

Notice d'utilisation Stimulateur pour abdos

1. Instructions d'utilisation



Comprendre la lumière LED de votre appareil



Lorsqu'il est allumé ou que vous augmentez l'intensité de votre entraînement, une lumière LED rouge s'allumera progressivement. Lorsque vous l'éteignez ou en diminuant l'intensité de votre entraînement, la lumière LED rouge disparaîtra progressivement. Vous pouvez choisir entre 10 réglages d'intensités différentes et 6 programmes pré-réglés différents (A-F) L'emplacement des piles se trouve à l'arrière de l'appareil (livré sans piles, 2 x AAA pour chaque boîtier de commande)

2. Instructions pour les boîtiers de commande



- 1) Assurez-vous que votre peau soit propre avant de fixer les coussinets de gel adhésifs sur votre corps.
- 2) Retirez la protection en vinyle du coussinet.
- 3) Fixez l'autre coussinet de gel adhésif à une autre partie de votre corps (abdos, bras, épaules, etc.).



1. Veuillez-vous assurer que l'alimentation est coupée avant de fixer les coussinets de gel adhésifs sur votre corps. Si vous ne le faites pas, cela pourrait entraîner un choc électrique.
2. Essayez de ne pas toucher le côté adhésif de vos coussinets de gel afin de prolonger leur durée de

3. Utilisation

1. Déballez votre équipement.



- Essayez un programme de faible intensité pour votre première séance. La stimulation musculaire est une sensation inhabituelle - Profitez de votre première séance pour vous y habituer.

2. Fixez les coussinets de gel adhésifs aux zones que vous souhaitez tonifier, masser ou stimuler
3. Appuyez sur le bouton Marche
4. Choisissez un programme
5. Ajustez le niveau d'intensité avec les boutons INC et DEC
6. Votre session de 12 minutes a commencé !
7. Pour terminer votre session avant la fin des 12 minutes, appuyez sur le bouton OFF / DEC jusqu'à ce que la lumière LED s'éteigne.