

SLENDERTONE®

FORTEX™



Mode D'emploi

Designed by & Manufactured for:

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

Copyright © 2003 Bio-Medical Research Ltd. All rights reserved. UK registered design no.: 3009558

SLENDERTONE is a division of Bio-Medical Research Ltd.

SLENDERTONE and FORTEX are trademarks of Bio-Medical Research Ltd.

Part Number: 2400-3803 Rev.: 1 Issue Date: 07/03

Sommaire

1	Ce qu'il faut faire et ne pas faire	3
2	Garantie produit	3
3	Bienvenue dans l'univers de votre appareil SLENDERTONE® FORTEX™	4
4	Les écrans de votre SLENDERTONE® FORTEX™	5
5	Comment commencer votre entraînement	6
	Programme 1 : Sélection Personnelle	7
	Programme 2 : Circuit Entraîneur	7
	Programme 3-1/ 3-2 : Entraîneur Personnel	8
6	Les exercices de votre SLENDERTONE® FORTEX™	10
7	Guide rapide de résolution des problèmes...	12
8	Caractéristiques techniques	13

Ce qu'il faut faire et ne pas faire

Votre appareil SLENDERTONE FORTEX peut être utilisé par tout adulte en bonne santé. Cependant, comme avec tout type d'exercice physique, certaines précautions s'imposent. Respectez toujours les consignes qui suivent et lisez les instructions avant l'emploi.

Ce qu'il ne faut pas faire :

- utiliser l'appareil SLENDERTONE FORTEX si vous souffrez de troubles cardiaques.
- retenir votre souffle lorsque vous faites un effort au cours d'un exercice.
- faire des mouvements brusques lorsque vous effectuez une répétition. Le mouvement doit être doux et contrôlé.
- vous astreindre à un niveau d'effort excessif.

Ce qu'il faut toujours faire :

- consulter un médecin avant de commencer un programme d'exercices si vous avez plus de 35 ans ou si vous avez des problèmes d'ordre médical.
- s'échauffer avant une séance d'exercices et s'étirer une fois cette dernière terminée.
- utiliser uniquement les exercices recommandés dans ce manuel.

Demandez l'autorisation de votre médecin ou de votre kinésithérapeute avant d'utiliser SLENDERTONE FORTEX dans les cas suivants :

- vous avez récemment subi une opération chirurgicale.
- vous souffrez de problèmes musculaires, articulaires et/ou dorsaux graves.
- vous avez souffert par le passé d'une grave blessure au niveau du dos, des bras ou du buste.
- vous voulez utiliser l'appareil comme programme de rééducation.

Contactez SLENDERTONE ou un distributeur agréé:

- en cas de dysfonctionnement de votre appareil. En attendant, ne l'utilisez plus.

Important :

- SLENDERTONE déclinera toute responsabilité si les consignes et les instructions fournies avec cet appareil ne sont pas suivies.
- Si vous ressentez une douleur au cours d'un exercice, arrêtez d'utiliser votre appareil et consultez un médecin avant de poursuivre l'entraînement. Après une séance, vous pouvez ressentir des douleurs musculaires, mais elles sont minimisées par l'échauffement et les étirements.

N.B. : Si, pour une raison quelconque, vous avez le moindre doute sur l'utilisation de l'appareil SLENDERTONE FORTEX, consultez votre médecin au préalable.

Notre garantie produit

Si votre SLENDERTONE FORTEX indique un dysfonctionnement dans les deux années suivant la date d'achat, SLENDERTONE remplacera votre appareil par un équivalent ou réparera gratuitement l'appareil ou toute pièce défectueuse si l'appareil :

- a été utilisé pour l'usage prévu et de la façon décrite dans ce manuel.
- a été correctement utilisé et entretenu.
- n'a pas été modifié ou réparé par toute personne autre qu'un agent agréé SLENDERTONE.

Cette garantie s'ajoute aux obligations de garantie nationales existantes et ne porte nullement atteinte à vos droits de consommateur.

Coordonnées de votre contact SLENDERTONE :

Irlande 1890 92 33 88 www.slendertone.com	Royaume-Uni 0845 070 77 77 www.slendertone.com	UE/EU www.slendertone.com	Corée www.slendertone.co.kr	Russie www.slendertone.ru
---	--	------------------------------	--------------------------------	------------------------------

Coordonnées de votre contact SLENDERTONE :

Irlande 1890 92 33 88 www.slendertone.com	Royaume-Uni 0845 070 77 77 www.slendertone.com	UE/EU www.slendertone.com	Corée www.slendertone.co.kr	Russie www.slendertone.ru
---	--	------------------------------	--------------------------------	------------------------------

Bienvenue dans l'univers de votre appareil SLENDERTONE FORTEX

SLENDERTONE FORTEX, l'entraîneur de développement de la résistance intelligent, est un concept nouveau et innovateur dans le domaine des systèmes d'exercice à domicile.

Les exercices du SLENDERTONE FORTEX se basent sur le principe de surcharge. Les exercices exposent progressivement les muscles à des niveaux de plus en plus élevés de performance sur un certain nombre de semaines afin de permettre l'augmentation souhaitée de la force ou de la tonicité musculaire.

Il s'agit d'un appareil d'exercices pour le buste interactif, motivant et électronique conçu pour renforcer et/ou tonifier les muscles des

épaules, de la partie supérieure du dos, de la poitrine et des bras (deltoïdes, trapèzes, grands dorsaux, pectoraux, biceps et triceps).

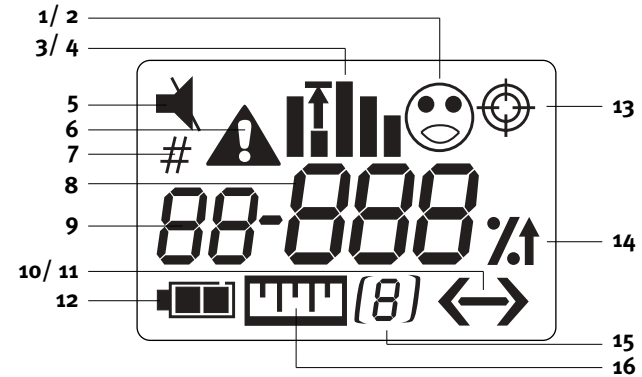
L'entraîneur SLENDERTONE FORTEX propose quatre programmes au choix qui vous permettent de concevoir librement votre propre séance d'exercices ou d'utiliser l'Entraîneur personnel.

Il vous est facile d'obtenir des résultats avec votre appareil FORTEX. Il vous suffit d'utiliser votre appareil FORTEX seulement quatre fois par semaine chez vous, au travail ou pendant vos exercices habituels et vous verrez bientôt des résultats apparaître.

Votre appareil SLENDERTONE FORTEX

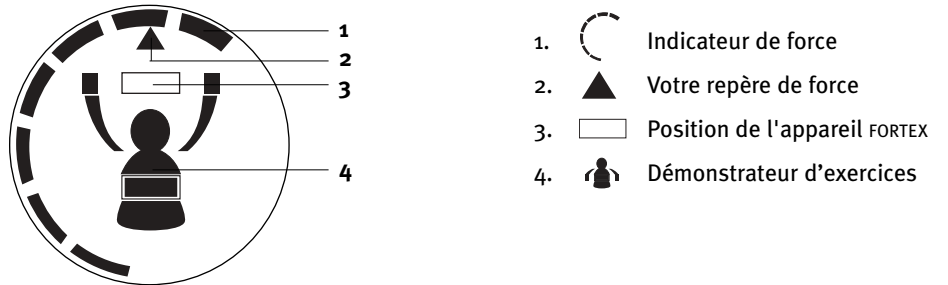


Ecran d'informations de votre SLENDERTONE FORTEX



- | | | | |
|--------|--------------------------------|---------|----------------------------|
| 1. 😊 | Progression utilisateur | 9. 88 | Compteur de répétitions |
| 2. 😞 | Programme non terminé | 10. → | Exercice de poussée |
| 3. ↑ | Résultat maximum | 11. ← | Exercice de traction |
| 4. 📊 | Total | 12. 🔋 | Niveau d'usure de la pile |
| 5. 🔊 | Fonction de discrétion activée | 13. 🎯 | Niveau d'exercice minimum |
| 6. ⚠️ | Symbole d'avertissement | 14. 📈 | Pourcentage d'amélioration |
| 7. # | Compteur de répétitions activé | 15. [8] | Niveau d'exercice |
| 8. 888 | Indicateur de résultat | 16. 📊 | Indicateur d'évaluation |

Ecran d'exercices de votre SLENDERTONE FORTEX



Coordonnées de votre contact SLENDERTONE :

Irlande 1890 92 33 88 www.slendertone.com
 Royaume-Uni 0845 070 77 77 www.slendertone.com
 UE/EU www.slendertone.com
 Corée www.slendertone.co.kr
 Russie www.slendertone.ru

Coordonnées de votre contact SLENDERTONE :

Irlande 1890 92 33 88 www.slendertone.com
 Royaume-Uni 0845 070 77 77 www.slendertone.com
 UE/EU www.slendertone.com
 Corée www.slendertone.co.kr
 Russie www.slendertone.ru

Comment commencer votre entraînement

1. Insertion de la pile :

Dévissez le couvercle du compartiment de la pile. Reliez une pile de 9 V 6F22 au connecteur. Repositionnez le couvercle du compartiment de la pile.

2. Sélection des programmes :

Consultez les informations relatives aux programmes ci-dessous afin de sélectionner le programme de votre choix (Tableau 1). Appuyez sur le bouton d'alimentation (⏻) et maintenez-le enfoncé pour mettre votre appareil en marche. Votre appareil est pré-programmé pour commencer au Programme 1, afin que vous puissiez commencer à travailler immédiatement. **Pour choisir un autre programme, appuyez sur le bouton de défilement (⏮) pour parcourir les programmes. Puis appuyez sur le bouton de sélection (✓) pour activer le programme choisi.**

CONSEIL :

Nous vous recommandons d'effectuer plusieurs séances sur les programmes 1 et 2 avant de passer au programme 3, tout simplement pour vous familiariser avec l'appareil.

3. Echauffement :

Nous vous recommandons de vous échauffer avant de commencer tout programme d'exercices.

CONSEIL :

Réglez votre sélectionneur d'exercice sur le mode facile (◀▶) et utilisez-le pour vous aider à vous échauffer.

4. Lorsque vous avez terminé le programme de votre choix dans son intégralité, appuyez sur le bouton d'alimentation et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes pour éteindre votre appareil (⏻). Si vous oubliez de le faire, il s'éteindra automatiquement 10 minutes après la fin du programme. N'oubliez pas de vous étirer après votre séance d'exercices.

CONSEIL :

Si vous vous trompez, appuyez brièvement sur le bouton d'alimentation (⏻) pour revenir à l'écran précédent.

TABLEAU 1:

PROGRAMMES STANDARD

Programme 1 - Sélection Personnelle	Créez votre propre séance d'exercices
Programme 2 - Circuit Entraîneur	10 répétitions des exercices principaux (page 10)

PROGRAMMES AVANCÉS

Laissez votre Entraîneur Personnel développer un programme pour vous et contrôler votre progression via un régime d'entraînement de 16 séances	
Programme 3-1 Travail musculaire	16 séances d'exercices dédiées au travail musculaire Quelques répétitions à haute intensité Surveillance et motive l'utilisateur
Programme 3-2 Tonification musculaire	16 séances d'exercices de tonification musculaire Des répétitions plus fréquentes à basse intensité Surveillance et motive l'utilisateur

Coordonnées de votre contact SLENDERTONE :

Irlande 1890 92 33 88 www.slendertone.com
 Royaume-Uni 0845 070 77 77 www.slendertone.com
 UE/EU www.slendertone.com
 Corée www.slendertone.co.kr
 Russie www.slendertone.ru

PROGRAMME 1 - SÉLECTION PERSONNELLE

1. Reportez-vous au guide d'exercices pages 10-11 et choisissez un ensemble d'exercices.
2. Pour commencer, réglez le sélectionneur d'exercice sur Poussée (→) ou Traction (←), au choix. Effectuez autant d'exercices que vous le souhaitez. N'oubliez pas de modifier le sélectionneur d'exercice si vous changez de mode d'exercices.
3. Votre appareil SLENDERTONE FORTEX comptera toutes les répétitions et enregistrera votre résultat (02-254), alors donnez le maximum de vous-même !

FAITES LE POINT SUR VOS RÉSULTATS

Résultat maximum :

- Appuyez sur le bouton de défilement (⏮) pour consulter votre résultat maximal (¶) à tout moment au cours de votre séance d'exercices.

Total :

- Appuyez sur le bouton de défilement à deux reprises pour consulter votre total (||||) à tout moment au cours de votre séance d'exercices. Si votre total dépasse 999, le premier et/ ou le deuxième chiffre du résultat sera présenté à gauche de l'écran en plus petits chiffres.

Effacer l'écran :

- Appuyez brièvement sur le bouton d'alimentation pour effacer tous les résultats.

Quitter le programme :

- Appuyez brièvement sur le bouton d'alimentation au début du programme pour accéder au choix de programmes.

EXPLICATION DE VOS RÉSULTATS

Vos résultats vous montrent la force moyenne utilisée au cours de chaque exercice. Plus le résultat est élevé, plus votre force est élevée. Le tableau ci-dessous est un tableau de conversion approximatif vous permettant d'estimer votre force (voir page 13).

Résultat	Newton	Kg (¶)	Lbs (¶)
50	25	2.5	5.5
100	50	5	11
200	100	10	22
300	150	15	33
400	200	20	44
500	250	25	55
600	300	30	66

PROGRAMME 2 - CIRCUIT ENTRAÎNEUR

1. Pour commencer, réglez le sélectionneur d'exercice sur Poussée (→).
2. Consultez les Exercices principaux page 10 pour découvrir les exercices de poussée spécifiques.
3. Vous devez répéter chaque exercice 10 fois. Votre résultat est mis à jour à la fin de chaque répétition. **A la fin de chaque exercice, appuyez sur le bouton de sélection (✓) pour passer à l'exercice suivant.** Votre démonstrateur d'exercices (⏻) et le compteur de répétitions vous tiendront au courant de votre évolution.
4. Une fois vos exercices de poussée terminés, réglez le sélectionneur d'exercice sur Traction (←) et effectuez votre exercice de traction principal.

FAITES LE POINT SUR VOS RÉSULTATS

Résultat maximum :

- Appuyez sur le bouton de défilement pour consulter votre résultat maximal (¶) au cours d'un exercice spécifique.

Total :

- Appuyez sur le bouton de défilement à deux reprises pour consulter votre total (||||) au cours d'un exercice spécifique. Si votre total dépasse 999, le premier et/ou le deuxième chiffre du résultat sera présenté à gauche de l'écran en plus petits chiffres.

Effacer l'écran :

- Au cours d'un exercice, appuyez brièvement sur le bouton d'alimentation pour effacer les résultats pour l'exercice spécifique que vous êtes en train d'effectuer et recommencez cet exercice si vous le souhaitez.

Quitter le programme :

- Appuyez brièvement sur le bouton d'alimentation au début du programme pour accéder au choix de programmes.

CONSEIL :

Fonction de discrétion :

Si vous voulez couper les effets sonores de votre appareil, appuyez sur le bouton de sélection et maintenez-le enfoncé pendant trois secondes. La fonction de discrétion restera active indéfiniment, sauf si vous la modifiez manuellement. Répétez la même procédure pour réactiver les effets sonores.

PROGRAMME 3-1/3-2 ENTRAÎNEUR PERSONNEL

Votre programme Entraîneur Personnel est composé de trois phases. Lorsque vous sélectionnez les programmes avancés 3-1 ou 3-2, votre appareil FORTEX vous guide au cours de chaque phase.

A. VOTRE ÉVALUATION (📊):

Au début de votre première séance d'exercices, votre appareil SLENDERTONE FORTEX mesure votre force actuelle sur chaque exercice. Puis il développera scientifiquement un programme d'exercices afin que vous développiez votre force musculaire ou que vous obteniez la tonicité musculaire voulue. Il vous suffit d'effectuer une évaluation une fois au début de chaque programme de 16 séances.

REMARQUES :

- Le résultat de votre évaluation correspond à votre force maximale. Votre appareil calcule un résultat cible minimum pour vous en se basant sur un % du résultat de votre évaluation. Ce résultat cible est votre *Niveau d'Exercice Minimum* indiqué au Tableau 2.
- Nous vous encourageons à vous entraîner au-delà de votre niveau d'exercice minimum. **Il s'agit de votre Zone d'Entraînement (Tableau 2).**

1. Effectuez une répétition de chaque exercice principal, comme indiqué à la page 10. Vous pouvez répéter un exercice à plusieurs reprises jusqu'à ce que vous pensiez avoir donné le meilleur de vous-même pour chaque exercice. **A la fin de chaque exercice, appuyez sur le bouton de sélection (✓) pour enregistrer votre résultat et passer à l'exercice suivant.**

2. Votre appareil émettra une tonalité et (🔊) s'affichera à l'écran lorsque votre évaluation sera terminée. Une fois votre évaluation terminée, FORTEX vous amènera automatiquement à votre première séance d'entraînement.

3. Si vous voulez modifier votre choix du programme Entraîneur Personnel, appuyez simultanément sur les boutons de sélection (🔍) et de défilement (✓) et maintenez-les enfoncés pendant trois secondes. Cette fonction n'est disponible que lorsque vous travaillez sous le programme Entraîneur Personnel.

B. VOTRE PROGRAMME ENTRAÎNEUR PERSONNEL :

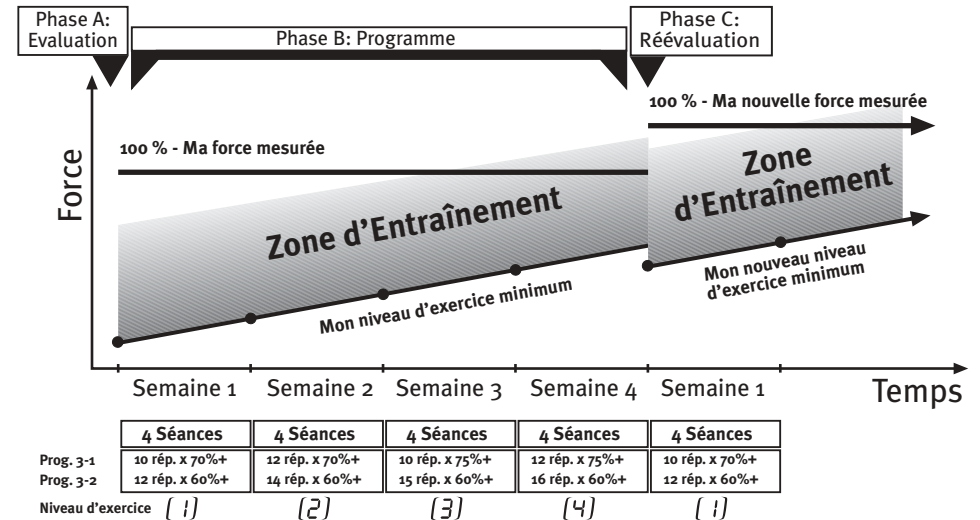
Il s'agit d'un programme d'exercices en 16 séances à réaliser sur 4 semaines.

- Au début de chaque exercice, un symbole de niveau d'exercice minimum (📊) et un résultat (02-254) sont affichés sur l'écran d'informations. Vous devez dépasser ce niveau pour accéder à la **Zone d'Entraînement**.
- Réglez le sélectionneur d'exercice sur Poussée (→).
- Consultez le guide d'exercices de la page 10 pour connaître les exercices de poussée spécifiques. **A la fin de chaque exercice, appuyez sur le bouton de sélection (✓) pour passer à l'exercice suivant.**

REMARQUES :

- Au cours de chaque exercice, votre niveau d'exercice minimum est représenté par le repère de force (▲) sur l'écran d'affichage de l'exercice.
- Vous travaillez dans votre **Zone d'Entraînement** lorsque votre résultat moyen dépasse votre niveau d'exercice minimum et que l'indicateur de force dépasse votre repère de force (🔊). Votre appareil émettra un double bip de forte intensité lorsque vous aurez réalisé avec succès une répétition de chaque exercice. Inversement, lorsque vous ne travaillez pas dans votre **Zone d'Entraînement**, votre appareil émettra un double bip de faible intensité à la fin de chaque répétition.
- Selon le programme choisi, SLENDERTONE FORTEX vous invitera à faire 10 ou 12 répétitions (Programme 3-1) de chaque exercice ou 12 à 16 répétitions (Programme 3-2) au cours des 16 séances. Votre démonstrateur d'exercices (👤) et le compteur de répétitions vous tiendront au courant de votre évolution.
- Une fois vos exercices de poussée terminés, réglez le sélectionneur d'exercice sur Traction (←) et effectuez votre exercice de traction principal.
- Votre appareil émettra une tonalité lorsque vous aurez terminé une séance d'exercices.
- Toutes les quatre sessions, votre SLENDERTONE FORTEX augmentera progressivement le défi de l'exercice afin de s'adapter à votre niveau d'exercice supérieur. Ce niveau d'exercice supérieur est indiqué par (1B) sur votre écran d'affichage.

TABLEAU 2: Graphique de progression SLENDERTONE FORTEX



FAITES LE POINT SUR VOS RÉSULTATS

Résultat maximum :

- Appuyez sur le bouton de défilement pour consulter votre résultat maximal (🔍) au cours d'un exercice spécifique.

Total :

- Appuyez sur le bouton de défilement à deux reprises pour consulter votre total (📊) au cours d'un exercice spécifique. Si votre total dépasse 999, le premier et/ou le deuxième chiffre du résultat sera présenté à gauche de l'écran en plus petits chiffres.

Effacer l'écran :

- Au cours d'un exercice, appuyez brièvement sur le bouton d'alimentation pour effacer les résultats pour l'exercice spécifique que vous êtes en train d'effectuer et recommencez cet exercice si vous le souhaitez.

Quitter le programme :

- Appuyez brièvement sur le bouton d'alimentation au début du programme pour accéder au choix de programmes.

CONSEIL :

La réalisation de chaque exercice doit être assez difficile et si vous avez l'impression de pouvoir en faire beaucoup plus, il est probable que vous ne travaillez pas suffisamment dur. Nous vous conseillons alors d'augmenter la force utilisée pour chaque exercice.

C. VOTRE RÉÉVALUATION

Une fois vos 16 séances terminées, votre SLENDERTONE FORTEX compare votre force initialement mesurée à la nouvelle. Votre réévaluation constituera la base de votre prochain programme et votre programme d'entraînement se poursuit. Votre appareil se réajustera sur votre nouveau niveau de force/tonicité.

- Effectuez les points 1 - 2 de la Section A, Votre évaluation ci-dessus. A la fin de chaque exercice, n'oubliez pas d'appuyer sur le bouton de sélection (✓).

REMARQUE :

- A la fin de chaque exercice, votre nouveau résultat clignotera à l'écran ainsi que l'augmentation en pourcentage (📈) que vous avez atteint.

Coordonnées de votre contact SLENDERTONE :

Les exercices de votre SLENDERTONE FORTEX

Assurez-vous de lire ces instructions avant d'effectuer les exercices ci-dessous.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES RELATIVES AUX EXERCICES

- Echauffez-vous toujours avant une séance d'exercices et étirez-vous après.
- Expirez toujours lorsque vous exercez une force.
- Assurez-vous que chaque répétition d'un exercice s'effectue en douceur et de façon contrôlée.
- Pour tous les exercices, tenez-vous debout avec les pieds écartés sur la largeur de vos épaules, les genoux légèrement pliés et le dos droit
- Conservez toujours les muscles du cou aussi détendus que possible tout au long de l'exercice.
- Assurez-vous de tenir les poignées de l'appareil fermement en leur centre.

EXERCICES PRINCIPAUX

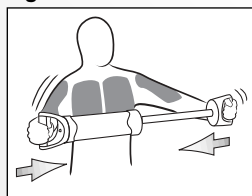
Assurez-vous que votre sélectionneur d'exercice est en mode Poussée

Exercice 1. Poussée de la poitrine

Position du sélectionneur d'exercice : Poussée (→)

1. Étirez à fond l'appareil FORTEX et tenez-le devant vous à hauteur des épaules (fig. a).
2. Poussez des deux côtés du FORTEX pour les rassembler en un mouvement contrôlé tout en expirant.
3. Au cours de l'exercice, gardez les bras aussi tendus que possible, mais sans qu'ils soient rigides.
4. Pour continuer, répétez les étapes 1 - 3.

Fig. a

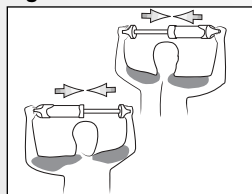


Exercice 2. Poussée vers le haut

Position du sélectionneur d'exercice : Poussée (→)

1. Étirez à fond l'appareil FORTEX et tenez-le directement au-dessus de votre tête (fig. b).
2. Vos coudes doivent être parallèles à vos épaules.
3. Poussez des deux côtés du FORTEX pour les rassembler tout en expirant.
4. Pour continuer, répétez les étapes 1 - 3.

Fig. b

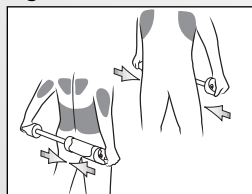


Exercice 3. Poussée inverse.

Position du sélectionneur d'exercice : Poussée (→)

1. Étirez à fond l'appareil FORTEX et tenez-le à bout de bras derrière votre dos (fig. c).
2. Poussez des deux côtés du FORTEX pour les rassembler tout en expirant.
3. Au cours de l'exercice, gardez les bras aussi tendus que possible.
4. Pour continuer, répétez les étapes 1 - 3.

Fig. c



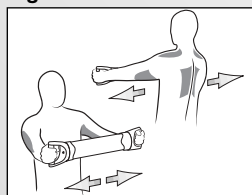
Exercice 4. Traction de la poitrine

Position du sélectionneur d'exercice : Traction (←)

N'oubliez pas : Tournez le sélectionneur d'exercice sur la position Traction.

1. Tendez l'appareil FORTEX devant vous à hauteur de votre poitrine (fig. d).
2. Tirez sur les deux côtés vers l'extérieur tout en expirant.
3. Au cours de l'exercice, gardez les bras aussi tendus que possible et ne vous penchez pas vers l'arrière.
4. Pour continuer, répétez les étapes 1 - 3.

Fig. d



EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES

(pour un entraînement supplémentaire avec le programme Sélection Personnelle)

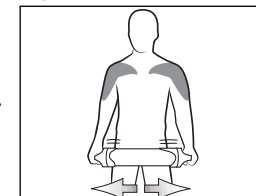
Exercice 1. Traction avant

Position du sélectionneur d'exercice : Traction (←)

(REMARQUE : N'essayez pas d'exécuter cet exercice si vous souffrez d'une blessure à l'épaule, ou si vous en avez souffert.)

1. Tendez le FORTEX devant vous à bout de bras en dessous de votre taille (fig a).
2. Poussez des deux côtés du FORTEX vers l'extérieur tout en expirant.
3. Gardez les bras aussi tendus que possible.
4. Pour continuer, répétez les étapes 1 - 3.

Fig. a

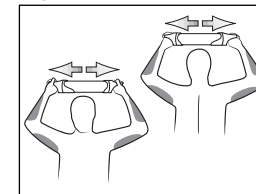


Exercice 2. Traction vers le haut

Position du sélectionneur d'exercice : Traction (←)

1. Étirez l'appareil FORTEX au-dessus de votre tête avec les paumes des mains tournées vers l'extérieur (fig b).
2. Poussez des deux côtés du FORTEX vers l'extérieur tout en expirant.
3. Pour continuer, répétez les étapes 1 et 2.

Fig. b

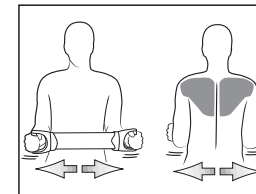


Exercice 3. Muscle rotateur externe

Position du sélectionneur d'exercice : Traction (←)

1. Maintenez le FORTEX à hauteur de votre taille avec les coudes collés contre vos côtes et pliés suivant un angle de 90° (fig c).
2. Poussez des deux côtés du FORTEX vers l'extérieur en gardant les coudes contre vos côtes et expirez.
3. Au cours de l'exercice, assurez-vous de garder le dos droit en permanence et ne vous penchez pas vers l'arrière.
4. Pour continuer, répétez les étapes 1 - 3.

Fig. c

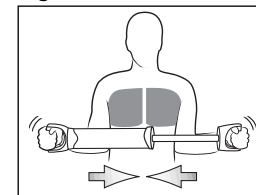


Exercice 4. Muscle rotateur interne

Position du sélectionneur d'exercice : Poussée (→)

1. Maintenez le FORTEX au niveau de votre taille avec les poignées totalement écartées (fig d).
2. Gardez les coudes collés contre vos côtes suivant un angle de 90°.
3. Poussez des deux côtés du FORTEX pour les rassembler tout en expirant.
4. Pour continuer, répétez les étapes 1 - 3.

Fig. d



Guide rapide de résolution des problèmes...

Problèmes	Cause	Solution
L'affichage reste éteint et l'appareil n'émet aucun son	La pile est mal insérée	Réinsérez la pile comme indiqué à la page 6
	La pile est usée	Changez la pile
	Vous utilisez une pile de mauvaise qualité	Utilisez exclusivement une pile alcaline de qualité supérieure
	Le bouton de sélection ou de défilement est coincé	Relâchez le bouton
Le symbole des piles clignote	La tension des piles est faible	Changez la pile
Ma nouvelle pile ne me permet pas d'effectuer beaucoup de séances	Vous utilisez une pile de mauvaise qualité	Utilisez exclusivement une pile alcaline de qualité supérieure
L'affichage est allumé et l'appareil fonctionne, mais il n'émet aucun son	La fonction de discrétion a été activée	Activez les effets sonores (voir page 7 pour de plus amples informations)
Je n'arrive pas à effectuer les exercices de poussée/traction	Le sélectionneur d'exercice n'est pas réglé correctement	Réglez le sélectionneur d'exercices sur le mode de votre choix
Le compteur de répétitions n'enregistre pas le nombre total des répétitions que j'ai effectuées	L'appareil n'est pas comprimé ou étendu correctement	Assurez-vous de comprimer pleinement l'appareil lorsque vous effectuez des exercices de poussée et de l'étendre complètement lorsque vous effectuez des exercices de traction
	Le bouton d'alimentation a été activé par accident	Rallumez votre appareil
	Le sélectionneur d'exercice n'est pas réglé correctement	Réglez le sélectionneur d'exercice sur la position correcte
Les symboles ▲ et ↔ clignent, une série de tirets apparaît sur l'écran et l'appareil émet un bip continu pendant l'exercice	Le sélectionneur d'exercice n'est pas réglé correctement	Réglez le sélectionneur d'exercice sur la position correcte et recommencez l'entraînement
Le symbole d'avertissement (▲) clignote sur l'écran pendant que l'unité émet un bip continu pendant trois secondes	La force appliquée est excessive	Eteignez votre appareil puis rallumez-le
E01/E03/ E04 apparaît à l'écran	Message d'erreur indiquant une erreur interne au niveau de l'appareil	Renvoyez votre appareil à SLENDERTONE ou à votre revendeur local pour le faire réparer

Caractéristiques techniques

Calculez vos résultats

Le résultat indiqué sur l'écran d'informations de votre appareil SLENDERTONE FORTEX n'affiche pas la force maximale exercée au cours d'une répétition. Il calcule au contraire la force moyenne exercée et l'affiche comme étant votre résultat. Ce chiffre sera toujours inférieur à votre force maximale.

L'entretien de votre appareil

Votre appareil ne doit pas être mouillé ou laissé sous une lumière solaire intense. Nettoyez-le régulièrement avec un chiffon doux, légèrement imbibé d'eau savonneuse. L'intérieur de votre appareil ne doit pas être mouillé. N'utilisez pas de détergents, d'alcool, d'aérosols ou de solvants puissants sur votre appareil.

Il n'est pas nécessaire d'accéder à l'intérieur de l'appareil pour son entretien.

Si votre appareil est endommagé, cessez de l'utiliser et retournez-le à SLENDERTONE ou à votre distributeur le plus proche pour l'échanger ou le faire réparer. Les réparations, les interventions et les modifications ne doivent être réalisées que par le personnel qualifié et agréé SLENDERTONE.

Remarque : Il est conseillé d'utiliser des piles ne fuyant pas. Ne laissez jamais la pile à l'intérieur de votre appareil si vous ne comptez pas l'utiliser pendant une longue période. N'utilisez en aucun cas des piles d'un type autre que celui recommandé (9 V (6F22)) dans votre appareil.

Retrait de la pile

Soulevez la pile avec soin pour l'extraire de son compartiment puis détachez-la du connecteur.

Comment jeter vos piles usagées

Ne vous débarrassez jamais des piles usées en les brûlant. Respectez la réglementation en vigueur dans votre pays pour l'élimination de ce type d'articles.

Type de produit : 540

Usage prévu : Entraîneur de résistance du buste

Caractéristiques environnementales

Fonctionnement :

Ecart de température : de 0 à 35° C


Humidité : de 20 à 65% de l'humidité relative


Conservation :

Ecart de température : de 0 à 55° C

Humidité : de 10 à 90% de l'humidité relative

Cet appareil est fabriqué pour Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlande.

Cet appareil fonctionne avec une pile de 9 V c.c. (6F22). Le courant continu est représenté par le symbole : 

 Ce symbole signifie "Attention, veuillez consulter les documents joints".

SN correspond au "numéro de série".

Le numéro de série spécifique de votre appareil est indiqué à l'intérieur du boîtier du côté de l'appareil. La lettre précédant le nombre désigne l'année de fabrication, "A" correspondant à 1995, "G" à 2001, "H" à 2002, etc.

L'appareil fonctionne avec une pile de 1,5 volt en courant continu.

Coordonnées de votre contact SLENDERTONE :

Irlande 1890 92 33 88 www.slendertone.com
 Royaume-Uni 0845 070 77 77 www.slendertone.com
 UE/EU www.slendertone.com
 Corée www.slendertone.co.kr
 Russie www.slendertone.ru

Coordonnées de votre contact SLENDERTONE :

Irlande 1890 92 33 88 www.slendertone.com
 Royaume-Uni 0845 070 77 77 www.slendertone.com
 UE/EU www.slendertone.com
 Corée www.slendertone.co.kr
 Russie www.slendertone.ru

