

# Инструкция к миостимулятору Slendertone Flex BT

## Как быстро подготовить FLEX BT к работе?

Пожалуйста, ознакомьтесь со всей инструкцией, если Вы используете аппарат Flex BT в первый раз. Этот раздел содержит лишь краткие напоминающие сведения по эксплуатации аппарата.

1. Выверните шорты Flex BT внутренней стороной наружу и положите на ровную поверхность задней стороной вверх (видны установочные места для четырех электродных накладок).

2. Удалите прозрачную защитную пленку с надписью "FLEX" с заштрихованной стороны двух больших электродных накладок (см. Рис. 1) и приклейте наклейки этой стороной на указанные на поясе места (см. Рис. 2). Убедитесь, что металлические контакты полностью закрыты накладками.

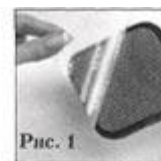
3. Повторите этап 2 для четырех малых электродных накладок, закрепив две наклейки на задней стороне, а другие две - на передней стороне шорт.

4. Расстегните клапаны на липучках на талии и бедрах шорт и наденьте шорты Flex BT (см. Рис. 3). При полностью свободной застежке на талии аккуратно удалите прозрачную защитную пленку с надписью "Slendertone" с малых электродных накладок, расположенных на ягодицах. Сохраните защитные пленки, они вновь понадобятся Вам после завершения тренировки. Убедившись, что наклейки расположены правильно, прижмите их к коже. Плотно зафиксируйте пояс шорт на талии.

5. Через клапаны на бедрах аккуратно удалите прозрачную защитную пленку с надписью "Slendertone" сначала с больших, а затем с малых электродных накладок на бедрах. Убедившись, что наклейки расположены правильно, прижмите их к коже. Плотно зафиксируйте шорты на бедрах (см. Рис. 4).

6. Установите электронный блок Flex BT в пластиковый держатель на шортах до щелчка. Включите аппарат нажатием на черную кнопку. После звукового сигнала на ЖКИ индикаторе блока на 3 сек. появится изображение, показанное на Рис.6.

7. Если необходимая Вам программа тренировки уже выбрана, просто увеличьте интенсивность до уровня комфортных мышечных сокращений (см. Рис. 7). Если выбрана другая программа, то установить необходимую Вам можно с помощью последовательного нажатия на кнопку программ (см. Рис. 8). После выбора программы увеличьте интенсивность до уровня комфортных мышечных сокращений.



### Важно:

Стимуляторы Flex и Flex BT - это различные аппараты. Нельзя использовать электронный блок одного аппарата вместо блока другого аппарата.

Если у Вас есть вопросы по работе аппарата Flex BT, попробуйте найти ответ в разделе "Возможные неисправности".

Пожалуйста, внимательно прочитайте раздел Предостережения "ЗА" и "Против" перед использованием аппарата и проконсультируйтесь с врачом при любых возможных противопоказаниях.



### Преимущества от использования аппарата Flex BT:

- Более упругие, стройные бедра и ягодицы
- Более совершенный рельеф мышц
- Одежда смотрится на Вас еще лучше



Фирма Slendertone рекомендует использовать аппарат Flex BT каждый день в течение первых 8 недель. После этого можно использовать аппарат 2-3 раза в неделю для сохранения достигнутого уровня. Применение аппарата Flex BT в сочетании со здоровым питанием и другими физическими упражнениями позволит Вам достигнуть аналогичного результата еще быстрее.

### Аппарат Slendertone Flex BT



Примите наши поздравления! Ваш новый аппарат Slendertone Flex VT - это значительный шаг на пути к стройной и подтянутой фигуре. Ваш аппарат содержит все необходимое для начала тренировок, просто следуйте прилагаемой инструкции. Шорты Flex VT имеют эргономичный дизайн, специально разработанный для женской фигуры. Их очень легко надеть, в них очень комфортно и их использование очень продумано. Всего одной тренировки достаточно для того, чтобы освоить их, после чего Вы сможете без труда пользоваться ими - просто наденьте их снова и включите питание!

Аппарат Flex VT предлагает на Ваш выбор 4 различные программы тренировки. Информативный ЖКИ дисплей и встроенная функция контроля уровня интенсивности позволят плавно наращивать нагрузку, как будто Вы работаете с личным тренером.

### Комплектация аппарата Flex VT



#### 1. Блок Flex VT

Блок Flex VT содержит электронную часть с 4 программами тренировок, направленными на достижение упругих и подтянутых мышц бедер и ягодиц. Обращайтесь с блоком Flex VT особенно аккуратно.

#### 2. Эластичные шорты Flex VT

Шорты с эргономичным дизайном специально для женщин наилучшим образом подходят для быстрых и приятных тренировок.

#### 3. Самоклеющиеся электродные накладки

Накладки приклеиваются к поясу и служат для передачи электрических импульсов к Вашим мышцам.

#### 4. Сумка для хранения аппарата

Вместе с аппаратом Вы получаете удобную сумку

для его хранения и перевозки.

#### 5. Батареи питания

Все аппараты фирмы Slendertone продаются с комплектом батарей питания, что позволяет Вам сразу же приступить к тренировке.

### Как работает аппарат Flex?

Запатентованная фирмой Slendertone технология C.S.I.TM (Концентрированная Стимуляция Слендер-тон) позволяет Вам тренировать ягодицы и мышцы бедер с помощью всего одних шорт с эргономичным дизайном. При внешней стимуляции мышц электрический сигнал через электроды передается на нервные окончания. Стимуляция нервных окончаний вызывает сокращения соответствующих им групп мышц. Flex VT с технологией C.S.I.TM вызывает комфортные и глубокие сокращения мышц, что приводит к значительному улучшению формы и тонуса Ваших ягодиц и бедер.

Технология, используемая аппаратом Flex для тренировки мышц, может быть понята из следующих простых диаграмм.



#### Вид спереди

Мягкие импульсы через электродные накладки передаются к бедренному нерву. По мере увеличения интенсивности сигнала мышцы передней поверхности бедра

#### Вид сзади

Мягкие импульсы через электродные накладки передаются к седалищному нерву и его корешкам. По мере увеличения интенсивности сигнала мышцы задней поверхности бедра и



начинают сокращаться, как при обычной тренировке. Во время пауз мышцы отдыхают перед очередным сокращением.

ягодиц начинают сокращаться, как при обычной тренировке. Во время пауз мышцы отдыхают перед очередным сокращением.

### Как работает аппарат Flex?

Запатентованная фирмой Slendertone технология C.S.I.TM (Концентрированная Стимуляция Слендер-тон) позволяет Вам тренировать ягодицы и мышцы бедер с помощью всего одних шорт с эргономичным дизайном. При внешней стимуляции мышц электрический сигнал через электроды передается на нервные окончания. Стимуляция нервных окончаний вызывает сокращения соответствующих им групп мышц. Flex BT с технологией C.S.I.TM вызывает комфортные и глубокие сокращения мышц, что приводит к значительному улучшению формы и тонуса Ваших ягодиц и бедер.

Технология, используемая аппаратом Flex для тренировки мышц, может быть понята из следующих простых диаграмм.

### На что похожи ощущения при стимуляции мышц?

Это необычное, но приятное ощущение. Вы испытываете умеренные пульсирующие ощущения, вызываемые напряжением мышц и кожи, расположенных между накладками. Мышцы плавно сокращаются, сохраняют тонус в течение нескольких секунд, а затем мягко расслабляются. Если Вы испытываете неприятные ощущения или покалывание, пожалуйста, прочитайте раздел "Возможные неисправности" данного руководства. Возможно, все дело в неправильном расположении электродных накладок и все, что Вам необходимо сделать, чтобы продолжить тренировку, это правильно расположить электродные накладки на теле.

**Замечание:** Легкое покраснение кожи после тренировки является нормальным и быстро проходящим эффектом, минимальное время между двумя тренировками с аппаратом Flex должно составлять 6 часов.

### Таблица размеров шорт Flex BT

Шорты Flex BT подходят на 38...48 размеры (по европейской шкале).

Это соответствует следующим размерам талии и бедер:

Талия..... 65...90 см

Бедра.....91.5...116.5 см

### Описание блока Flex BT



#### 1. ЖКИ дисплей:

показывает информацию о состоянии аппарата и параметрах текущей программы.

#### 2. Крышка отсека питания:

для работы аппарата Flex BT необходимо установить в отсек питания 3 батареи размера AAA (описано ниже).

#### 3. Кнопка Вкл. /Выкл. (O):

включает и выключает аппарат. Может также использоваться для временной остановки тренировки (Пауза). Для выключения аппарата после тренировки нажмите и удерживайте кнопку в течении 2 секунд.

#### 4. Кнопки регулировки интенсивности:

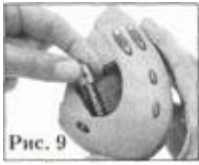
позволяют регулировать интенсивность мышечных сокращений в процессе тренировки. Правая кнопка (при надетом поясе) контролирует правую часть пояса, а левая кнопка - левую часть пояса. Нажатие на верхнюю половину кнопок (^) увеличивает интенсивность сигнала, а нижнюю (V) уменьшает.

#### 5. Кнопка программ (O):

служит для выбора необходимой программы.

#### 6. Кнопка информации (i):

позволяет выводить на дисплей справочную информацию о режимах работы аппарата и программах тренировки.



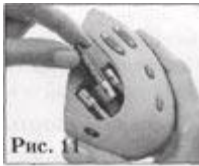
## Установка батарей питания

Откройте отсек питания, нажав на изображенную на крышке отсека стрелку (—) и сдвинув крышку наружу. Вставьте батареи питания в следующей последовательности:

- Расположите блок согласно Рис.9. Установите первую батарею в крайнее левое положение (сначала вставляется минусовой конец батареи).
- Установите вторую батарею в крайнее правое положение, Рис. 10 (сначала вставляется минусовой конец батареи).
- Последней установите третью батарею в среднее положение. Рис 11 (сначала вставляется плюсовой конец батареи). Закройте крышку отсека питания.

Фирма Slendertone рекомендует использовать с аппаратом Flex только высококачественные алкалиновые батареи.

**Замечание:** Перед включением аппарата обязательно установите на место крышку отсека питания!



## Удаление батарей питания

Удаление батарей необходимо производить в обратной последовательности. Сначала вынимается центральная батарея. Затем, приподнимая конец и сдвигая его центру, правая батарея. И, наконец, аналогично правой - левая батарея. Не прикладывайте значительных усилий при установке и удалении батарей!



## Шорты Slendertone Flex BT



1. Материал, из которого сделаны шорты Flex BT, позволяет им быть универсальными для большинства размеров. Основной материал шорт - нейлон. Боковые панели выполнены из эластичного велкро (липкие клапаны). На всех краях шорт применена специальная ткань из нейлона и эластана, позволяющая им растягиваться. Конструкция клапанов на талии и бедрах позволяет шортам плотно сидеть на самых различных фигурах.



2. На внутренней поверхности шорт расположены шесть держателей для установки самоклеящихся электродных накладок (на Рис. 12 показаны держатели для двух передних накладок). Маркеры на поверхности держателей соответствуют наиболее оптимальной установке накладок для размеров small, medium и large, см. Рис.13. Каждая из шести накладок должна устанавливаться в соответствии с маркером Вашего размера. Например, на Рис. 14 и 15 показана установка большой и малой накладок для размера small.



3. Пользователь может найти для себя свои места наиболее оптимальной установки накладок.



## Установка электродных накладок на шорты

1. Извлеките шорты Flex BT и шесть электродных накладок из упаковки. Выверните шорты внутренней стороной наружу и положите на ровную поверхность задней стороной вверх (видны установочные места для четырех электродных накладок).



2. Удалите прозрачную защитную пленку с надписью "Flex" с заштрихованной стороны двух больших накладок, см. Рис.16. Сохраните защитные пленки, они вновь понадобятся Вам после завершения тренировки. Наложите накладки этой стороной на соответствующие держатели по маркерам Вашего размера, Рис. 17 и плотно прижмите для их надежной фиксации. Не снимайте пока защитную пленку с надписью "Slendertone" с черной стороны накладок.



3. Удалите прозрачную защитную пленку с надписью "Flex" с заштрихованной стороны двух малых накладок. Наложите накладки на малые держатели по

маркерам Вашего размера, Рис.18.

4. Переверните шорты передней стороной вверх. Удалите прозрачную защитную пленку с надписью "Flex" с заштрихованной стороны двух оставшихся малых накладок. Наложите накладки на малые держатели но маркерам Вашего размера.

**Важно:** Убедитесь, что все шесть металлических контактов полностью закрыты электродными накладками.

5. Прижмите края накладок к держателям для их надежной фиксации.

6. Аккуратно выверните шорты Flex BT в исходное состояния.

### Установка блока Flex BT в шорты

Установите блок Flex BT в пластиковый держатель на шортах согласно Рис. 19 до щелчка, свидетельствующего, что блок зафиксирован в правильном положении. Производите установку и снятие блока только по специальным направляющим. Не прикладывайте к блоку и держателю больших усилий.



### Как надеть шорты Flex BT

1. Расстегните клапаны на талии и бедрах. Наденьте шорты (Рис.20). Слегка застегните клапан на талии (шорты должны сидеть свободно). Доберитесь до малых электродных накладок на ягодицах и аккуратно снимите с них прозрачную защитную пленку с надписью "Slendertone" (сохраняйте все защитные пленки). Убедившись, что накладки расположены правильно, прижмите их к коже. Плотно, но комфортно зафиксируйте шорты на талии с помощью клапана, Рис.21.



2. Доберитесь через боковые клапаны до больших электродных накладок на задней поверхности бедер и снимите с них прозрачную защитную пленку с надписью "Slendertone". Прижмите накладки к коже.



3. Аналогично удалите защитную пленку с надписью "Slendertone" с малых накладок на передней поверхности бедер. Прижмите накладки к коже и застегните клапаны, чтобы шорты плотно обтягивали бедра, но ощущения дискомфорта не вызывали.



4. Вы готовы к началу тренировки с помощью аппарата Flex BT.

**Внимание:** Перед включением аппарата убедитесь, что все накладки правильно расположены на теле.

а) Малые накладки - горизонтально на линии наибольшей ширины ягодиц, Рис.23.

б) Большие накладки - по центру бедра сразу под ягодицами (чуть ниже складок), Рисе.

с) Передние малые накладки - по центру бедер чуть ниже паховой линии, Рис.24.



### Как снять шорты Flex BT

1. После завершения тренировки выключите блок Flex BT.

2. Расстегните клапаны на талии и бедрах.

3. Придерживая шорты за пояс, аккуратно потяните их вниз. Шорты должны начать выворачиваться наизнанку, см. Рис.25. Осторожно отделите четыре малых накладки от кожи и заклейте поверхность двух передних защитными пленками с надписью "Slendertone". Продолжая мягко спускать шорты, отделите от кожи большие накладки. Снимите шорты (они вывернуты наизнанку).



4. Положите шорты на ровную поверхность и задней стороной вверх.

5. Заклейте поверхность четырех (двух больших и двух малых) накладок защитными пленками с надписью "Slendertone".

6. Выверните шорты в нормальное положение и уберите сумку до следующего использования.

**Замечание:** Просушите шорты перед хранением, если они влажные.





Аппарат Flex VT оборудован многофункциональным ЖКИ дисплеем, показывающим фазу сокращения/расслабления мышц, номер текущей программы, уровень стимулирующего сигнала, состояние батарей питания и другие параметры.

### Дополнительные функции в аппарате Flex VT



Рис. 39

#### 1. Выключение звуковых сигналов 🎵 :

В случае необходимости Вы можете отключить все звуковые сигналы, формируемые аппаратом. Для этого одновременно нажмите кнопки вызова справочной информации и выбора программ. Подтверждая выключение звуковых сигналов на дисплее появится символ, показанный на Рис.38. Для включения звука нажмите эти кнопки еще раз.

**Замечание:** При выключении и повторном включении аппарата выключение звуковых сигналов сохраняется.



Рис. 40

#### 2. Блокировка кнопок 🔑 :

После того, как Вы установили наиболее комфортный для Вас уровень стимуляции с помощью функции блокировки можно защитить себя от его изменения из-за случайного нажатия на кнопки. Для включения блокировки одновременно нажмите на обе половинки левой кнопки регулировки интенсивности. На дисплее аппарата появится символ, показанный на Рис.39. Примите во внимание, что кнопка программ также блокируется. Для снятия блокировки достаточно повторно одновременно нажать на обе половинки левой кнопки регулировки интенсивности.

**Замечание:** При выключении аппарата с активизированной блокировкой она снимается при повторном включении аппарата.



#### 3. Кнопка программ:

Смена номера текущей программы выполняется нажатием на кнопку программ (см. Рис. 40). Каждое нажатие на кнопку увеличивает номер программы, отображающийся на дисплее, на единицу. За четвертой программой вновь следует первая, и так далее. Аппарат Flex автоматически запоминает номер текущей программы и количество ее повторений и сохраняет эту информацию до следующего включения. После достижения заданного количества повторений текущей программы аппарат автоматически предложит Вам программу следующего уровня.

**Замечание:** При нажатии на кнопку программ в процессе тренировки произойдет остановка текущей и переход к следующей программе. При этом в целях безопасности уровень выходных сигналов будет автоматически снижен до минимума.

#### 4. Сообщения о неисправности

В случае возникновения неисправности аппарат прекращает выполнение текущей программы и выдает на дисплей код ошибки. В случае появления кода E002 необходимо выключить и снова включить аппарат. Если сообщение об ошибке исчезло, аппаратом можно продолжать пользоваться. Если проблема осталась, необходимо обратиться в сервисный центр. В сервисный центр также необходимо обратиться в случае появления кодов ошибки E003 и E004.

#### Кнопка вывода справочной информации (I)

Аппарат Flex VT хранит в своей памяти информацию о параметрах текущей и предыдущих тренировок. К этой информации можно получить доступ с помощью нажатия кнопки I в любой момент в процессе тренировки. Через три секунды после нажатия на кнопку дисплей возвращается к показу таймера программы.

#### 1. Текущий уровень интенсивности (Рис. 41):

Однократное нажатие на кнопку выводит на дисплей информацию о

Рис. 41

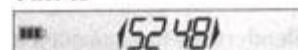


Рис. 42

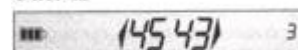
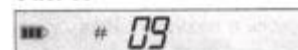


Рис. 43



Рис. 44



значении интенсивности в текущей программе.

## **2. Средний уровень интенсивности (Рис. 42):**

Двукратное нажатие кнопки показывает среднюю интенсивность по правому и левому каналам за последние три тренировки.

## **3. Максимальный уровень интенсивности (Рис. 43):**

Трехкратное нажатие кнопки показывает максимальный уровень интенсивности, который достигался в процессе тренировок.

## **4. Количество проведенных тренировок (Рис. 44):**

Нажатие кнопки четыре раза выводит информацию об общем количестве проведенных тренировок.

### **Обслуживание аппарата Flex BT**

Никогда не допускайте, чтобы эластичный пояс аппарата Flex становился мокрым. Если в процессе тренировки пояс стал слегка влажным, высушите его, не приближая к нагревательным приборам.

При сильном загрязнении пояс можно выстирать, предварительно сняв с него блок Flex и электродные накладки. Необходимо точно придерживаться рекомендаций по стирке пояса! Нарушение правил может привести к порче пояса и потере гарантии.

Никогда не стирайте пояс в стиральных машинах любых типов. Применяйте только бережную ручную стирку в теплой воде. Это необходимо для защиты расположенных внутри пояса проводников от повреждения. С этой же целью ЗАПРЕЩЕНО скручивать и сминать пояс для удаления воды.

Не используйте никаких отбеливающих средств.

Запрещается подвергать пояс сухой чистке.

Не сушите пояс в барабанных сушках. Пояс следует сушить в расправленном виде, положив на ровную поверхность вдали от нагревательных приборов. Перед использованием убедитесь, что пояс полностью высох.

Пояс нельзя гладить.

### **Советы Slendertone по здоровому образу жизни**

#### **Рекомендации по правильному питанию**

Чтобы получить максимальный эффект от тренировок с аппаратом Flex BT Вы должны разумно относиться к своему питанию. Избыточные калории приводят к накоплению жирового слоя и могут скрыть все следы Вашей работы.

Здоровая сбалансированная диета не означает, что нужно есть только грейпфрутовый сок и салаты. Существует много пищи, которую Вы можете употреблять и продолжать терять килограммы: курица, картофель, рис, рыба, яйца, зерновой хлеб крупного помола. Ошибочно думать, что голодание поможет Вам навсегда избавиться от лишних килограммов. Более полезнее употреблять менее жирную пищу, питаться в определенное время и не перекусывать между приемами пищи.

#### **Аппараты Slendertone и другие упражнения**

Аппараты Slendertone будут гораздо более эффективными, если их использовать как составную часть программы регулярных физических упражнений. Исследования показывают, что прохождение всего одного километра в день может значительно улучшить Ваши результаты. Регулярные физические упражнения сделают Ваш образ жизни более здоровым: пешая ходьба, велосипед и плавание являются превосходными аэробными тренировками, которые вместе с аппаратами

Slendertone помогут вернуть Вам хорошую физическую форму и уверенность в себе.
















Так как аппарат Slendertone Flex BT носится как обычные шорты, то Вы можете двигаться в процессе тренировки. Вы сможете полностью воспользоваться преимуществами Slendertone Flex BT, совершая прогулку или выполняя работу по дому.

## Slendertone предназначен для всех





Воспользоваться преимуществами аппарата Flex BT может любая женщина, независимо от её физической формы. Если Вы регулярно занимаетесь спортом, то найдёте, что аппарат Flex BT превосходно дополняет Вашу программу тренировок, а если Вам не хватает времени и сил на регулярные упражнения, то Вы сможете найти в аппарате Flex BT простой способ улучшить и поддерживать свою физическую форму.

Если Ваш образ жизни скорее сидячий, а на физические упражнения не хватает времени, то аппарат Slendertone Flex BT будет хорошим началом на пути возвращения к стройной фигуре. Используйте аппарат хотя бы один раз в день, старайтесь совершать короткие, но активные пешие прогулки, и Вы сможете заметить изменения уже через несколько недель.

Если Вы выполняете физические упражнения, но ищите дополнительное средство для тренировки мышц, то аппарат Slendertone Flex BT является, вероятно, лучшим средством, которое Вы сможете найти. Воздействуя непосредственно на проблемную зону, Flex BT сможет помочь улучшить форму мышц пресса и поднимет Вашу уверенность в совершенстве своей фигуры.

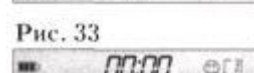
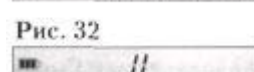
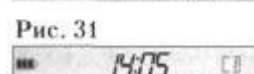
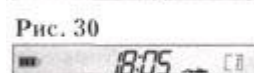
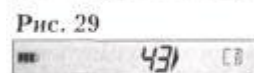
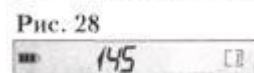
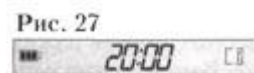
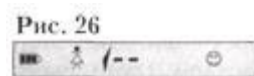
- |     |   |   |
|-----|---|---|
| 1.  |    | 1. Отображает текущее состояние батарей питания.  |
| 2.  |    | 2. Обозначение версий аппарата Flex BT для женщин.  |
| 3.  |    | 3. Вы достигли нового максимального для себя уровня интенсивности.  |
| 4.  |   | 4. Параметры накладок вышли за пределы нормы (см. раздел "Возможные неисправности").  |
| 5.  |  | 5. Количество проведенных Вами тренировок.  |
| 6.  |  | 6. Звуковые сигналы выключены.  |
| 7.  |  | 7. Индикация оставшегося времени в текущей тренировке в минутах и секундах. Также служит для вывода кода внутренней неисправности аппарата.   |
| 8.  |  | 8. Аппарат находится в режиме "Пауза". Для возобновления тренировки быстро нажмите кнопку Вкл. /Выкл.   |
| 9.  |  | 9. Уровень интенсивности стимулирующего сигнала в левом канале аппарата.  |
| 10. |  | 10. Уровень интенсивности стимулирующего сигнала в правом канале аппарата.  |
| 11. |  | 10. Изображение сидячего человечка соответствует фазе сокращения, а лежащего фазе расслабления.   |
| 12. |  | 11. Появляется, когда Вы делаете успехи - например, включаете аппарат, достигаете нового максимального уровня интенсивности, готовы к переходу к следующей программе тренировки, а также в конце каждой тренировки. |
| 13. |  | 12. Появляется при выключении аппарата в процессе тренировки до ее завершения.  |
| 14. |  | 13. Показывает номер текущей программы (1, 2, 3 или 4).   |
| 15. |  | 14. Блокировка кнопок от случайного нажатия включена (когда блокировка активна, 15. Вы не можете изменить интенсивность стимулирующих сигналов или переключить программу).  |

### Получение результата - поэтапное руководство по тренировке

- |     |   |  |
|-----|---|--|
| 13. |  |  |
| 14. |  | После того, как Вы установили батареи питания и надели шорты Flex BT просто следуйте в рис Вашей тренировке приведенным ниже этапам. |
| 15. |  |  |
| 15. |  |  |

1. Нажмите и удерживайте черную кнопку Вкл. /Выкл. для включения аппарата. После включения аппарат выдает мелодичный звуковой сигнал, дисплей соответствует Рис.26.

2. Через короткое время дисплей изменится (Рис. 27), показывая, что выбрана программа тренировки 1 и ее продолжительность 20 минут. Когда Вы будете находиться на втором уровне тренировки, при включении





аппарата будет высвечиваться программа № 2. Рис. 28

**3.** Нажимайте верхнюю половину левой кнопки регулировки интенсивности до появления сокращений мышц на левой половине живота. После этого проделайте то же самое с правой кнопкой регулировки интенсивности. Всегда устанавливайте комфортный уровень сокращений мышц. Однако, одинаковые по силе сокращения мышц слева и справа могут соответствовать разным уровням интенсивности сигнала в левом и правом каналах аппарата. Это встречается достаточно часто. При увеличении интенсивности слева дисплей соответствует Рис. 30 Рис. 28, а при увеличении интенсивности справа - Рис.29.

**Замечание:** При увеличении уровня стимуляции в одном из каналов блок Flex BT автоматически начинает увеличивать интенсивность в другом канале, если разность в уровнях между каналами достигает 10 единиц шкалы. Эта функция введена в аппарат Flex для сохранения сбалансированности тренировки для левой и правой половин живота. В процессе тренировки Вы всегда можете изменить уровни интенсивности в большую или меньшую сторону - Рис. 62 н. Вся шкала регулировки интенсивности составляет 100 единиц (0-99)

**4.** В процессе тренировки символ человечка принимает сидячее положение во время фазы сокращения мышц и возвращается в горизонтальное положение во время фазы расслабления (Рис.30).

**5.** После завершения настройки интенсивности стимуляции дисплей автоматически переключается на индикацию таймера (Рис. 31).

#### **Остановка тренировки (Пауза)**

**6.** В любой момент тренировки Вы можете приостановить выполнение программы (включить режим "Пауза") с помощью кратковременного нажатия на кнопку Вкл. /Выкл. При этом Вы услышите короткий звуковой сигнал, а на дисплее появится символ, показанный на Рис.32. Для возобновления тренировки с места остановки просто еще раз кратковременно нажмите кнопку Вкл. /Выкл.

#### **Завершение тренировки**

**7.** После обнуления таймера программы тренировка останавливается автоматически, аппарат издает звуковой сигнал, дисплей аналогичен Рис. 33 (цифры таймера мигают). Выключите аппарат, нажав и удерживая кнопку Вкл. /Выкл. Если Вы забудете выключить аппарат после завершения программы, он сделает это автоматически через 1 минуту. Закройте поверхность всех трех электродных накладок с помощью защитных пленок с надписью "Slendertone" и уберите аппарат до следующей тренировки. На время между тренировками электродные накладки остаются на поясе. Не забывайте закрывать их рабочую поверхность с помощью защитных пленок и не складывайте пояс пополам в месте установки накладок).

**Замечание:** Для пружинительного завершения тренировки нажмите и удерживайте кнопку Вкл. /Выкл. в течение 2 секунд.

**Ваша текущая тренировка с аппаратом Flex BT завершена. Вы хорошо потрудились!**

## Автоматические функции аппарата Flex BT

### 1. Программы тренировки:

Ваш аппарат Flex BT имеет 4 программы тренировок, в которых с увеличением номера происходит увеличение длительности фазы сокращения мышц:

**Программа 1 Подготовительная** (20 минут) - автоматически повторяется 3 раза

перед переходом к программе 2

**Программа 2 Для начинающих** (25 минут) - автоматически повторяется 10 раз

перед переходом к программе 3

**Программа 3 Промежуточная** (30 минут) - автоматически повторяется 20 раз перед переходом к программе 4

**Программа 4 Для подготовленных** (30 минут) - повторяется неограниченно.



Рис. 36

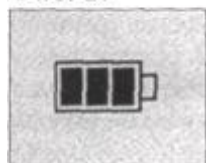


Рис. 37

Каждая из четырех программ содержит "разогревающие" и "расслабляющие" отрезки соответственно перед и после основной фазы тренировки. "Разогревающий" отрезок

подготавливает мышцы к тренировке, а "расслабляющий" отрезок ее завершает. Аппарат Flex автоматически переходит к следующей программе после заданного количества повторений тренировок с текущим уровнем. Например, при Рис. 36 первом включении аппарата он будет выполнять программу тренировки 1. Затем, после трех повторений этой программы он автоматически перейдет к программе 2 и т. д. При каждом таком переходе на дисплее появляется символ ©, а номера текущей и следующей программ мигают три раза. В это время Вам нет необходимости нажимать какие-либо кнопки на блоке Flex BT.

### 2. Ваш максимальный достигнутый уровень интенсивности:

Символы ⚠ и 😊 временно появляются каждый раз, когда Вы превышаете свой уже достигнутый ранее максимальный уровень интенсивности. Например, на Рис. b показан вид дисплея аппарата, когда пользователь достиг нового максимального уровня 60 единиц для левой половины мышц живота. Достижение нового максимального уровня свидетельствует о прогрессе в укреплении Ваших мышц. Так держать!

### 3. Индикатор состояния накладок:

Появление мигающего символа ⚠ на дисплее прибора и формирование аппаратом продолжительного звукового сигнала уведомляет выходе параметров накладок за пределы допустимой нормы. Ознакомьтесь с разделом "Возможные неисправности" для нахождения причины этой проблемы и ее решения.

### 4. Индикатор состояния батарей питания:

Аппарат Flex BT имеет функцию контроля батарей питания. По мере расходования их энергии это будет отражаться на значке-индикаторе 🔋 в виде пропадания черных прямоугольников. Когда все прямоугольники пропадут, контур значка-индикатора начнет мигать, а аппарат выдаст три коротких звуковых сигнала, сигнализируя, что необходимо заменить батареи питания.

Рис.34

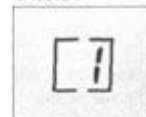


Рис.35

