

Ab Tone & Shape

Tones, Tightens and Firms



Bodi-Tek®

User Guide

Warnings

Please read all instructions thoroughly before use and retain for future reference.

This appliance can be used by children aged 14 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning the use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and maintenance shall not be made by children without supervision.

Do NOT use:

- If you have an electronic implant (e.g. heart pacemaker).
- In places with high humidity such as the bathroom.
- If you suffer from high/low blood pressure or from any other heart problems.
- If you are pregnant.
- Over the abdominal area during your menstrual cycle.

- On loose skinned parts of your body or any areas showing signs of: varicose veins, skin diseases (for example eczema, psoriasis, dermatitis), cuts and abrasions, irritation, warts, moles, skin tags, skin rash, hypersensitivity or sunburn, phlebitis, recent scar tissue, other skin conditions. We recommend you consult your physician before treatment if you suffer from any of the above conditions or on areas that have had cosmetic surgery.
- Over metal objects such as belt buckles or jewellery.

Get your doctor's permission before using if:

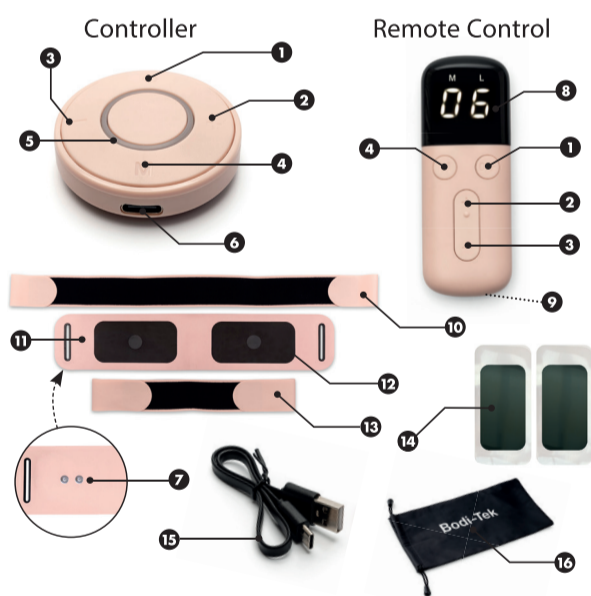
- You have a history of heart disease or cardiac condition.
- You have an orthopedic implant.
- You suffer from epilepsy, multiple sclerosis, phlebitis in its active phase (inflammation of a vein), inflamed tissue through disease or injury or varicose veins in its later stage.
- You have suffered acute trauma, fracture or are recovering from recent surgery.

If you are in any doubt about using the Ab Tone & Shape for any reason, please consult your doctor before use.

Precautions

- Keep out of reach of children and pets.
- Do NOT use if you are under the influence of alcohol.
- Do NOT use whilst driving or operating machinery.
- Do NOT touch the conductive side of the belt during operation.
- Do NOT drop, place heavy objects on the unit or immerse in water.
- Should you experience any discomfort, firstly reduce the intensity, if discomfort persists discontinue use and contact our Customer Care.
- In very rare cases, skin irritation occurs around the electrode area. If this happens discontinue use.
- Bodi-Tek will not accept responsibility if the guidelines and instructions supplied with the unit are not followed.
- This device must only be used for its intended purpose as described in this user guide.

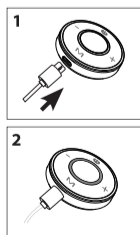
Know your Unit



- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| 1. On/Off | 9. Battery Compartment |
| 2. (+) Intensity Increase | 10. Belt Extender Large |
| 3. (-) Intensity Decrease | 11. Belt |
| 4. 'M' Programme Button | 12. Conductive Pads |
| 5. LED Light | 13. Belt Extender Small |
| 6. USB Charging Port | 14. Gel Pads x 2 |
| 7. Magnetic Connectors | 15. USB Charging Cable |
| 8. LCD Display | 16. Protective Pouch |

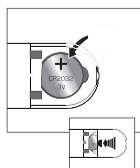
How to Charge

1. Use the USB Charging Cable (included) to connect to a USB port. It takes 90 minutes to fully charge.
2. The central LED light will show a consistent red while charging.
3. When fully charged the LED light will turn green.



Remote Control

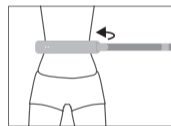
Open the Battery Compartment on the back of the Remote Control. Insert CR2032 3V battery and close Battery Compartment.



To use the Remote Control, first switch the Controller on, then turn on the Remote Control. To turn off the Remote Control, press the On/Off button.

Getting Started

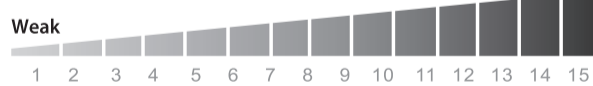
1. Remove any excess oil or moisture from the skin.
2. Moisten the skin. For best results use Bodi-Tek Conductive Gel (<https://www.bodi-tek.com/products/conductive-gel-85ml>). Using conductive gel gives stronger contractions while reducing the sensitivity of the skin.
3. Ensure the Controller is switched off and attach to the Belt using the Magnetic Connectors.
4. Attach one or both of the belt extenders, passing them through the end slots in the belt and secure using the hook & loop sections.
5. Remove the Gel Pads from the protective seal and attach to the Conductive Pads on the inside of the Belt. Avoid touching the Gel Pads as this will reduce tackiness.
6. Place the Belt around your waist with the Conductive Pads placed directly over the targeted muscles.
7. Press the On/Off button on the Controller. The dark blue LED indicates that programme 1 is activated. To increase or reduce the intensity press the "+" or "-" button on the Remote Control/Controller. The Controller will automatically switch off at the end of the 25 minute workout programme.
8. To change between workout programmes press the 'M' button on the Remote Control/Controller. When switching between programmes the intensity level resets to level 1.
9. Once finished, replace the plastic protective sheet and store in a cool dry place. You do not need to remove the Gel Pads from the Belt.



Note: The Controller LED will flash for 30 seconds and then turn off if the pads are not in contact with the body.

Intensity Adjustment

Intensity levels range from 1 to 15. Press the "+" button to increase and the "-" button to decrease.

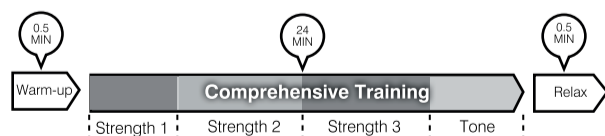


EMS Programmes

Each programme is 25 minutes. At the end of the programme the Controller will beep twice and switch off.

Programme	1	2	3	4	5	6	7
Name	Auto	Beginner	Strength 1	Strength 2	Strength 3	Tone	Relax
LED Indicator	Dark Blue	White	Green	Yellow	Pink	Light Blue	Red

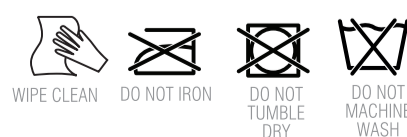
* Auto Training Programme



Cleaning and Maintenance

Gel Pads: You may extend the life of the Gel Pads by briefly wetting the adhesive side in cold running water and allowing them to air dry (do not heat). Over-saturation with water will reduce the adhesive properties of the pads. Alternatively apply to slightly damp skin and allow 1 minute for the adhesive to anchor to the skin. Do not continue using a pad once the adhesive no longer sticks or the pad has become damaged. Important: Ensure the control unit is removed from the Belt when wetting the adhesive side.

Belt & Controller: Wipe clean with a damp cloth, allow to air dry. Never immerse the belt or controller in water or machine wash.



General Care

- Do not place close to excessive heat.
- Do NOT disassemble or repair. Repair and service must only be undertaken by Bodi-Tek or an authorised distributor.
- There are no user serviceable parts inside the unit. If you have any problems using the product contact our Customer Care.

After Use

The skin may appear slightly red and warm after use. This should subside after 30 minutes.

Customer Care

If you have any questions, please contact us at: customerservice@bodi-tek.com

Specification

Model: BT-ABST
 Input: 5V 500mA 2.5W
 Battery: Li-Ion 3.7V 150mAh
 Dimension of main device: 44mm x 44mm
 Material: PU
 Outer: PU 40% Lycra 30% Nylon 22%
 Inner: Conductive Film PU 8%

Environment

Operating Temperature: 10–30 degrees Celsius
 Humidity: 20%–65% RH
 Atmospheric Pressure: 700–1060 hPa

Storage & Transport Temperature: 5–40 degrees Celsius
 Humidity: 10%–90% RH



Read these instructions carefully before use and then retain for future use.

This means that the unit complies with current product legislation.

This appliance is for indoor use only.

Guarantee

To register your two year guarantee online, visit: www.bodi-tek.com/warranty

Hereby, The Dezac Group declares that the radio equipment type "Non-FHSS adaptive equipment with only one antenna" is in compliance with Directive 2014/53/EU and Radio Equipment Regulations 2017.

The full text of the EU/UK declaration of conformity is available at:

<https://www.bodi-tek.com/products/ab-tone-shape>

UK Office: PO Box 17, Cheltenham Spa, England, GL53 7ET

EU Office: The Dezac Group (Europe) BV, Azura Saturnusstraat 46-62, 2132 HB Hoofddorp, Netherlands

Disposal

The Waste of Electrical and Electronic Equipment (WEEE) Directive (2012/19/EU) has been put in place to recycle products using best available recovery and recycling techniques to minimise the impact on the environment, saving energy and resources and avoiding hazardous materials from going to landfill. The product is classed as Electrical or Electronic equipment so please ensure that at the end of the life of this product it is disposed of in the correct manner in accordance with local authority requirements. It must NOT be disposed of with household waste.

Recycle Responsibly:

1. Check your local municipal guidelines
2. Separate the components and dispose of them correctly
3. Empty the packaging of its contents before recycling
4. Reduce the volume of the packaging before recycling

UK RP: The Dezac Group Ltd, PO Box 17, Cheltenham Spa, England GL53 7ET
 EU RP: The Dezac Group (Europe) B.V. Azura, Saturnusstraat 46-62, 2132 HB Hoofddorp, Netherlands
 ©The Dezac Group Ltd 2022, PO Box 17, Cheltenham Spa, England GL53 7ET.
www.bodi-tek.com

Ab Tone & Shape

Tonifie et raffermi



Bodi-Tek® Guide d'utilisation

Avertissements

Veillez lire attentivement toutes les instructions avant utilisation et les conserver pour pouvoir vous y référer ultérieurement.

Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 14 ans et plus et par des personnes aux capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou présentant un manque d'expérience et de connaissances si ces enfants ou ces personnes sont supervisés ou ont reçu des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et comprennent les dangers potentiels. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Les enfants ne doivent ni nettoyer ni entretenir l'appareil sans surveillance.

Ne PAS utiliser :

- Si vous portez un implant électronique (comme un stimulateur cardiaque).
- Dans des endroits très humides comme la salle d'eau.

- Si vous souffrez d'hypertension ou d'hypotension artérielle ou de problèmes cardiaques.
- Si vous êtes enceinte.
- Sur la région abdominale pendant le cycle menstruel.
- Sur les parties de votre corps où la peau est lâche ou sur les zones présentant des signes de : varices, maladies de peau (eczéma, psoriasis, dermatite par exemple), coupures et égratignures, irritation, verrues, grains de beauté, excroissances de peau, éruptions cutanées, hypersensibilité ou coup de soleil, phlébite, cicatrice récente ou d'autres affections cutanées. Nous vous conseillons de consulter votre médecin avant utilisation si vous présentez une des affections ci-dessus ou sur les zones ayant subi une chirurgie esthétique.
- Sur des objets métalliques comme des boucles de ceintures ou des bijoux.

Demandez à votre médecin l'autorisation d'utiliser l'appareil dans les cas suivants :

- Si vous avez des antécédents de maladie ou problèmes cardiaques.
- Si vous portez un implant orthopédique.
- Si vous souffrez d'épilepsie, de sclérose en plaques, d'une phlébite en phase active (inflammation d'une veine), si vous présentez une inflammation des tissus due à une maladie ou à une blessure ou des varices à un stade plus avancé.
- Si vous avez souffert d'un traumatisme aigu, d'une fracture ou si vous êtes en convalescence après une intervention chirurgicale.

Si, pour quelle que raison que ce soit, vous avez un doute et que vous ne savez pas si vous pouvez utiliser Ab Tone & Shape, veuillez consulter votre médecin au préalable.

Précautions d'emploi

- Conserver hors de la portée des enfants et des animaux domestiques.
- Ne PAS utiliser si vous êtes sous l'influence de l'alcool.
- Ne PAS utiliser lorsque vous conduisez ou que vous utilisez des machines.

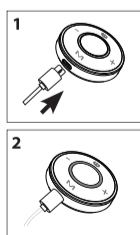
Vous familiariser avec votre appareil



- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| 1. Marche/Arrêt | 9. Compartiment à piles |
| 2. (+) Augmentation de l'intensité | 10. Grande allonge de ceinture |
| 3. (-) Réduction de l'intensité | 11. Ceinture |
| 4. Bouton de programme "M" | 12. Électrodes conductrices |
| 5. Lumière LED | 13. Petite allonge de ceinture |
| 6. Port de charge USB | 14. Électrodes en gel x 2 |
| 7. Connecteurs magnétiques | 15. Câble de charge USB |
| 8. Affichage LCD | 16. Housse de protection |

Charge de l'appareil

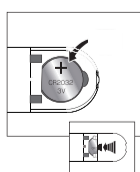
- 1 Branchez le Câble de charge USB (fourni) sur un port USB. Une charge complète nécessite 90 minutes.
- 2 Le voyant, situé au centre, est rouge et fixe pendant la charge.
- 3 Une fois la charge terminée, la LED passe au bleu.



Télécommande

Ouvrez le Compartiment à piles situé au dos de la Télécommande. Insérez une pile CR2032 de 3 V et fermez le compartiment à piles.

Pour utiliser la Télécommande, commencez par allumer la Commande puis allumez la Télécommande. Pour éteindre la Télécommande, appuyez sur le bouton Marche/Arrêt.



Prise en main

- 1 Retirez l'excédent de sébum et de transpiration sur la peau.
- 2 Humidifiez la peau. Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, utilisez le gel conducteur Bodi-Tek (https://www.bodi-tek.com/products/conductive-gel-85ml). L'utilisation d'un gel conducteur permet d'obtenir des contractions plus intenses tout en réduisant la sensibilité cutanée.
- 3 Assurez-vous que la Commande est éteinte et fixez-la à la Ceinture à l'aide des Connecteurs magnétiques.
- 4 Fixez une ou deux allonges de ceinture en les passant dans les fentes aux extrémités de la ceinture et fixez-les à l'aide du crochet et des zones de bouclage.
- 5 Retirez les Electrodes en gel de leur film protecteur et fixez-les sur les Electrodes conductrices sur l'intérieur de la Ceinture. Évitez de toucher la face gélifiée des électrodes, ceci pourrait diminuer leur adhésivité.
- 6 Positionnez la Ceinture autour de votre taille en mettant les Electrodes conductrices directement en contact avec les muscles ciblés.
- 7 Appuyez sur le bouton Marche/Arrêt de la Commande. La LED bleue foncée indique que le programme 1 est activé. Pour augmenter ou réduire l'intensité, appuyez sur le bouton « + » ou « - » de la Télécommande/Commande. La commande s'éteint automatiquement à la fin d'un programme d'entraînement de 25 minutes.
- 8 Pour naviguer dans les programmes d'entraînement, appuyez sur le bouton « M » de la Télécommande/Commande. Lorsque vous passez d'un programme à un autre, le niveau d'intensité se réinitialise pour revenir au niveau 1.
- 9 Quand vous avez terminé, replacez les électrodes sur la planche de protection en plastique et rangez dans un endroit frais et sec. Vous n'avez pas besoin de retirer les Electrodes en gel de la Ceinture.

Remarque : la LED de la Commande clignote pendant 30 secondes puis s'éteint si les électrodes ne sont pas en contact avec votre corps.

Réglage de l'intensité

Les niveaux d'intensité vont de 1 à 15. Appuyez sur le bouton « + » pour augmenter l'intensité et sur le bouton « - » pour réduire l'intensité.



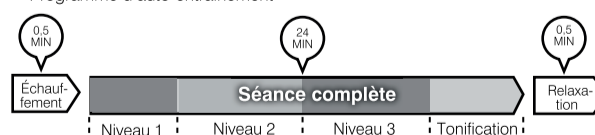
Programmes EMS

Chaque programme dure 25 minutes.

À la fin d'un programme, la Commande émet 2 bips sonores puis s'éteint.

Programme	1	2	3	4	5	6	7
Nom	Auto	Débutant	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Tonification	Relaxation
Indicateur LED	Bleu foncé	Blanc	Vert	jaune	Rose	Bleu clair	Rouge

* Programme d'auto-entraînement



Nettoyage et Entretien

Électrodes en gel : Pour prolonger la durée de vie des Electrodes en gel, humidifiez légèrement la face adhésive en les plaçant sous un filet d'eau froide puis laissez sécher à l'air libre (ne pas chauffer). Une saturation en eau diminue les propriétés adhésives des électrodes. Vous pouvez également appliquer les électrodes sur peau légèrement humide et attendez 1 minute que l'adhésif se fixe sur la peau. Cessez d'utiliser une électrode dont la partie adhésive ne colle plus ou endommagée.

Important : veillez à bien avoir retiré l'unité de commande de la Ceinture avant d'humidifier la face adhésive

Ceinture et Commande Pour nettoyer, essayez à l'aide d'un linge humide, laissez sécher à l'air libre. Ne jamais immerger la ceinture ou la commande dans l'eau ou ne jamais laver en machine.



- Ne PAS toucher la face conductrice de la ceinture lorsque l'appareil est en fonctionnement.
- Ne PAS faire tomber, ne pas poser d'objets lourds sur l'appareil, ne pas immerger dans l'eau.
- Si vous ressentez de l'inconfort, commencez par diminuer l'intensité. Si cette sensation d'inconfort persiste, cessez d'utiliser l'appareil et appelez notre service après-vente.
- Dans de très rares cas, une irritation de la peau se produit autour de la zone des électrodes. Dans ce cas, cessez d'utiliser l'appareil.
- Bodi-Tek décline toute responsabilité si les indications et les consignes fournies avec l'appareil ne sont pas respectées.
- Cet appareil doit uniquement être utilisé aux fins prévues, tel que décrit dans ce guide d'utilisation.

Mises en garde générales

- Ne pas placer à proximité d'une chaleur excessive.
- Ne PAS démonter ni réparer. Seul Bodi-Tek ou un distributeur homologué est compétent pour réparer et entretenir cet appareil.
- Cet appareil ne contient aucune pièce pouvant être réparée par l'utilisateur. Si vous rencontrez des problèmes lors de l'utilisation de cet appareil, contactez notre service après-vente.

Après utilisation

La peau peut devenir légèrement rouge et irritée après utilisation. Ce phénomène doit se dissiper dans les 30 minutes.

Service après-vente

Pour toute question, veuillez nous contacter à cette adresse : customerservice@bodi-tek.com

Spécifications

Modèle : BT-ABST
Alimentation : 5 V 500 mA 2,5 W
Batterie : Li-Ion 3,7 V 150 mAh
Dimensions de l'appareil principal : 44 mm x 44 mm
Matériau : PU
Extérieur : PU 40 % Lycra 30 % Nylon 22 %
Intérieur : film conducteur PU 8 %

Environnement

Température de fonctionnement : 10-30 degrés Celsius
Humidité : 20 %-65 % HR
Pression atmosphérique : 700-1060 hPa

Stockage et Transport
Température : 5-40 degrés Celsius
Humidité : 10 %-90 % HR



UKCA
PAP



Cela signifie que l'appareil est conforme à la législation en vigueur relative aux appareils.



Cet appareil est destiné à un usage intérieur uniquement.

Garantie

Pour vous enregistrer en ligne et bénéficier d'une garantie de deux ans, rendez-vous sur : www.bodi-tek.com/warranty

Par la présente, The Dezac Group déclare que le type d'équipement radio « équipement adaptatif non FHSS doté d'une seule antenne » est conforme à la Directive 2014/53/UE et à la réglementation relative aux équipements radio de 2017.

L'intégralité du texte de la déclaration européenne / pour le Royaume-Uni de conformité est disponible ici :

<https://www.bodi-tek.com/products/ab-tone-shape>

Bureau pour le Royaume-Uni : PO Box 17, Cheltenham Spa, Angleterre GL53 7ET.

Bureau européen : The Dezac Group (Europe) BV, Azura Saturnusstraat 46-62, 2132 HB Hoofddorp, Pays-Bas

Élimination

La directive relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE) (2012/19/UE) a été mise en place pour recycler les appareils en ayant recours aux meilleures techniques de récupération et de recyclage disponibles afin de minimiser l'impact sur l'environnement, d'économiser de l'énergie et des ressources et d'éviter que les matières dangereuses finissent à la décharge. Cet appareil est classé dans les équipements électriques ou électroniques. Par conséquent, veillez à ce qu'en fin de vie, cet appareil soit éliminé de façon correcte conformément aux exigences des autorités locales. Il ne doit PAS être jeté avec les déchets ménagers.

Responsabilité en matière de recyclage :

1. Consultez les directives de votre commune
2. Triez les éléments et éliminez-les correctement
3. Videz les emballages de leurs éléments avant recyclage
4. Réduisez le volume des emballages avant recyclage

Représentation pour le Royaume-Uni : The Dezac Group Ltd, PO Box 17, Cheltenham Spa, Angleterre GL53 7ET

Représentation pour l'Europe : The Dezac Group (Europe) B.V. Azura, Saturnusstraat 46-62, 2132 HB Hoofddorp, Pays-Bas

©The Dezac Group Ltd 2022, PO Box 17, Cheltenham Spa, Angleterre GL53 7ET.

www.bodi-tek.com

Ab Tone & Shape

Kräftigt, strafft und festigt



Bodi-Tek® Bedienungsanleitung

Warnhinweis

Lesen Sie die Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch bitte sorgfältig durch und bewahren Sie sie für die spätere Verwendung auf.

Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und Personen mit eingeschränkten physischen und psychischen Fähigkeiten oder mit fehlender Erfahrung und Kenntnis benutzt werden, wenn die Bedienung des Geräts unter Aufsicht erfolgt oder die Personen hinsichtlich des sicheren Gebrauchs und der möglichen Gefahren, die durch den Gebrauch entstehen können, eingewiesen wurden. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Die Reinigung und Wartung sollte von Kindern nicht ohne Aufsicht durchgeführt werden.

Verwenden Sie das Gerät NICHT:

- wenn Sie ein elektronisches Implantat tragen (z. B. Herzschrittmacher).
- an Orten mit hoher Luftfeuchtigkeit, z. B. im Badezimmer.

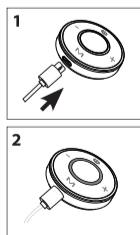
Lernen Sie Ihr Gerät kennen



- 1. Ein/Aus
- 2. (+) Intensität erhöhen
- 3. (-) Intensität verringern
- 4. Programmtaste (M)
- 5. LED-Leuchte
- 6. USB-Ladeanschluss
- 7. Magnetische Anschlüsse
- 8. LCD-Display
- 9. Batteriefach
- 10. Gürtelverlängerung
- 11. Gürtel
- 12. Kontaktflächen
- 13. Gürtelverlängerung, klein
- 14. 2 Gel-Pads
- 15. USB-Ladekabel
- 16. Schutzhülle

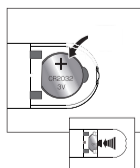
Laden des Geräts

- Verbinden Sie das (im Lieferumfang enthaltene) USB-Ladekabel mit einem USB-Anschluss. Ein vollständiger Ladevorgang dauert 90 Minuten.
- Die zentrale LED-Leuchte leuchtet während des Ladevorgangs konstant rot.
- Wenn der Ladevorgang abgeschlossen ist, wechselt die LED-Leuchte zu grün.



Fernbedienung

Öffnen Sie das Batteriefach an der Rückseite der Fernbedienung. Setzen Sie eine Batterie (CR2032 3V) ein und schließen Sie das Batteriefach.



Um die Fernbedienung zu benutzen, schalten Sie die Steuerung ein und dann die Fernbedienung. Um die Fernbedienung auszuschalten, drücken sie die Ein/Aus-Taste.

- wenn Ihr Blutdruck entweder zu hoch oder zu niedrig ist oder Sie an anderen Herzproblemen leiden.
- wenn Sie schwanger sind.
- während der Menstruation über der Bauchregion.
- auf Körperbereichen, an denen sich die Haut löst, oder unter folgenden Bedingungen: Krampfadern, Hauterkrankungen (z. B. Ekzem, Schuppenflechte, Dermatitis), Schnitt- und Schürfwunden, Reizungen, Warzen, Muttermale, Fibrome, Ausschläge, Hypersensibilität oder Sonnenbrand, Venenentzündungen, vor kurzem vernarbtes Gewebe oder andere Hautprobleme. Wir empfehlen Ihnen, in diesen Fällen ärztlichen Rat einzuholen, oder Bereiche zu meiden, die einer kosmetischen Operation unterzogen wurden.
- auf Gegenständen aus Metall wie Gürtelschnallen oder Schmuck.

Holen Sie vor dem Gebrauch die Zustimmung Ihres Arztes ein, wenn:

- Sie eine Herzerkrankung oder ein Herzleiden haben oder schon einmal hatten.
- Sie ein orthopädisches Implantat haben.
- wenn Sie an Epilepsie, multipler Sklerose, Phlebitis in ihrer aktiven Phase (Venenentzündung), durch Krankheit oder Verletzung entzündetes Gewebe oder Krampfadern in einem fortgeschrittenen Stadium leiden.
- Sie ein akutes Trauma oder eine Fraktur haben oder sich gerade von einer Operation erholen. Wenn Sie aus irgendeinem Grund irgendeinen Zweifel bezüglich der Verwendung von Ab Tone & Shape haben, holen Sie vor dem Gebrauch bitte ärztlichen Rat ein.

Vorsichtsmaßnahmen

- Das Gerät außer Reichweite von Kindern und Haustieren aufbewahren.
- Das Gerät NICHT benutzen, wenn Sie Alkohol getrunken haben.
- NICHT benutzen, während Sie ein Fahrzeug führen oder eine Maschine bedienen.

Erste Schritte

- Entfernen Sie eventuelle Fettrückstände oder Feuchtigkeit von der Haut.
 - Befeuchten Sie die Haut. Benutzen Sie das Bodi-Tek Leitgel, um optimale Resultate zu erzielen (<https://www.bodi-tek.com/products/conductive-gel-85ml>). Der Gebrauch von Leitgel führt zu stärkeren Kontraktionen und verringert gleichzeitig die Empfindlichkeit der Haut.
 - Vergewissern Sie sich, dass die Steuerung ausgeschaltet ist und befestigen Sie den Gürtel mit den magnetischen Anschlüssen.
 - Befestigen Sie eine oder beide Gürtelverlängerungen, indem Sie sie durch die Schlitzlöcher am Gürtelende führen und mit den Klettverschlüssen schließen.
 - Nehmen Sie die Gel-Pads aus der Schutzhülle und befestigen Sie sie an den Kontaktflächen an der Innenseite des Gürtels. Berühren Sie die Gel-Pads nicht, da dies deren Haftfähigkeit beeinträchtigt.
 - Legen Sie den Gürtel um Ihre Taille, so dass die Kontaktflächen direkt auf Ihren Bauchmuskeln liegen.
 - Drücken Sie die Ein/Aus-Taste an der Steuerung. Die dunkelblaue LED-Leuchte zeigt an, dass Programm 1 aktiviert wurde. Um die Intensität zu erhöhen oder zu reduzieren, drücken Sie die „+“ oder „-“Taste an der Fernbedienung/Steuerung. Die Steuerung schaltet sich am Ende des 25-minütigen Trainingsprogramms automatisch aus.
 - Um zwischen den Trainingsprogrammen zu wechseln, drücken Sie an der Fernbedienung/Steuerung die „M“-Taste. Wenn zwischen den Programmen umgeschaltet wird, wird die Intensität auf Stufe 1 zurückgesetzt.
 - Nehmen Sie nach Gebrauch den Kunststoffschutz ab und bewahren Sie ihn an einem kühlen, trockenen Ort auf. Sie brauchen die Gel-Pads nicht vom Gürtel zu entfernen.
- Hinweis:** Die LED-Leuchte der Steuerung blinkt 30 Sekunden und geht aus, wenn die Pads nicht richtig in Kontakt mit dem Körper sind.

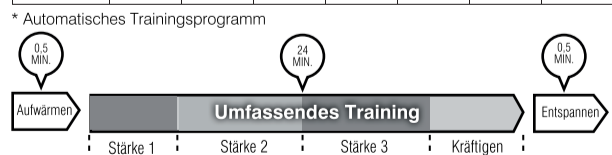
Intensitätseinstellung



EMS-Programme

Jedes Programm dauert 25 Minuten. Am Ende des Programms blinkt die Steuerung zweimal und schaltet sich aus.

Programme	1	2	3	4	5	6	7
Name	Automatisch	Anlänger	Stärke 1	Stärke 2	Stärke 3	Kräftigen	Entspannen
LED-Kontrollleuchte	Dunkelblau	Weiß	Grün	Gelb	Pink	Hellblau	Rot



Reinigung und Wartung

Gel-Pads: Sie können die Lebensdauer der Gel-Pads verlängern, indem Sie die Haftschicht kurz mit laufendem kaltem Wasser befeuchten und dann lufttrocknen lassen (nicht erwärmen). Zu viel Wasser beeinträchtigt die Haftfähigkeit der Pads. Alternativ können Sie sie auch auf die leicht angefeuchtete Haut setzen. Es dauert 1 Minute, bis sie gut an der Haut haften. Beenden Sie den Gebrauch, wenn die Haftschicht eines Pads nicht mehr funktioniert oder das Pad beschädigt ist. Wichtig: Nehmen Sie unbedingt die Steuerung vom Gürtel, wenn Sie die Haftseite befeuchten.

Gürtel & Steuerung: Mit einem sauberen feuchten Tuch abwischen und an der Luft trocknen lassen. Den Gürtel oder die Steuerung niemals in Wasser tauchen oder in der Waschmaschine waschen.



- NICHT die leitende Seite des Gurts berühren, während Sie ihn benutzen.
- NICHT fallen lassen, keine schweren Objekte auf das Gerät legen und das Gerät nicht in Wasser tauchen.
- Wenn es sich unangenehm anfühlt, reduzieren Sie zuerst die Intensität. Ändert dies nichts, brechen Sie den Gebrauch ab und kontaktieren Sie unsere Kundenbetreuung.
- In sehr seltenen Fällen kann es im Bereich der Elektroden zu Hautreizungen kommen. Wenn dies passiert, beenden Sie den Gebrauch.
- Bodi-Tek übernimmt keinerlei Haftung für Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch, wenn die im Lieferumfang enthaltenen Richtlinien und Anweisungen nicht befolgt wurden.
- Dieses Gerät darf nur für den bestimmungsgemäßen, in dieser Anleitung beschriebenen Gebrauch eingesetzt werden.

Allgemeine Pflege

- Das Gerät nicht in die Nähe von intensiven Wärmequellen legen.
- Versuchen Sie NICHT, das Gerät auseinander zu nehmen oder zu reparieren. Reparatur und Wartung dürfen nur von Bodi-Tek oder einem autorisierten Vertriebshändler unternommen werden.
- Es gibt keine Teile innerhalb des Geräts, die vom Benutzer gewartet werden können. Wenn Sie irgendwelche Probleme mit dem Gebrauch des Produkts haben, kontaktieren Sie bitte unsere Kundenbetreuung.

Nach dem Gebrauch

Nach dem Gebrauch kann die Haut leicht rot und warm sein. Dies sollte nach 30 Minuten abklingen.

Kundenbetreuung

Sollten Sie Fragen haben, kontaktieren Sie uns bitte unter: customerservice@bodi-tek.com

Technische Angaben

Modell: BT-ABST
Eingangsleistung: 5 V 500 mA 2,5 W
Akku: Li-ion 3,7 V 150 mAh
Abmessungen des Hauptgeräts: 44 mm x 44 mm
Material: PU
Außenseite: PU 40 % Lycra 30 % Nylon 22 %
Innenseite: Leitfolie PU 8 %

Umgebung

Betriebstemperatur: 10-30 °C
Luftfeuchtigkeit: 20-65 % RL
Atmosphärischer Druck: 700-1060 hPa
Aufbewahrung und Transport
Temperatur: 5-40 °C
Luftfeuchtigkeit: 10-90 % RL



Lesen Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch des Geräts sorgfältig durch und bewahren Sie sie gut auf.



Dieses Zeichen bedeutet, dass das Gerät den aktuellen Produktvorschriften entspricht.



Dieses Produkt ist nur für die Verwendung in Innenräumen vorgesehen.

Garantie

Registrieren Sie Ihre 2-Jahres-Garantie bitte online auf: www.bodi-tek.co.uk/warranty

Hiermit erklärt The Dezac Group, dass das Funkgerät des Typs „nicht zu FHSS passendes Gerät mit nur einer Antenne“ der Richtlinie 2014/53/EU und der Funkgeräte-Richtlinie 2017 entspricht.

Der vollständige Text der EU/UK-Konformitätserklärung ist abrufbar auf: <https://www.bodi-tek.com/products/ab-tone-shape>

Britische Niederlassung: PO Box 17, Cheltenham Spa, GL53 7ET, England.
EU-Niederlassung: The Dezac Group (Europe) BV, Azura Saturnusstraat 46-62, 2132 HB Hoofddorp, Niederlande

Altgeräteentsorgung

Die EU-Richtlinie über Elektro- und Elektronikalt- bzw. Schrottgeräte (2012/19/EC) wurde eingeführt, um Produkte anhand optimaler Recyclingverfahren zu entsorgen und so die Auswirkungen auf die Umwelt zu minimieren, um Energie und Ressourcen zu sparen und um zu vermeiden, dass gefährliche Substanzen auf der Mülldeponie landen. Das Produkt ist als Elektro- bzw. Elektronikgerät klassifiziert, daher stellen Sie bitte sicher, dass es nach Ablauf des Produktlebenszyklus ordnungsgemäß und in Übereinstimmung mit den örtlichen gesetzlichen Vorschriften entsorgt wird. Es darf NICHT über den normalen Hausmüll entsorgt werden.

Verantwortungsvolles Recyceln:

- Prüfen Sie die kommunalen Richtlinien.
- Trennen Sie die Bestandteile und entsorgen Sie sie korrekt.
- Nehmen Sie vor dem Recyceln den gesamten Inhalt aus der Verpackung.
- Reduzieren Sie vor dem Recyceln das Volumen der Verpackung.

Verantwortliche Person GB: The Dezac Group Ltd, PO Box 17, Cheltenham Spa GL53 7ET, England
Verantwortliche Person für die EU: The Dezac Group (Europe) B.V. Azura, Saturnusstraat 46-62, 2132 HB Hoofddorp, Niederlande
©The Dezac Group Ltd 2022, PO Box 17, Cheltenham Spa GL53 7ET, England.
www.bodi-tek.co.uk

Ab Tone & Shape

Versterkt en verstevigt



Bodi-Tek® Gebruikershandleiding

Waarschuwingen

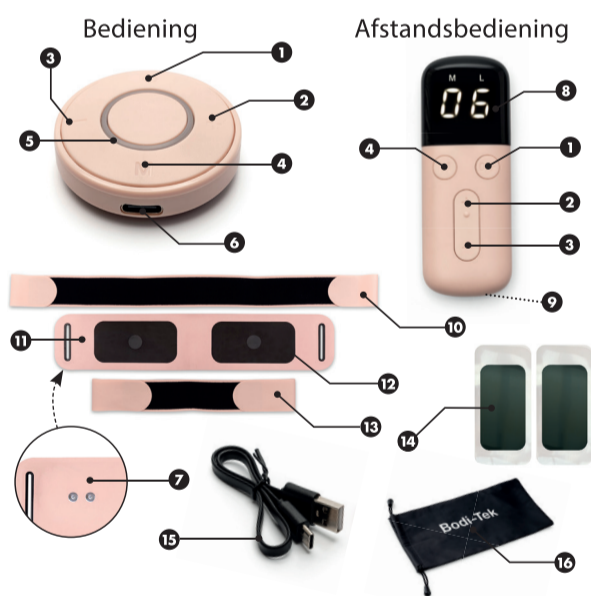
Lees alle instructies aandachtig door en bewaar deze voor toekomstig gebruik.

Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 14 jaar en door personen met beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden of een gebrek aan ervaring en kennis als ze onder toezicht staan of instructies ontvangen over het gebruik van het apparaat op een veilige manier en als ze de mogelijke gevaren kennen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en onderhoud mag niet door kinderen worden uitgevoerd tenzij ze onder toezicht staan.

NIET gebruiken:

- Als u een elektronisch implantaat heeft (bijv. pacemakers).
- In vochtige ruimten zoals de badkamer.
- Als u last heeft van hoge/lage bloeddruk of van andere hartproblemen.
- Als u zwanger bent.

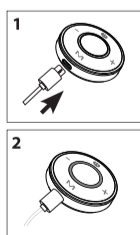
Ken uw apparaat



- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| 1. Aan/uit | 9. Batterijcompartiment |
| 2. (+) Intensiteitsverhoging | 10. Riemverlenger large |
| 3. (-) Intensiteitsverlaging | 11. Riem |
| 4. 'M'-programmknop | 12. Geleidende pads |
| 5. Ledlampjes | 13. Riemverlenger small |
| 6. USB-oplaadpoort | 14. Gelpads x 2 |
| 7. Magnetische connectoren | 15. USB-oplaadkabel |
| 8. LCD-DISPLAY | 16. Beschermende etui |

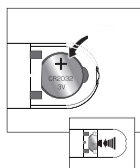
Hoe opladen

1. Gebruik de USB-oplaadkabel (bijgeleverd) om op een USB-poort aan te sluiten. Het duurt 90 minuten om volledig op te laden.
2. Het centrale led-lampje blijft rood tijdens het opladen.
3. Als het opladen voltooid is wordt het ledlampje groen



Afstandsbediening

Op het batterijcompartiment aan de achterkant van de afstandsbediening. Plaats de CR2032 3V batterij en sluit de batterijcompartiment.



Om de afstandsbediening te gebruiken, schakelt u eerst de regelaar in en dan schakelt u de afstandsbediening in. Druk op de aan/uit-knop om de afstandsbediening uit te schakelen.

- Op de buikstreek tijdens uw menstruatiecyclus.
- Op lichaamsdelen met losse huid of op zones met sporen van spataders, huidziektes (bijv. eczeem, psoriasis, dermatitis), snij- en schaafwonden, irritatie, wratten, moedervlekken, huidplekken, huidirritatie, hypergevoeligheid of zonnebrand, flebitis, recent littekenweefsel en andere huidaanomeningen. Het is verstandig advies van een arts in te winnen voordat u dit product gebruikt als u last hebt van enige van de bovenstaande aandoeningen of op zones waarop plastische chirurgie is uitgevoerd.
- Over metalen voorwerpen zoals gespen of sieraden.

Vraag toestemming aan uw arts voor gebruik, indien:

- U een voorgeschiedenis van hartziekte of een hartaandoening hebt.
 - U een orthopedisch implantaat hebt.
 - U aan epilepsie, multiple sclerose, flebitis in zijn actieve fase (ontsteking van een ader), ontstoken weefsel door ziekte of verwonding of spataderen in hun latere fase lijdt.
 - U aan een acuut trauma, fractuur hebt geleden of herstellende bent van een recente operatie.
- Als u ook maar enige twijfel hebt over het gebruik van de buikverstevinging en vorm om welke reden dan ook, raadpleeg dan uw arts voor gebruik.

Voorzorgsmaatregelen

- Buiten bereik van kinderen en huisdieren houden.
- NIET gebruiken als u onder invloed van alcohol bent.
- NIET gebruiken tijdens het autorijden of het bedienen van machines.
- Raak de geleidende kant van de pad NIET aan tijdens de werking.
- Laat GEEN zware voorwerpen op de Ab Core Trainer vallen en plaats deze er ook NIET op en dompel de Ab Core Trainer niet onder in water.
- Mocht u ongemakken ondervinden, verminder dan eerst de intensiteit, als het ongemak aanhoudt stop dan de werking en neem contact op met onze klantenservice.

Aan de slag

1. Verwijder overtollige olie of vocht van de huid.
 2. Bevochtig de huid. Gebruik voor het beste resultaat de geleidende gel van Bodi-Tek (<https://www.bodi-tek.com/products/conductive-gel-85ml>). Geleidende gel zorgt voor sterkere samentrekking terwijl het de gevoeligheid van de huid vermindert.
 3. Zorg dat de regelaar is uitgeschakeld en bevestig deze aan de riem met de magnetische connectoren.
 4. Bevestig een of beide riemverlengers, haal ze door de groeven aan het uiteinde in de riem en bevestig ze met de delen met halen en lussen.
 5. Haal de gelpads van de beschermende laag en bevestig ze op de geleidende pads aan de binnenkant van de riem. Voorkom de gelpads aan te raken, dit vermindert de kleefkracht.
 6. Plaats de riem rond uw middel met de geleidende pads recht op de geïndiceerde spieren.
 7. Druk op de aan/uit-knop op de regelaar. Het donkerblauwe ledlampje geeft aan dat programma 1 is geactiveerd. Om de intensiteit te verhogen of verlagen drukt u op de "+" of "-" knop op de afstandsbediening/regelaar. De regelaar zal na elk programma van 25 minuten worden uitgeschakeld.
 8. Om te wisselen tussen trainingsprogramma's, drukt u op de knop "M" op de afstandsbediening/regelaar. Bij het schakelen tussen programma's wordt het intensiteitsniveau opnieuw ingesteld op niveau 1.
 9. Breng, na gebruik, de plastic beschermplaat weer aan en bewaar op een koele droge plaats. U moet de gelpads niet van de riem halen.
- Opmerking:** Het ledlampje op de regelaar zal 30 seconden fllikkeren en dan uitschakelen als de pads niet in contact zijn met het lichaam.

Instellen van de intensiteit

De intensiteit is in te stellen van 1 tot 15. Druk op de "+" knop om te verhogen en de "-" knop om te verlagen.



EMS-programma's

Elk programma loopt 25 minuten. Aan het einde van het programma zal de regelaar tweemaal blieden en uitschakelen.

Programma	1	2	3	4	5	6	7
Naam	Auto	Beginner	Sterkte 1	Sterkte 2	Sterkte 3	Verstevigen	Ontspannen
Ledlampje	Donkerblauw	Wit	Groen	Geel	Roze	Lichtblauw	Rood

Zelftrainingsprogramma



Reiniging en onderhoud

Gelpads: U kunt de levensduur van de gelpads verlengen door de klevende zijde lichtjes nat te maken onder koud stromend water en ze aan de lucht te laten drogen (niet verwarmen). Het te nat maken van de pads is nadelig voor de kleefkracht. U kunt ze ook aanbrengen op licht vochtige huid en 1 minuut wachten tot ze aan de huid kleven. Blijf een pad niet gebruiken wanneer de klevende zijde niet meer kleeft of de pad beschadigd is geraakt.

Belangrijk: Zorg ervoor dat de controle-eenheid van de riem is gehaald wanneer u de klevende zijde nat maakt.

Riem en regelaar: Reinig het apparaat met een vochtige doek en laat aan de lucht drogen. Dompel de riem nooit onder in water of machinewas.



- In zeldzame gevallen kan huidirritatie voorkomen rond de elektroden. Indien dit het geval is, moet u het gebruik stoppen.
- Bodi-Tek aanvaardt geen aansprakelijkheid als de richtlijnen en instructies die bij het apparaat werden meegeleverd niet nageleefd worden.
- Dit apparaat mag alleen gebruikt worden voor het beoogde doel zoals in deze gebruikershandleiding beschreven.

Algemeen onderhoud

- Niet in de buurt van een hittebron plaatsen.
- NIET uit elkaar halen of herstellen. Reparatie en onderhoud mag uitsluitend worden verricht door Bodi-Tek of een erkende distributeur.
- Er bevinden zich geen onderdelen in het apparaat die door de gebruiker kunnen worden gerepareerd of vervangen. Indien u problemen ondervindt bij het gebruik van het product neem dan contact op met de klantenservice.

Na gebruik

De huid kan rood en warm worden na het gebruik. Dit zou na 30 minuten moeten verdwijnen.

Klantenservice

Bij vragen kunt u contact met ons opnemen via customerservice@bodi-tek.com

Specificaties

Model: BT-ABST
 Input: 5V 500mA 2.5W
 Batterij: Li-Ion 3,7 V 2000 mAh
 Afmetingen van het hoofdapparaat: 44mm x 44mm
 Materiaal: PU
 Buitenkant: PU 40% Lycra 30% Nylon 22%
 Binnenkant: Geleidende laag PU 8%

Omgeving

Werkings temperatuur	10-30 graden Celsius
Vochtigheid	20%-65% RH
Atmosferische druk	700-1060 hPa
Opslag en transport	
Temperatuur	5-40 graden Celsius
Vochtigheid	10%-90% RH



Lees deze instructies zorgvuldig voor gebruik en bewaar ze voor gebruik in de toekomst.



Dit betekent dat de unit overeenstemt met de huidige productwetgevingen.



Dit apparaat is uitsluitend bedoeld voor gebruik binnenshuis.

Garantie

Om uw twee jaar garantie online te registreren, gaat u naar: www.bodi-tek.com/warranty

The Dezac Group verklaart hierbij dat de radioapparatuur van het type "niet-FHSS adaptieve apparatuur met slechts één antenne" in overeenstemming is met Richtlijn 2014/53/EU en de Radio Equipment Regulations 2017.

De volledige tekst van de EU/VK-verklaring van overeenstemming is beschikbaar op: <https://www.bodi-tek.com/products/ab-tone-shape>

Kantoor VK: PO Box 17, Cheltenham Spa, Engeland, GL53 7ET

Kantoor EU: The Dezac Group (Europe) BV, Azura Saturnusstraat 46-62, 2132 HB Hoofddorp, Nederland

Afvoer

De richtlijn afvalstoffen elektrische en elektronische apparatuur (WEEE) (2012/19/EU) is opgezet om producten te recyclen met de beste beschikbare herstel- en recyclingtechnieken om de impact op het milieu te minimaliseren, energie en grondstoffen te besparen en te vermijden dat gevaarlijke stoffen naar de stortplaats gaan. Dit product is geklasseerd als Elektrisch of Elektronisch toestel. Zorg er dus voor dat het product op de juiste manier wordt verwijderd, in overeenstemming met de bepalingen van uw plaatselijke overheid. Het mag NIET met het huisvuil worden afgevoerd.

Verantwoordelijk recycleren:

1. Bekijk de richtlijnen van uw gemeente
2. Scheid de onderdelen en voer ze correct af
3. Maak de verpakking leeg voor het recycleren
4. Verklein het volume van de verpakking voor het recycleren

UK RP: The Dezac Group Ltd, PO Box 17, Cheltenham Spa, Engeland GL53 7ET
 EU RP: The Dezac Group (Europe) B.V. Azura, Saturnusstraat 46- 62, 2132 HB Hoofddorp, Nederland

©The Dezac Group Ltd 2022, PO Box 17, Cheltenham Spa, Engeland GL53 7ET.

www.bodi-tek.co.uk

Ab Tone & Shape

Tonifica, reforça e reafirma



Bodi-Tek® Manual do utilizador

Avisos

Leia todas as instruções cuidadosamente antes de utilizar o produto e guarde-as para futura referência.

Este aparelho pode ser utilizado por crianças com idades a partir dos 14 anos e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência e conhecimentos, desde que sejam supervisionadas ou que recebam instruções para utilizarem o aparelho de forma segura e desde que compreendam os perigos associados. As crianças não devem brincar com o aparelho. A limpeza e manutenção não devem ser efetuadas por crianças sem supervisão.

NÃO utilize o aparelho:

- Se tiver um implante eletrónico (por ex., um pacemaker cardíaco).
- Em locais muito húmidos, como na casa de banho.
- Se sofrer de tensão arterial baixa/alta ou se tiver qualquer outro problema cardíaco.

- Se estiver grávida.
- Na zona abdominal durante o ciclo menstrual.
- Em partes do corpo flácidas ou quaisquer outras zonas que apresentem sinais de: veias varicosas, doenças de pele (por exemplo, eczema, psoríase, dermatite), cortes e abrasões, irritação, verrugas, sardas, pólipos cutâneos, erupções cutâneas, hipersensibilidade ou queimaduras solares, flebites, cicatrizes recentes e outros problemas de pele. Se sofrer de algum dos problemas acima mencionados ou pretender utilizar o aparelho em zonas onde tenha feito uma cirurgia estética, recomendamos que consulte o seu médico antes do tratamento.
- Sobre objetos de metal, como fivelas de cintos ou peças de bijuteria ou joalharia.

Obtenha autorização médica antes de utilizar o produto caso:

- Tenha um historial de doença cardíaca ou qualquer problema cardíaco.
 - Tenha um implante ortopédico.
 - Sofra de epilepsia, esclerose múltipla, flebite numa fase ativa (inflamação de uma veia), inflamação decorrente de doença ou lesão ou varizes num estado avançado.
 - Tenha sofrido um traumatismo ou uma fratura graves ou esteja a recuperar de uma cirurgia recente.
- Se tiver alguma dúvida relativamente ao Ab Tone & Shape, consulte o seu médico antes de utilizar o aparelho.

Precauções

- Mantenha o aparelho fora do alcance de crianças e animais de estimação.
- NÃO utilize o aparelho se estiver sob o efeito de álcool.
- NÃO utilize o aparelho enquanto conduz ou opera maquinaria.
- NÃO toque no lado condutor do cinto durante o funcionamento.
- Não deixe cair o aparelho, não coloque objetos pesados em cima do mesmo nem o coloque dentro de água.
- Se sentir algum desconforto, reduza a intensidade; se o desconforto persistir, pare de utilizar o aparelho e contacte o nosso Apoio ao Cliente.

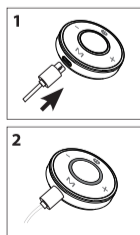
A sua unidade



- | | |
|--|-------------------------------|
| 1. Ligar/Desligar | 9. Compartimento da pilha |
| 2. (+) Aumentar intensidade | 10. Extensor do cinto grande |
| 3. (-) Diminuir intensidade | 11. Cinto |
| 4. Botão "M" para seleccionar programa | 12. Eléttodos |
| 5. Luz LED | 13. Extensor do cinto pequeno |
| 6. Porta de carregamento USB | 14. 2 almofadas de gel |
| 7. Conectores magnéticos | 15. Cabo de carregamento USB |
| 8. Visor LCD | 16. Bolsa protetora |

Carregamento

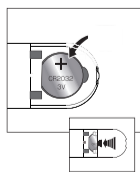
- 1 Utilize o cabo de carregamento USB (incluído) para ligar o aparelho a uma porta USB. A unidade demora 90 minutos a carregar totalmente.
- 2 A luz LED central apresenta uma cor sólida vermelha durante o carregamento.
- 3 Assim que a bateria estiver totalmente carregada, a luz LED fica verde.



Controlo remoto

Abra o compartimento da pilha na parte traseira do controlo remoto. Insira uma pilha CR2032 de 3 V e feche o compartimento.

Para utilizar o controlo remoto, primeiro ligue o controlador e, depois, o controlo remoto. Para desligar o controlo remoto, prima o botão Ligar/Desligar.



Iniciar

- 1 Remova qualquer excesso de oleosidade ou humidade da pele.
- 2 Humedeça a pele. Para melhores resultados, utilize o gel condutor Bodi-Tek (<https://www.bodi-tek.com/products/conductive-gel-85ml>). A utilização do gel permite contrações mais fortes, ao mesmo tempo que reduz a sensibilidade da pele.
- 3 Verifique se o controlador está desligado e encaixe-o no cinto com os conectores magnéticos.
- 4 Coloque um ou ambos os extensores. Basta passá-los pelas aberturas nas extremidades do cinto e prendê-los.
- 5 Remova as almofadas de gel da capa protetora e coloque-as nos eléctrodos, no interior do cinto. Evite tocar nas almofadas de gel, uma vez que isso reduz a sua aderência.
- 6 Coloque o cinto à volta da cintura, com os eléctrodos diretamente por cima dos músculos que pretende tonificar.
- 7 Prima o botão Ligar/Desligar no controlador. O LED azul-escuro indica que o programa 1 está ativado. Para aumentar ou reduzir a intensidade, prima o botão "+" ou "-" no controlo remoto/controlador. O controlador desliga-se automaticamente no final do programa de treino de 25 minutos.
- 8 Para alternar entre programas de treino, prima o botão "M" no controlo remoto/controlador. Ao alternar entre programas, a intensidade volta ao nível 1.
- 9 Assim que terminar, volte a colocar a película de plástico protetora e guarde o aparelho num local fresco e seco. Não precisa de remover as almofadas de gel do cinto.

Nota: o LED do controlador vai piscar durante 30 segundos e desligar-se se os eléctrodos não estiverem em contacto com o corpo.

Ajuste da intensidade

Os níveis de intensidade variam do 1 ao 15. Prima o botão "+" para aumentar e o botão "-" para diminuir.



Programas EMS

Cada programa dura 25 minutos. No final do programa, o controlador emite um sinal sonoro duas vezes e desliga-se.

Programa	1	2	3	4	5	6	7
Nome	Automático	Principiante	Força 1	Força 2	Força 3	Tonificação	Relaxamento
LED indicador	Azul-escuro	Branco	Verde	Amarelo	Rosa	Azul-claro	Vermelho

*Programa de treino automático



Limpeza e manutenção

Almofadas de gel: a vida útil das almofadas de gel pode ser prolongada se molhar ligeiramente o lado adesivo com água fria e deixar secar ao ar (não utilize calor). No entanto, se as molhar demasiado, estas começam a perder as suas propriedades adesivas. Como alternativa, pode molhar ligeiramente a pele e esperar 1 minuto para que o adesivo adira à pele. Se alguma almofada deixar de ser adesiva ou ficar danificada, não a utilize.

Importante: retire a unidade de controlo do cinto antes de molhar o lado adesivo.

Cinto e controlador: limpe com um pano húmido e deixe secar ao ar. Nunca coloque o cinto ou o controlador dentro de água nem lave na máquina.



- Em casos muito raros, pode ocorrer uma irritação da pele em volta da zona dos eléctrodos. Se tal acontecer, interrompa a utilização.
- A Bodi-Tek não se responsabiliza caso as diretrizes e instruções fornecidas com a unidade não sejam seguidas.
- Este dispositivo deve ser utilizado apenas para o fim a que se destina, conforme descrito neste manual do utilizador.

Cuidados gerais

- Não coloque o aparelho junto de fontes de calor excessivo.
- NÃO desmonte nem efetue reparações. Qualquer reparação ou manutenção deve ser efetuada apenas pela Bodi-Tek ou um distribuidor autorizado.
- Não existem peças no interior da unidade às quais o utilizador possa efetuar a manutenção. Caso tenha problemas na utilização do produto, entre em contacto com o nosso Apoio ao Cliente.

Depois de utilizar

A pele pode ficar ligeiramente vermelha e quente após a utilização. Esses sintomas devem desaparecer após 30 minutos.

Apoio ao cliente

Se tiver alguma questão, entre em contacto connosco através do e-mail: customerservice@bodi-tek.com

Especificações

Modelo: BT-ABST
 Entrada: 5 V 500 mA 2,5 W
 Bateria: íões de lítio 3,7 V 150 mAh
 Dimensões do aparelho principal: 44 mm x 44 mm
 Material: PU
 Exterior: 40% PU 30% Lã 22% Nylon
 Interior: Película condutora 8% PU

Ambiente

Temperatura de funcionamento	10 – 30 graus Celsius
Humidade	20% – 65% de humidade relativa
Pressão atmosférica	700 – 1060 hPa
Armazenamento e transporte	
Temperatura	5 – 40 graus Celsius
Humidade	10% – 90% de humidade relativa



Leia cuidadosamente estas instruções antes de utilizar o aparelho e guarde-as para futura referência.



Esta marcação indica que a unidade está em conformidade com a legislação atual do produto.



Este produto destina-se apenas a utilização em espaços interiores.

Garantia

Para registar a sua garantia de dois anos online, visite: www.bodi-tek.com/warranty

Pelo presente documento, o The Dezac Group declara que o tipo de equipamento de rádio "equipamento sem tecnologia FHSS adaptável com apenas uma antena" está em conformidade com a Diretiva 2014/53/UE e com os Regulamentos de Equipamento de Rádio de 2017 do Reino Unido.

O texto completo da declaração de conformidade UE/RU encontra-se disponível para consulta em:

<https://www.bodi-tek.com/products/ab-tone-shape>

Escritórios no Reino Unido: PO Box 17, Cheltenham Spa, Inglaterra, GL53 7ET

Escritórios na União Europeia: The Dezac Group (Europe) B.V., Azura, Saturnusstraat 46-62, 2132 HB Hoofddorp, Países Baixos

Eliminação



A Diretiva relativa aos Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos (REEE) (2012/19/UE) foi acionada para reciclar produtos através das melhores técnicas de valorização e reciclagem disponíveis, de modo a minimizar o impacto no ambiente, a poupar energia e recursos e a evitar que substâncias perigosas sejam depositadas em aterros. O produto está classificado como equipamento Elétrico ou Eletrónico. Como tal, garante que no seu fim de vida útil é eliminado da forma correta de acordo com as exigências legais locais. NÃO deve ser eliminado juntamente com o lixo doméstico.

Responsabilidade de reciclagem:

1. Consulte as diretrizes das autoridades locais
2. Separe os componentes e elimine-os de forma correta
3. Esvazie a embalagem antes de reciclar
4. Reduza o volume da embalagem antes de reciclar

Representante no Reino Unido: The Dezac Group Ltd, PO Box 17, Cheltenham Spa, Inglaterra GL53 7ET
Representante na União Europeia: The Dezac Group (Europe) B.V. Azura, Saturnusstraat 46-62, 2132 HB Hoofddorp, Países Baixos
 ©The Dezac Group Ltd 2022, PO Box 17, Cheltenham Spa, Inglaterra GL53 7ET.
www.bodi-tek.com

Ab Tone & Shape

Tonifica, reafirma y fortalece



Bodi-Tek® Guía del usuario

Advertencias

Lea las instrucciones detenidamente antes de usar y guárdelas para futura referencia.

Este aparato puede ser utilizado por niños de 14 años y mayores, además de por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o falta de experiencia y conocimientos siempre y cuando hayan recibido supervisión o instrucciones asociadas con el uso seguro del aparato y entiendan los peligros asociados con el uso del mismo. No permita que los niños jueguen con el aparato. Las tareas de limpieza y mantenimiento no deben realizarlas los niños a menos que estén supervisados.

No lo utilice:

- Si lleva un implante electrónico (p.ej. marcapasos cardíaco).
- En lugares con alta humedad como el cuarto de baño.
- Sufre de hipertensión o hipotensión o de cualquier otro problema cardíaco.
- Si está embarazada

- Sobre la zona abdominal durante su ciclo menstrual.
- Sobre partes sueltas o zonas de la piel con signos de: venas varicosas, enfermedades cutáneas (por ejemplo, eccema, soriasis, dermatitis), cortes y abrasiones, irritación, verrugas, lunares, papilomas cutáneos, erupciones cutáneas, hipersensibilidad o quemaduras solares, flebitis, tejido cicatricial reciente, otras condiciones de la piel. Recomendamos que consulte al médico antes del tratamiento si sufre alguna de las condiciones anteriores o en zonas en las que se ha realizado cirugía cosmética.
- Sobre objetos de metal como hebillas de cinturones o joyas.

Obtenga el permiso de su médico antes de usarlo si:

- tiene historial de enfermedad o trastorno cardíaco.
 - lleva un implante ortopédico.
 - Sufre epilepsia, esclerosis múltiple, flebitis en su etapa activa (inflamación de una vena), tejidos inflamados debido a enfermedad o lesión o varices en su etapa posterior.
 - Ha sufrido un trauma agudo, una fractura o se está recuperando de una intervención quirúrgica.
- Si tiene alguna duda sobre el uso de Ab Tone & Shape por la razón que fuere, consulte a su médico antes de usar.

Precauciones

- Manténgalo alejado del alcance de niños y mascotas.
- NO lo utilice bajo los efectos del alcohol.
- NO lo utilice mientras conduce u opera maquinaria.
- NO toque el lado conductivo mientras esté funcionando.
- No lo deje caer, coloque objetos pesados sobre la unidad o sumerja la unidad en agua.
- Si experimenta incomodidad, primero reduzca la intensidad, si persiste la incomodidad descontinúe el uso y póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente
- En casos muy extraños, puede darse una irritación de la piel alrededor de la zona donde se aplicó el electrodo. En tal caso, deje de usarlo.
- Bodi-Tek no aceptará responsabilidad alguna si no se observan las directrices y las instrucciones previstas con la unidad
- Este aparato solamente debe utilizarse para su uso previsto, como se describe en esta guía de usuario.

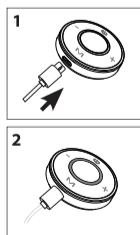
Conozca la unidad



- | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Encendido/Apagado | 9. Compartimento de pilas |
| 2. "+" Incrementar intensidad | 10. Extensor largo del cinturón |
| 3. (-) Reducir intensidad | 11. Cinturón |
| 4. Botón programa 'M' | 12. Almohadillas conductoras |
| 5. Luces LED | 13. Extensor pequeño del cinturón |
| 6. Puerto de carga USB | 14. Almohadillas de gel x 2 |
| 7. Conectores magnéticos | 15. Cable de carga USB |
| 8. Pantalla LCD | 16. Estuche protector |

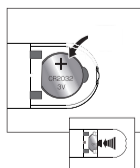
Sobre cómo cargar

- 1 Utilice el cable de carga USB (incluido) para conectar la unidad a un puerto USB. Tarda 90 minutos en cargarse completamente.
- 2 La luz LED central se tornará roja mientras la unidad se está cargando.
- 3 Cuando se haya cargado completamente la luz LED se tornará verde.



Mando a distancia

Abra el compartimento de las pilas en la parte de atrás del mando a distancia. Introduzca una pila CR2032 3 V y cierre la tapa de la pila.



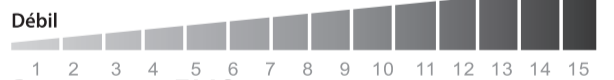
Para usar el mando a distancia, primero encienda el controlador y después encienda el mando a distancia. Para apagar el mando a distancia, pulse el botón de Encendido/Apagado.

Primeros pasos

- 1 Elimine el exceso de grasa o humedad de la piel.
- 2 Humedezca la piel. Para obtener los mejores resultados utilice el gel conductor Bodi-Tek (<https://www.bodi-tek.com/products/conductive-gel-85ml>). Usar el gel conductor produce contracciones más fuertes al tiempo que reduce la sensibilidad de la piel.
- 3 Asegúrese que el controlador está apagado y acóplelo al cinturón utilizando los conectores magnéticos.
- 4 Acople uno a ambos extensores del cinturón, pasándolos por las ranuras en el extremo del cinturón y asegurándolos utilizando las secciones de ganchos y presillas.
- 5 Retire las almohadillas de gel del envase protector y acóplelas a las almohadillas conductoras en la parte interior del cinturón. Evite tocar las almohadillas de gel ya que esto reducirá su espesor.
- 6 Colóquese el cinturón alrededor de la cintura con las almohadillas conductoras sobre los músculos abdominales.
- 7 Pulse el botón de encendido/apagado en el controlador. El LED azul indica que se ha activado el programa 1. Para Incrementar o reducir la intensidad pulse el botón "+" o "-" en el mando a distancia/controlador. El controlador se apaga automáticamente al finalizar el programa de entrenamiento de 25 minutos.
- 8 Para cambiar entre programas de entrenamiento pulse el botón "M" en el mando a distancia/controlador. Cuando cambie de programa el nivel de intensidad vuelve al nivel 1.
- 9 Una vez que haya terminado, reemplace la lámina protectora de plástico y guarde en un lugar fresco y seco. No necesita retirar las almohadillas conductoras del cinturón.

Ajuste de intensidad

Los niveles de intensidad varían de 1 a 15. Pulse el botón "+" para aumentar y el botón "-" para reducir.



Programas EMS

Cada programa dura 25 minutos. Al final del programa el Controlador emitirá dos pitidos y se apagará.

Programa	1	2	3	4	5	6	7
Nombre	Auto	Principiante	Intensidad 1	Intensidad 2	Intensidad 3	Tono	Relajación.
LED indicador	Azul oscuro	Bianco	Verde	Amarillo	Rosa	Azul claro	Rojo.

Programa de auto entrenamiento

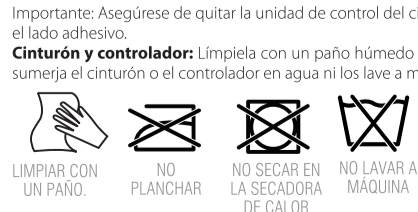


Limpieza y mantenimiento

Almohadillas de gel: Puede ampliar la vida útil de las almohadillas humedeciendo brevemente el lado adhesivo en agua fría corriente y dejando que se sequen al aire (no calentar). La saturación excesiva con agua reducirá las propiedades adhesivas de las almohadillas. Alternativamente, aplicar las almohadillas sobre la piel ligeramente húmeda y esperar 1 minuto hasta que el adhesivo se adhiera a la piel. Para anclarlas en la piel NO siga utilizando la almohadilla una vez que el adhesivo no pegue más o si la almohadilla está dañada

Importante: Asegúrese de quitar la unidad de control del cinturón cuando humedezca el lado adhesivo.

Cinturón y controlador: Limpíela con un paño húmedo y deje que se seque. Nunca sumerja el cinturón o el controlador en agua ni los lave a máquina.



Cuidados generales

- No sitúe la unidad cerca de fuentes de calor excesivo.
- NO desmonte o repare. Las reparaciones y el servicio solamente deben llevarlos a cabo Bodi-Tek o un distribuidor autorizado.
- Dentro de la unidad no hay ninguna parte que pueda servir al usuario. Si experimenta algún problema durante el uso del producto, póngase en contacto con nuestro Departamento de Atención al Cliente.

Después de usar

Después del uso la piel puede verse roja y ligeramente irritada. Esto debería desaparecer después de 30 minutos.

Atención al Cliente

Si desea hacernos alguna consulta, por favor póngase en contacto con nosotros en: customerservice@bodi-tek.com

Especificaciones

Modelo: BT-ABST
 Entrada: 5 V 500 mA 2.5 W
 Pila: Ión-litio 3,7 V 150 mAh
 Dimensiones del dispositivo principal: 44 mm x 44 mm
 Material: PU
 Exterior: PU 30%, Licra 30%, Nílon 22%
 Interior: Película conductora PU 8%

ENTORNO

Temperatura de funcionamiento	10-30 grados centígrados
Humedad	20%-65% HR
Presión atmosférica	700-1060 hPa
Almacenamiento y transporte	
Temperatura	5-40 grados centígrados
Humedad	10%-90% HR



- Lea con atención estas instrucciones antes de usar y guárdelas para un uso futuro.
- Este quiere decir que la unidad cumple con la legislación actual del producto.
- Este aparato es para uso interior solamente.

Garantía

Para registrar la garantía de dos años en línea, visite: www.bodi-tek.com/warranty

Por el presente, The Dezac Group declara que el tipo de equipo de radio «equipos adaptables no FHSS [salto de frecuencias de espectro amplio] con una única antena» cumple la Directiva 2014/53/UE.

El texto completo de la declaración de conformidad de la UE/RU está disponible en: <https://www.bodi-tek.com/products/ab-tone-shape>
 Oficina del Reino Unido: PO Box 17, Cheltenham Spa, Inglaterra GL53 7ET.
 Oficina de la Unión Europea: The Dezac Group (Europe) BV, Azura Saturnusstraat 46-62, 2132 HB Hoofddorp, Países Bajos

Eliminación

La Directiva de la Unión Europea (2012/19/UE) relativa a los residuos de equipos eléctricos y electrónicos (RAEE) ha sido desarrollada al objeto de reciclar productos utilizando las mejores técnicas disponibles de recuperación y reciclaje para minimizar el impacto sobre el medio ambiente, ahorrar energía y recursos y evitar que las sustancias peligrosas se introduzcan en los vertederos. El producto está clasificado como un equipo eléctrico o electrónico por lo que por favor asegúrese que el producto se elimina en la forma correcta al final de su vida útil, conforme a los requerimientos de las autoridades locales. NO debe deshacerse de él tirándolo con la basura doméstica.

Recicle responsablemente

1. Consulte las directrices municipales locales
2. Separe los componentes y elimínelos de la forma correcta
3. Vacíe el contenido de los embalajes antes de reciclarlos
4. Reduzca el volumen de los embalajes antes de reciclarlos

RU RP: The Dezac Group Ltd, PO Box 17, Cheltenham Spa, Inglaterra GL53 7ET
 EU RP: The Dezac Group (Europe) B.V. Azura, Saturnusstraat 46-62, 2132 HB Hoofddorp, Países Bajos
 ©The Dezac Group Ltd 2022, PO Box 17, Cheltenham Spa, Inglaterra GL53 7ET.
www.bodi-tek.co.uk

