 가먼트를 왼팔(L)에 위치시킵니다.

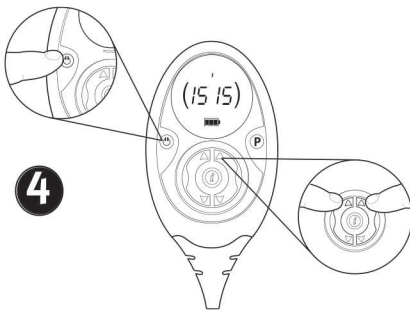


4. 커짐/끼임 버튼을 2초간 눌러 제어 유닛의 전원을 켭니다. 사용하고자 하는 프로그램을 선택하고 운동 강도를 강하게 높이되 편안한 수준으로 설정하십시오.

### 중요

-운동 강도를 높이기 전에 모든 은색 단추가 패드로 완전히 덮여 있는지 확인합니다. 은색 단추 위에 각 패드의 가장자리를 단단히 누른 다음 사용하십시오.

-운동을 하는 동안 팔을 내리면 육신거리는 느낌이 들 수 있습니다. 이럴 때에는 팔의 위치만 바뀌어도 통증을 줄일 수 있습니다. 이와 같이 했는데도 통증이 지속될 경우 유닛을 잠시 멈추고 팔 가먼트의 위치를 약간 조정하십시오.



운동을 마치면 가먼트를 떼어 내고 패드의 라이너를 제자리에 놓아 다음 번에 사용할 때까지 유닛을 안전하게 보관합니다.

### 중요

가먼트를 몸에서 떼어 내기 전에 유닛이 꺼져 있는지 항상 확인합니다.



## 진행 상황 확인

운동 실행 계획 중에서 최대 강도 수치를 기록합니다. 아래 일지에 한 사용자의 운동 계획이 나와 있는데 각 칸에는 팔에 각각 부착한 가먼트의 최대 운동 강도가 기재되어 있습니다. 운동 강도는 사용자에 따라 차이가 있으며, 운동을 완료할 때마다 일지에 기입합니다. 목표를 달성하기 위한 동기를 부여받을 수 있도록 일지를 눈에 보이는 곳에 놓아 둡니다.

### 운동 실행 계획

1 주	1 회		2 회	3 회
	왼쪽 팔	오른쪽 팔		
2 주	1 회		2 회	3 회
3 주	1 회		2 회	3 회
4 주	1 회		2 회	3 회

## 슬렌더톤 ARMS 프로그램

슬렌더톤 ARMS에는 세가지 프로그램이 있습니다.

**프로그램 1**은 근육을 강화시키고 팔의 모양을 더욱 멋지게 가꾸기 위한 컨디션 조절 프로그램입니다.

**프로그램 2**는 가장 강력한 프로그램으로, 팔 근육을 강화시키고 더욱 탄탄하게 만들어주는 동시에 팔의 모양을 더욱 멋지게 가꿔 줍니다.

**프로그램 3**은 근육을 형성할 수 있도록 짧고 강력한 근육 수축 작용이 일어나는 파워 프로그램입니다.

- 일단 프로그램을 선택하면 이를 변경하기 전까지 계속해서 해당 프로그램을 이용해 유닛으로 운동하게 됩니다.
- 일주일에 3번 이상 유닛을 사용하지 않도록 하며, 48시간 이상의 간격을 두고 이용할 것을 권장합니다.

**중요 :** 운동하는 도중에는 프로그램을 변경할 수 없으므로 유닛을 껐다가 다시 켜야 합니다. 그러면 프로그램 버튼을 눌러 다른 프로그램을 선택할 수 있습니다.

Programme	Repetitions	Duration	Intensity
Conditioning	30	15 minutes	0-99
Strength	20	12 minutes	0-99
Power	15	10 minutes	0-99


프로그램 번호



## 유닛 기호 설명

유닛에는 여러가지 기술적 표시가 사용되는데, 이는 다음과 같은 뜻을 나타낼 수 있습니다.


본 유닛 및 가먼트는 Parkmore Business Park West, Galway, Ireland에 소재한 Bio-Medical Research Ltd.에서 제조합니다.


유닛은 1 x 3.6V(NIMH) DC 배터리 팩을 전원으로 사용하며, DC는  기호로 나타냅니다.


출력 주파수는 유닛에서 전송되는 초당 펄스 수를 나타냅니다. 이것은 헤르츠로 측정되며 "Hz"로 표시합니다.

출력(RMSA)은 각 채널의 최대 출력 제곱 평균 제곱근 전류를 의미합니다.

출력(RMSV)은 각 채널의 최대 출력 제곱 평균 제곱근 전압을 의미합니다.

 이 기호는 "주의! 동봉된 관련 서류 참조"를 뜻합니다.

 이 기호는 BF 유형 적용 부품을 뜻합니다.

 유닛에 표시된 이 기호는 의료기기지침(93/42/EEC)의 요건을 충족함을 뜻하며, 숫자 0366은 인증기관(VDE)의 번호입니다.



Conforms to UL STD 60601-1.  
 Certified to CAN/CSA.  
 STD C22.2 NO 601.1

- SN은 연속 숫자 번호를 나타내며 포장상자 안쪽, 유닛 뒷면에 고유번호가 있습니다.

- P는 2010년 Q는 2011년을 의미합니다.


가먼트의 배치 번호는 LOT 기호로 해당하는 번호가 가먼트 패키지에 표시되어 있습니다.

### 정격 출력 - 전압/전류 : X:60

매개변수	500Ω	1KΩ	1K5Ω
출력 RMSV	3.8V	7V	7.9V
출력 RMSA	7.7mA	7mA	5.3mA
출력 주파수	50Hz	50Hz	50-Hz
DC 소자: 대략치	0 C	0 C	0 C
양극 펄스 폭	100-125μs	100-125μs	100-125μs
음극 펄스 폭	100-125μs	100-125μs	100-125μs
위상 간격	100 μs	100 μs	100 μs

### 주의

올바르지 않은 전극을 사용하는 경우 2mA/cm<sup>2</sup>를 초과하는 전류가 방출될 수 있습니다.

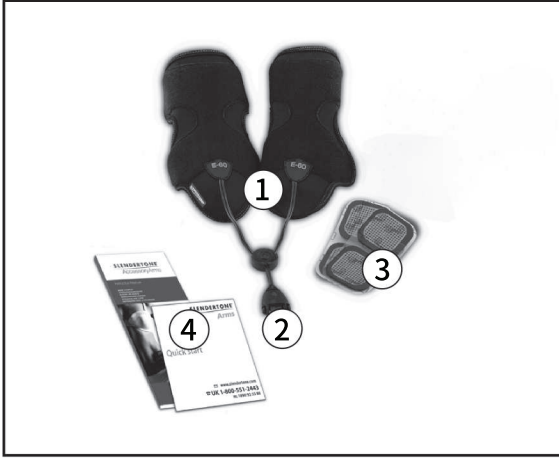
 제품 수명이 다한 경우 일반 가정 쓰레기와 함께 폐기해서는 안 되며, 반드시 전자 장비를 재활용하기 위해 마련된 수집 장소에 버리십시오.

제품 재료 중 일부는 재활용 수거 장소에서 재활용할 수 있습니다. 사용한 제품에서 원재료 또는 일부 부품을 재활용 함으로써 환경 보호에 상당히 기여할 수 있습니다. 해당 지역의 재활용 수거 장소에 관한 보다 자세한 정보가 필요한 경우 현지 관계 당국에 문의하시기 바랍니다.

전자 전기 장비 폐기물은 환경에 유해한 영향을 끼칠 수 있으며, 잘못된 폐기 방식으로 인해 공기, 물, 토지 등에 유해한 독소가 쌓여 인체 건강을 해칠 수 있습니다.

### 가먼트 소재

겉감 : 80% 나일론, 20% 폴리에스테르 / 안감 : 100% 폴리우레탄 박층의 100% 폴리에스테르 / 바인딩 : 100% 나일론 / 후크와 루프 | 100% 나일론 / 발포체 : EVA / 탄성 끈 : 100% 나일론



슬렌더톤 ARMS는 약세사리 PACK이며 이 PACK에는 유닛이나 충전기가 포함되어 있지 않습니다.

### 1. 팔 가먼트(X2)

인체공학적으로 설계된 팔 가먼트는 끈으로 상박부주위를 고정해 줍니다.

### 2. 유닛 커넥터

유닛을 팔 가먼트에 연결해 주는 것으로, 유닛과 가먼트를 완전히 연결한 후에 사용해야 합니다. (중요 : 반드시 전원을 끈 후에 유닛을 분리 하십시오.)

### 3. 4개의 접착 패드 팩

접착 패드는 가먼트에 고정된 후에 사용합니다. 팔 주위를 가먼트로 감쌀 때에는 신호가 근육으로 전달될 수 있도록 피부와 패드를 접촉시켜야 합니다.

### 4. 사용 설명서

슬렌더톤 ARMS를 사용하는데 필요한 지침이 상세히 기재되어 있으며, 퀵스타트 가이드가 추가로 제공되어 더욱 쉽게 사용할 수 있습니다.

### (주의)

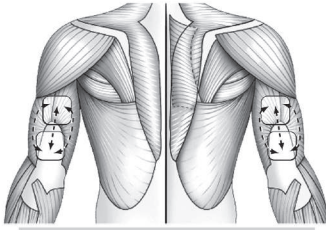
슬렌더톤 ARMS를 사용하기 위해서 별도의 컨트롤러가 필요합니다.

슬렌더톤 ARMS 사이트 : [www.slendertone.co.kr](http://www.slendertone.co.kr)

고객센터 : 1566-5662

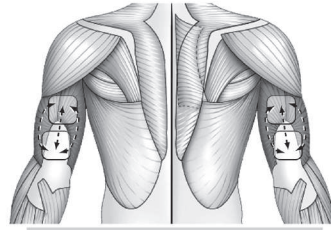
## 근육 자극 기술의 작동 방법

슬렌더톤 ARMS에서 활동하고 있는 전기 근육 자극(EMS) 기술은 병원에서, 그리고 물리치료사들이 50여 년간 사용한 것입니다. 아래 EMS의 작동 방법이 간략하게 기재되어 있습니다.



### 1 단계

신호가 패드 사이로 전달되고, 신호가 삼두근을 제어하는 신경을 자극합니다.



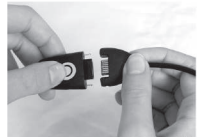
### 2 단계

신호 강도가 증가하면 신경이 근육을 리드미컬하게 수축 및 이완시킵니다.

## 슬렌더톤 여성용 ARMS 액세서리 설정

### 1단계 - 배터리를 충전합니다.

충전기를 소켓에 꽂은 후 유닛에 연결합니다(그림 A). 배터리가 완전히 충전되려면 2~3시간이 소요됩니다. 배터리 아이콘의 막대 3개가 모두 채워지면 완전히 충전된 상태입니다. 배터리 잔량이 부족해 재충전이 필요할 때는 배터리 아이콘이 깜빡입니다.



(그림 A)

**\*주의 : 배터리가 완전히 충전되면 유닛을 충전기에서 즉시 분리하십시오.**

### 2단계 - 유닛을 가먼트에 연결합니다.

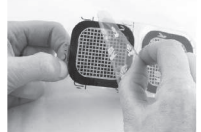
유닛과 가먼트는 슬렌더톤 ARMS가 작동할 수 있도록 정확하게 연결해야 합니다. (그림 B)처럼 "딸깍" 하는 소리가 나도록 유닛 커넥터를 가먼트 커넥터에 연결합니다.



(그림 B)

### 3단계 - 패드를 가먼트에 놓습니다.

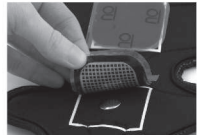
은색 단추 4개가 몸쪽을 향하도록 가먼트를 위치시킵니다. 포장을 뜯어 접착 패드를 꺼냅니다. 각 패드의 한쪽 면은 격자 무늬이고 반대쪽 면은 검은색 민무늬로 되어 있습니다.



(그림 C)

(i) 패드(4개)의 무늬가 있는 면에서 커버를 떼어 냅니다(그림 c).

(ii) 패드의 무늬가 있는 면을 흰색 사각형 안에 맞춰 은색 단추 위에 놓습니다. (그림 D)



(그림 D)

**중요 : 진행하기 전에 은색 단추가 모두 패드에 완전히 덮여 있는지 확인합니다. 각 패드의 가장자리를 단단히 누른 다음 사용해야 합니다.**

4단계 - 패드 4개 모두 검은색 부분에서 커버를 떼어냅니다 (그림 A)

이 커버들은 운동을 마친 후 패드에 다시 붙여 놓아야 하므로 버리지 마십시오.

\*주의 : 슬렌더톤 ARMS 유닛에는 슬렌더톤 패드만 사용해야 합니다.



(그림 A)

5단계 - 가먼트 위치를 조정합니다.

(i) 각 가먼트의 한쪽 면에 끈 2개를 부착합니다(그림 B).

(ii) 금속 리드에 연결된 가먼트를 들고 가먼트 안쪽 커넥터 기호 (☉)에 오른쪽 팔꿈치 끝을 직접 가져다 댑니다. 그런 다음 가먼트를 팔 뒤쪽으로 누릅니다(그림 C). 끈을 이용해 가먼트를 제자리에 단단히 고정합니다(그림 D). <R : Right>



(그림 B)

(iii) (ii) 단계를 반복해서 검은색 리드에 연결된 가먼트를 왼팔 위에 고정합니다. <L : Light>



(그림 C)

중요 : 가장 편안한 위치를 찾을 때까지 가먼트의 위치를 조정해야 할 수 있습니다. 하지만 운동을 몇번 하고 나면 훨씬 쉽게 위치를 찾을 수 있습니다.

\*주의 : 효과를 극대화 하려면 일주일에 5번씩 운동할 것을 권장합니다. 그러나 근육이 회복될 수 있도록 하루에 한번만 실시하십시오.



(그림 D)

## 가먼트 관리

가먼트는 약간 물기가 있는 스폰지로 세척할 수 있지만 먼저 패드를 떼어 내야 합니다. 가먼트를 세척할 때에는 항상 세척 지침을 준수하십시오. (패드는 세척 불가)



가먼트는 절대 세탁기를 사용하거나 손으로 세척해서는 안됩니다. 항상 약간 물기가 있는 형겅이나 스폰지를 이용해 세척하십시오.



가먼트를 세척할 때에는 표백제를 사용하지 마십시오.



가먼트를 드라이클리닝 하지 마십시오.



회전식 건조기로 말리지 마십시오. 평평한 바닥에서 말리되 플라스틱 부품이 포함되어 있으므로 열기를 피하십시오(예: 라디에이터). 완전히 말린 후 사용하십시오.



가먼트를 다림질 하지 마십시오.



## 슬렌더톤 여성용 ARMS 액세서리의 효과적인 사용 방법

1. 가능하면 최대 강도에서 사용합니다. 근육에 가해지는 자극이 클수록 운동 효과는 크게 나타납니다. 그렇지만 절대 불편함이 느껴질 정도로 운동해서는 안된다는 점을 명심하십시오.
2. 정상적이고 건강한 생활 방식의 일부로 슬렌더톤 ARMS를 사용합니다. 식습관을 개선하고 운동량을 늘리려고 노력해야 합니다. 다른 슬렌더톤의 가먼트를 사용해 신체의 다른 부위를 강화하고 단단하게 가꿀 수 있습니다.
3. 슬렌더톤 ARMS는 아래 표에 기재된 바와 같이 3단계 근육 강화 프로그램을 제공합니다. 설정된 운동 횟수를 채우면 각 프로그램을 통해 자동으로 상향 조정 됩니다. 디스플레이에는 현재 선택한 프로그램이 표시됩니다.

프로그램	운동 시간	훈련 강도
초보자	10:00	가벼움
중급자	15:00	중간
고급자	20:00	강함

운동 도중에는 프로그램을 변경할 수 없습니다. 먼저 스위치를 꺾다가 다시 켜야 합니다. 그러면 프로그램 버튼을 눌러 다른 프로그램을 선택할 수 있습니다.

4. 유닛을 최대한 활용하기 위해서는 30일 계획을 따라야 합니다. 이렇게 하려면 4주 동안 일주일에 5번씩 슬렌더톤 ARMS를 사용하고 최대 강도 수치를 일지에 기록합니다. 아래 일지에 익명의 사용자의 운동 계획과 함께 30일에 걸쳐 실시한 과학적 테스트의 기록이 나와 있습니다.

**운동 강도에는 사용자에 따라 차이가 있습니다.**

**운동 강도를 주기적으로 높이도록 하십시오. 그러나 체력을 너무 과하게 소비해서는 안 됩니다. 모든 운동은 편안하게 느낄 수 있는 정도여야 합니다.**

## 30일 계획

주	첫째 날	둘째 날	셋째 날	넷째 날	다섯째 날	여섯째 날	일곱째 날
1	(20 20)	휴식	(25 25)	휴식	(30 30)	(40 40)	(40 40)
2	휴식	(50 50)	(55 55)	휴식	(60 60)	(65 65)	(65 65)
3	휴식	(65 65)	(70 70)	휴식	(70 70)	(70 70)	(75 75)
4	휴식	(75 75)	(75 75)	휴식	(80 80)	(80 80)	(80 80)

표의 각 칸에는 각각의 운동 도중 좌우 팔에서 실시한 최대 운동 강도가 기재되어 있습니다.

운동을 하고 나면 항상 일지에 기입하십시오. 주기적으로 목표를 달성하기 위한 동기를 부여받을 수 있도록 일지를 눈에 보이는 곳에 놓아둡니다.

**중요**

법에 의해 2년마다 제품의 안전성 테스트나 부품의 상태를 검사받아야 합니다.

**중요**

독일 법에 의해 2년마다 제품은 전문 기관이나 테스트 권한이 있는 사람에게 제품의 테스트를 받아야 합니다.

**정격 출력 - 전압/전류 : E:60**

매개변수	500Ω	1KΩ	1K5Ω
출력 RMSV	6.4V	12.7V	12.7V
출력 RMSA	12.7mA	12.7mA	8.5mA
출력 주파수	50Hz	50Hz	50-Hz
DC 소자 : 대략치	o C	o C	o C
양극 펄스 폭	175-200μs	175-200μs	175-200μs
음극 펄스 폭	175-200μs	175-200μs	175-200μs
위상 간격	100 μs	100 μs	100 μs

주의 : 올바르게 않은 전극을 사용하는 경우 2mA/cm<sup>2</sup>를 초과하는 전류가 방출될 수 있습니다.

**가먼트 소재**

겉감 : 80% 나일론, 20% 폴리에스테르 / 안감 : 100% 폴리우레탄 박층의 100% 폴리에스테르 / 바인딩 : 100% 나일론 / 후크와 루프 | 100% 나일론 / 발포체 : EVA / 탄성 끈 : 100% 나일론

## 슬렌더톤 BOTTOM 액세서리

슬렌더톤 BOTTOM을 구입하신 여러분께 축하 인사를 전합니다. 제품을 사용하기 전에 이 사용 설명서를 꼼꼼히 읽어 보시기 바랍니다.

슬렌더톤 프리미엄은 한손에 쏙 들어오는 단일 컨트롤러를 다양한 가먼트에 부착해 사용함으로써 신체 여러 부위를 강화할 수 있는 혁신적인 신개념의 제품으로, 슬렌더톤 제품을 다시 구입할 때 비용을 절감할 수 있습니다.

슬렌더톤 BOTTOM은 임상 효과가 입증된 EMS 기술을 활용하여 둔부 근육의 운동을 촉진합니다. 근육에 신호를 보내 신호 강도를 높이면 근육이 수축됩니다.

슬렌더톤 BOTTOM을 1주일에 5회씩 4주만 사용하면 다음과 같은 놀라운 효과를 얻을 수 있습니다.

- 탄력있고 단단한 둔부
- 체형 개선
- 청바지를 입었을 때 더욱 매력적인 바디라인 연출

효과를 극대화 하기 위해서는 정상적이고 건강한 식이 요법과 운동을 병행할 것을 권장합니다.

슬렌더톤 BOTTOM은 둔부 근육의 기능을 강화해주는 전자 근육 자극기기로, 의뢰진의 감독하에 부상 후 또는 오랫동안 사용하지 않아 쇠약해진 근육 재활 훈련에 활용할 수 있습니다.

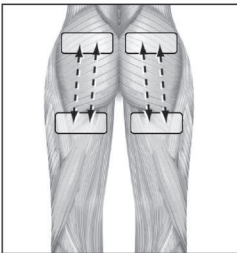
유닛 설정에 관한 어려움이나 슬렌더톤 BOTTOM에 관한 문의사항이 있을 때에는 아래 고객센터로 연락하시기 바랍니다.

고객센터 : 1566-5662

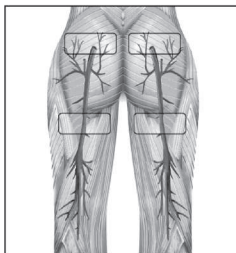
[www.slendertone.co.kr](http://www.slendertone.co.kr)

## 근육 자극 기술의 작동 방법

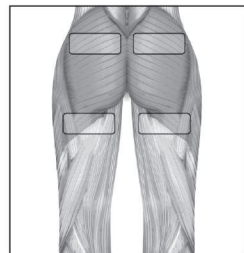
슬렌더톤 BOTTOM에서 활용하고 있는 전기 근육 자극(EMS) 기술은 병원에서, 그리고 물리 치료사들이 50여년간 사용한 것입니다. 아래 EMS의 작동 방법이 간략하게 기재되어 있습니다.



**1단계**  
부드러운 신호가 패드를 통해 좌골 신경 및 신경 가지에 전달됩니다.



**2단계**  
전달된 신호가 근육을 통제하는 신경을 자극합니다.



**3단계**  
자극을 받은 신경이 리드 미컬하게 근육을 수축, 이완시킵니다.

## 슬렌더톤 BOTTOM 액세서리 소개

아래 그림은 슬렌더톤 BOTTOM 팩의 제품 구성을 모두 나타낸 것입니다. 액세서리 팩에서는 유닛이나 충전기는 포함되어 있지 않습니다.



### 1. 슬렌더톤 BOTTOM 가먼트

인체공학적으로 설계된 가먼트는 바지처럼 입고 운동할수 있도록 설계되었습니다. 허리 사이즈는 24~32"/61~81cm까지이며 힙사이즈는 32~38"/81~97cm 까지 사용가능 합니다. 가먼트에는 사용 시 유닛을 넣을수 있는 주머니가 달려 있습니다.

### 2. 유닛

유닛은 가먼트와 패드를 통해 근육으로 신호를 보내 근육 수축 작용을 촉진합니다. 유닛은 재충전 가능하며, 완전히 충전하는데 3시간 정도 소요됩니다.

### 3. 접착패드 팩(패드 4개)

접착 패드는 운동을 시작하기 전에 가먼트에 부착합니다. 패드 부착을 할 시에 신호가 근육에 전달될 수 있도록 패드와 피부가 닿아 있어야 합니다.

### 4. 유닛 커넥터

유닛 커넥터를 이용해 유닛을 가먼트와 연결합니다. 유닛이 가먼트에 완전히 연결되어 있는지 확인합니다.

**중요 :** 전원을 끌 때까지 강화 벨트에서 유닛을 분리하지 마십시오.

### 5. 사용 설명서

슬렌더톤 BOTTOM의 사용 방법이 자세히 기재되어 있으며, 퀵 스타트 가이드가 추가로 제공되어 더욱 쉽게 사용할 수 있습니다.

## 제품 보증

구입일로 부터 1년 이내에 슬렌더톤 BOTTOM 에 결함이 발생한 경우 슬렌더톤은 다음과 같은 조건에서 결함이 발견된 유닛이나 모든 부품을 교환 또는 수리해 드립니다.

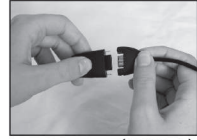
- 제품 원래의 목적에 따라 이 사용 설명서에 설명된 방식으로 사용한 경우
- 부적합한 전원에 연결하지 않은 경우
- 제품을 오용 또는 방치한 사실이 없는 경우
- 슬렌더톤 공식 대리점이 아닌 곳에서 제품의 개조 또는 수리를 하지 않은 경우

이 보증서는 정부의 보증 의무를 보완하며 소비자의 법적 권리에 영향을 끼치지 않습니다.

\*자재비 중 정상적인 마모가 발생하는 소모품(예: 패드, 가먼트 등)은 제외됩니다.  
고객 부주의에 의한 파손시에는 유상수리 됩니다.

## 1단계 - 배터리를 충전합니다.

충전기를 소켓에 꽂은 후 유닛에 연결합니다.(그림 A). 배터리가 완전히 충전되려면 약 3시간이 소요됩니다. 배터리 아이콘의 막대 3개가 모두 채워지면 완전히 충전된 상태입니다. 배터리 잔량이 부족해 재충전이 필요한 때에는 배터리 아이콘이 깜빡입니다. 주의 : 제어 유닛을 충전할 때에는 슬렌더톤 시스템 전용 충전기만 사용하시기 바랍니다. 배터리가 완전히 충전되면 유닛을 충전기에서 즉시 분리하도록 합니다.



(그림 A)

## 2단계 - 가먼트를 바닥에 펼쳐 놓습니다.

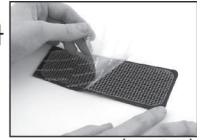
가먼트를 평평한 바닥에 펼쳐 놓고 금속 단추가 위를 향하도록 합니다(그림 B). 포장을 뜯어 접착 헤드를 꺼냅니다. 각 패드의 한쪽 면은 격자 무늬이고, 반대쪽 면은 검은색의 민무늬로 되어 있습니다.



(그림 B)

## 3단계 - 패드의 커버를 떼어냅니다.

격자 무늬가 있는 부분의 커버를 떼어 내도(그림 C) 나중에 필요하므로 버리지는 마십시오. 패드의 검은색 부분의 커버는 떼어 내지 말고 그대로 두십시오.



(그림 C)

## 4단계 - 패드를 가먼트 위에 붙입니다.

각 패드의 격자 무늬가 있는 부분을 금속 단추 바로 위에 올려 놓고 하얀 선 안에 맞추십시오(그림 D). 사용하기 전에 각 패드의 가장 자리를 단단히 눌러 줍니다. 계속 진행하기 전에 모든 금속 단추를 패드로 완전히 덮었는지 반드시 확인하십시오.



(그림 D)

## 5단계 - 패드는 피부에 직접 부착되어야 하는데 가죽끈이나 속옷 착용시에 더 편리할수 있습니다.

가먼트에 덮개를 열고 4개의 패드를 부착합니다. 가먼트가 정확하게 놓였을때 (그림 E)와 같이 보여집니다.



(그림 E)

## 6단계 - 패드 뒷면의 검정 부분에서 비닐 커버를 제거합니다 (그림 F).

패드에는 피부에 완전히 밀착이 되도록 잘 접착을 시키고 커버가 덮혀진 상태에서는 작동이 되지 않습니다.



(그림 F)

## 7단계 - 제품의 엉덩이 부분 패드의 검정 부분에서 비닐 커버를 제거한 후 덮개를 닫습니다(그림 G).

엉덩이 부분의 덮개를 닫은 후에 허벅지쪽 덮개도 같은 방법으로 닫아줍니다.



(그림 G)

### 중요

- 제품을 사용하시면서 가장 편안한 위치를 찾을 때 까지 조금씩 가먼트의 위치를 조절할 필요가 있습니다.
- 자신의 몸에 꼭 맞을시에 슬렌더톤 BOTTOM 를 작동시켜주시는게 가장 좋은 방법입니다. 슬렌더톤은 시간과 장소에 구애받지 않지만 집에서 편안한 상태에서 사용하시는 것을 추천해드립니다. 슬렌더톤 바텀은 몸매관리를 하는데 뛰어난 제품 입니다.
- 슬렌더톤 BOTTOM을 사용하시는데 가장 편안하고 효과적인 자세는 서있는 자세와 누워있는 자세입니다.



## 슬렌더톤 BOTTOM 액세서리의 효과적인 사용 방법

**가능하면 최대 강도에서 사용합니다.**

근육에 가해지는 자극이 클수록 운동 효과는 크게 나타납니다. 그렇지만 절대 불편함이 느껴질 정도로 운동해서는 안된다는 점을 명심하십시오.

• **식습관을 개선하고 운동량을 늘리려고 노력하십시오.**

슬렌더톤 BOTTOM은 체중감량에 도움을 드리는 제품이 아닙니다. 체중을 감량하실 거면 걷기, 자전거 타기, 수영, 조깅 등 유산소 운동을 해야합니다. 운동 강도를 규칙적으로 높이도록 노력하십시오. 하지만 무리해서는 안됩니다.

• **슬렌더톤 BOTTOM은 아래 표에 기재된 바와 같이 4단계 근육 강화 프로그램을 제공합니다.**

맨 처음 유닛을 작동시키면 프로그램 1일 설정되며, 이후 설정된 운동 횟수를 채우면 각 프로그램을 통해 자동으로 상향 조정됩니다.

프로그램	운동 시간	훈련 강도	상향 조정에 필요한 운동 횟수
초보자	15:00	가벼움	2회
중급자	20:00	중간	3회
상급자	25:00	강함	5회
숙련자	30:00	매우강함	무제한

운동 도중에는 프로그램을 변경할 수 없으므로 먼저 유닛을 먼저 껐다가 다시 켜야 합니다. 그런 다음 프로그램 버튼을 눌러 다른 프로그램을 선택할 수 있습니다.

운동 강도는 사용자에 따라 차이가 있습니다.

주 단위로 운동 강도를 높이도록 노력하십시오. 그러나 근육 자극기기를 사용하여 운동 강도를 과도하게 늘리는 일은 삼가합니다. 모든 운동은 편안한 상태에서 실시 해야 합니다.

### 30일 계획

최대의 효과를 얻으려면 30일 계획을 그대로 실행하고, 슬렌더톤 BOTTOM을 일주일에 5회씩 4주간 사용한 후 일지에 최대 강도 수치를 기록하십시오. 매주 이틀은 휴식을 취합니다. 아래 일지에 익명의 사용자의 운동 계획과 함께 30일에 걸쳐 실시한 과학적 테스트의 기록이 나와 있습니다. 표의 각 칸에는 좌우 가먼트의 최고 운동 강도가 기재되어 있습니다. 운동 강도는 사용자에 따라 차이가 있습니다.

주	1일	2일	3일	4일	5일	6일	7일
1	(20 20)	휴식	(25 25)	휴식	(30 30)	휴식	(40 40)
2	휴식	(50 50)	(55 55)	휴식	(60 60)	휴식	(65 65)
3	휴식	(65 65)	(70 70)	휴식	(70 70)	휴식	(75 75)
4	휴식	(75 75)	(75 75)	휴식	(80 80)	휴식	(80 80)

표 각 칸에 기재된 숫자는 벨트 양쪽의 평균 운동 강도를 나타냅니다.

운동을 마치면 항상 일지에 기입하고, 일지를 쉽게 손이 닿는 곳에 보관하십시오. 이렇게 기록하면 목표를 달성하기 위한 동기를 부여받을 수 있습니다. 사용 후 얼마 지나지 않아 근육이 더욱 단단해지고 탄력이 생기는 것을 느끼게 됩니다.

## 유닛 기호 설명

유닛에는 여러가지 기술적 표시가 사용되는데, 이는 다음과 같은 뜻을 나타낼 수 있습니다.



본 유닛 및 가먼트는 Parkmore Business Park West, Galway, Ireland에 소재한 Bio-Medical Research Ltd.에서 제조합니다.

유닛은 1 x 3.6V(NiMH) DC 배터리 팩을 전원으로 사용하며, DC는 --- 기호로 나타냅니다.

출력 주파수는 유닛에서 전송되는 초당 펄스 수를 나타냅니다. 이것은 헤르츠로 측정되며 "Hz"로 표시합니다.

출력(RMSA)은 각 채널의 최대 출력 제공 평균 제공근 전류를 의미합니다.

출력(RMSV)은 각 채널의 최대 출력 제공 평균 제공근 전압을 의미합니다.



이 기호는 "주의! 동봉된 관련 서류 참조"를 뜻합니다.



이 기호는 BF 유형의 장비를 뜻합니다.



유닛에 표시된 이 기호는 의료기기지침(93/42/ECC)의 요건을 충족함을 뜻하며, 숫자 0366은 인증기관(VDE)의 번호입니다.

ETL CLASSIFIED



Conforms to UL STD 60601-1.

Certified to CAN/CSA.

STD C22.2 NO 601.1

SN은 '일련번호'의 약자이며 포장 상자 안쪽, 유닛 뒷면에 유닛 고유의 일련번호가 있습니다. 숫자 앞의 글자는 제조년도를 나타내는데, 예를 들어 "L"은 2006년을, "M"은 2007년을 가리킵니다.

벨트 배치 번호는 기호로 해당하는 번호가 패키지에 LOT 표시되어 있습니다.

### 경계 출력 - 전압/전류 : E:30

매개변수	500Ω	1KΩ	1K5Ω
출력 RMSV	6.3V	11.2V	13V
출력 RMSA	12.6mA	11.2mA	8.6mA
출력 주파수	50Hz	50Hz	50Hz
DC 소자: 대략치	0 C	0 C	0 C
양극 펄스 폭	250-350μs	250-350μs	250-350μs
음극 펄스 폭	250-350μs	250-350μs	250-350μs
위상 간격	100 μs	100 μs	100 μs

### 주의

올바르지 않은 전극을 사용하는 경우 2mA/cm<sup>2</sup>를 초과하는 전류가 방출될 수 있습니다.





제품 수명이 다한 경우 일반 가정 쓰레기와 함께 폐기해서는 안 되며, 만드시 전자 장비를 재활용하기 위해 마련된 수집 장소에 버리십시오.

제품 재료 중 일부는 재활용 수거 장소에서 재활용할 수 있습니다. 사용한 제품에서 원 재료 또는 일부 부품을 재활용함으로써 환경 보호에 상당히 기여할 수 있습니다. 해당 지역의 재활용 수거 장소에 관한 보다 자세한 정보가 필요한 경우 현지 관계 당국에 문의하시기 바랍니다.

전자 전기 장비 폐기물은 환경에 유해한 영향을 끼칠 수 있으며 잘못된 폐기 방식으로 인해 공기, 물, 토지 등에 유해한 독소가 쌓여 인체 건강을 해칠 수 있습니다.

## 문제 해결을 위한 퀵 가이드

문제	가능 원인	해결 방안
디스플레이가 켜지지 않고 유닛에서 신호가 발생되지 않는 경우	배터리 잔량 부족	배터리 충전
디스플레이는 켜지지만 신호가 없는 경우	배터리 잔량 부족	배터리 충전
배터리 기호가 깜박이는 경우	배터리 잔량 부족	배터리 충전
디스플레이에  기호가 나타나는 경우*	유닛과 벨트의 연결 상태 불량	유닛과 벨트의 연결 상태가 올바른지 확인
	계속해서 패드가 커버에 부착되어 있음	패드에서 커버 제거
	패드 마모	웹사이트 또는 현지 대리점에 방문하여 새 패드 구입
	패드가 단추를 덮고 있지 않음	패드가 금속 단추를 덮고 있는지 확인
패드 아래에서 불편함이 느껴지는 경우	패드와 피부의 접촉 불량	피부에 단단히 고정되도록 패드를 누르고 유닛 전원을 끈 다음 패드 표면에 물을 몇 방울 떨어뜨린 후 문지름
	패드 마모	웹사이트 또는 현지 대리점에 방문하여 새 패드 구입
	패드가 금속 단추를 덮고 있지 않음	금속 단추가 덮이도록 패드 위치 변경
	지나치게 연속해서 자주 사용	하루에 한 번 신체 한 부위에 운동 실시
운동 강도를 높였는데도 수축력이 매우 약한 경우	패드 마모	웹사이트 또는 현지 대리점에 방문하여 새 패드 구입
	배터리 잔량 부족	배터리 재충전
	패드 위치 불량	올바른 패드 위치 조정은 6쪽 참조
	패드가 단추를 덮고 있지 않음	금속 단추가 덮이도록 패드 위치 변경
디스플레이에 "Err" 표시가 나타나는 경우	오류 메시지	유닛을 껐다 켜면 유닛이 문제없이 작동해야 하는데도 에러 메시지가 계속해서 나타날 경우 고객센터에 전화하여 자세한 사항을 문의

\*  기호는 항상 좌/우 강도 표시와 함께 나타납니다. 왼쪽 표시가 나타나면 왼쪽 패드에 문제가 있는 것이고, 오른쪽 표시가 나타나면 오른쪽 패드에 문제가 있는 것입니다. 양쪽 표시가 모두 나타나는 경우에는 가운데 벨트나 패드 3개에 모두 문제가 있는 것입니다.

## 해야 할 일 & 하지 말아야 할 일

슬렌더톤 제품은 건강한 성인이라면 누구든 쉽게 사용할 수 있습니다. 그러나 다른 운동과 마찬가지로 조심해서 사용해야 합니다. 다음 사항을 준수하고 사용하기 전 사용 설명서를 읽으시기 바랍니다. 아래에는 성별에 따라 달리 적용되는 내용도 포함되어 있습니다.

### 다음과 같은 경우에는 사용하지 마십시오.

- 전자 임플란트(예: 심장 박동 조절 장치, 세동 제거기 또는 기타 심장 질환자)
- 임신부
- 암, 간질 또는 인지 기능 장애가 있는 경우
- 단파 또는 극초단파 치료 장비에 근접해서(예: 1미터) 사용해야 하는 경우
- 고주파 외과용 장비에 연결되어 있는 경우
- 호르몬 치료와 같이 약물을 주사로 투여(장기간 또는 단기간)하는 부위 위에 기기를 착용해야 하는 경우
- 아토피, 피부 트러블이 있거나 피부가 약한 경우

### 다음과 같은 경우에는 슬렌더톤을 사용하지 말고 일정 시간이 경과할 때까지 기다리십시오.

- 출산 후 6주 이상이 안되었을 경우(먼저 의사와 상의해야 함)
- IUD 피임 기구(예: 코일) 삽입 후 1개월 이상이 안되었을 경우
- 제왕절개 수술 이후 3개월 이상이 안되었을 경우(먼저 의사와 상의해야 함)
- 생리 기간이 끝나지 않았을 경우
- 갑작스런 운동으로 근육통이 있는 경우
- 피부에 상처가 있는 경우

### 다음과 같은 경우는 의사와 또는 물리 치료사의 허가를 받은 후에 사용하십시오.

- 슬렌더톤 벨트를 사용하고 싶지만 허리가 아픈 경우, 이때에는 운동 강도를 낮춰 사용해야 합니다.
- 이 사용 설명서에 명시되지 않은 중병을 앓고 있거나 부상을 당한 경우
- 최근에 수술을 받은 경우
- 당뇨 치료를 위해 인슐린을 복용하는 경우
- 어린이에게 사용하고자 하는 경우
- 근육 또는 관절 손상이 있는 경우
- 재활 프로그램의 일환으로 제품을 사용하는 경우

### 패드와 벨트를 사용할 때마다 다음 사항을 명심하십시오.

- 이 설명서에 기재된 바와 같이 패드와 벨트는 복부 근육을 강화하는 용도로만 사용해야 합니다.
- 최근에 생긴 상처, 피부의 손상 또는 염증 부위, 좌창, 혈전증 또는 기타 혈관 질환(예: 하지정맥류)이 있거나 쉽게 감염되는 부위 또는 감각이 둔한 기타 신체부위 등에는 사용하지 마십시오.
- 부상을 당했거나 움직임의 제한을 받는 부위 등은 피하십시오.
- 금속성 임플란트 위에 패드를 직접 덮어 사용하지 마십시오.

### 사용 도중 패드의 위치를 변경하고자 할 경우

- 항상 현재 진행 중인 프로그램을 일시 중단하고 벨트를 풀 다음, 패드를 조정하고 나면 허리 뒤에 다시 고정합니다.

### 격렬한 운동 후

- 반드시 낮은 강도로 놓고 사용해 근육의 피로를 방지해야 합니다.

### 다음과 같은 경우에는 고객센터로 연락하십시오.

- 유닛의 작동이 원활하지 않을 때에는 사용하지 마십시오.
- 염증, 피부 반응, 과민증 또는 기타 부작용이 발생할 때. 다만 사용 도중 또는 사용 후에 일시적으로 벨트 및의 피부가 약간 빨갛게 변하는 것은 정상적인 반응입니다.

아주 큰 불편함을 참아가며 운동을 지속하는 것은 효과적인 운동 방법이 될 수 없습니다.

### 중요 :

- 유닛은 어린이의 손에 닿지 않는 곳에 보관하십시오.
- 단추와 패드를 다른 물체에 연결해서는 안 됩니다
- 신체에 전류를 보내는 다른 기구(예: 다른 근육 자극 기기)와 동시에 사용하지 마십시오.
- 기기의 전원이 켜 있을 때 패드 또는 금속 단추를 만지지 마십시오.
- 운전을 하거나 기계를 조작하거나 자전거를 타는 도중에는 사용하지 마십시오.
- 처음 사용하는 사람의 경우, 근육이 자극받는 느낌이 매우 생소할 수 있습니다. 따라서 낮은 강도에서 시작하여 느낌에 익숙해진 후 차츰 강도를 높일 것을 권장합니다.
- 위생상의 이유로 벨트는 한 사람만 사용하는 것이 좋습니다. 벨트를 다른 사람과 함께 공동으로 사용하지 마십시오.
- 근육이 지나치게 과도한 자극을 받지 않도록 하십시오. 편안함을 느끼는 정도의 수준을 유지하는 것이 좋습니다.
- 배꼽에 피어싱을 한 경우 유닛을 사용하지 마십시오. 피어싱 장식을 빼고 운동을 시작합니다.
- 슬렌더톤은 이 유닛과 함께 제공되는 사용 지침 및 지시를 따르지 않는 사용자에 대해서는 아무런 책임도 지지 않습니다.

\* 주의 : 어떤 이유에서든 슬렌더톤 벨트의 사용과 관련하여 의심스러운 증상이 발생할 경우, 사용하기 전에 의사와 상의하십시오.



## 기술 사양

### 유닛 관리

유닛은 습기가 있거나 햇빛이 과도하게 비치는 곳에 두어서는 안 됩니다. 부드러운 행견을 비눗물에 약간 적셔 정기적으로 닦습니다. 유닛 내부에 물기가 닿지 않도록 하십시오. 유닛에 세척제, 알코올, 스프레이 에어로졸 또는 강력한 용제르르 사용해서는 안됩니다.

유지보수가 필요한 경우가 아니라면 유닛 내부에 손을 대서는 안됩니다.

유닛이 손상된 경우 사용을 중단하고 슬렌더톤이나 대리점에 연락하여 교환 또는 수리하십시오.

어떠한 경우에도 유닛에 올바른 유형의 배터리(재충전 가능한 배터리 3.6V NiMH) 외 다른 배터리를 사용하지 마십시오. 배터리는 슬렌더톤 고객센터에서 구입하실 수 있습니다.

### 액세서리

모든 액세서리는 [www.slendertone.co.kr](http://www.slendertone.co.kr)에서 구입할 수 있습니다. 패드를 새로 주문할 경우에는 슬렌더톤 브랜드 제품만을 사용해야 합니다. 타사 제품은 유닛과 호환되지 않아 최소한의 안전 수준이 저하될 수 있습니다.

SLENDERTONE ABS 벨트

SLENDERTONE ABS PADS

- 1개의 대형 패드
- 2개의 소형 패드

Slendertone BOTTOM 액세서리

Slendertone BOTTOM PADS

- 4개의 대형 패드

Slendertone ARMS 액세서리

Slendertone ARMS PADS

- 4개의 소형 패드

### 슬렌더톤 벨트 익스텐션

배터리 팩 (3.6V, NiMH)

배터리 충전기 (유럽 - 2504-0303)

배터리 충전기 (미국 / 일본 - 2504-0302)

제품 유형 : 390

용도 : 근육 자극 기기

파형 : 저항 부하로 측정 했을 때 대칭형 양위상 사각 파형

### 환경 사양

작동 : 온도 범위 0 ~ 35°C(32 ~ 95°F) / 습도 20 ~ 65% RH

보관 : 온도 범위 0 ~ 35°C(32 ~ 95°F) / 습도 20 ~ 85% RH

# SLENDERTONE®

---



**1566-5662**



**qworld12@naver.com**

**Designed by & Manufactured for:**  
Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.  
Copyright: © 2013, Bio-Medical Research Ltd. All Rights Reserved  
Part No: 2400-0335 Rev.: 2 Date of Issue: 5/13