

SPORT-ELEC[®]

**Mode d'emploi
User manual
Modo de empleo**



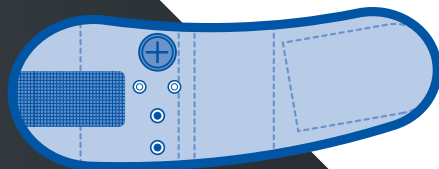
COMBI

BRASSARDS

ARMBAND

BRAZALETES

x2



I. INTRODUCTION

Vous venez de faire l'acquisition d'un produit conçu et fabriqué par SPORT-ELEC®. Nous vous en remercions et vous invitons à prendre connaissance des instructions d'utilisation dans ce mode d'emploi.

SPORT-ELEC® est concepteur, fabricant et distributeur d'appareils d'électro-musculation grand public et professionnel depuis plus de 20 ans. Issu des dernières innovations du bureau de recherche Sport-Elec, le COMBI optimise l'efficacité des séances d'électro-musculation et vous fait gagner du temps.

Le COMBI est un ensemble de 6 accessoires comprenant :

- 1 gilet + 8 électrodes
- 1 ceinture + 4 électrodes
- 2 cuissardes + 4 électrodes
- 2 brassards (utilisables sur les mollets) + 4 électrodes

II. LES ACCESSOIRES DU COMBI:

Les 6 accessoires Combi permettent de travailler plusieurs groupes musculaires en même temps et très précisément avec tous les appareils d'électro-musculation.

Chaque accessoire est livré avec des électrodes adhésives qui adhèrent à la peau et se scratchent à l'intérieur des accessoires. Positionnez les électrodes où vous voulez en fonction de votre morphologie et de vos besoins. Connectez les électrodes sur les accessoires et aux générateurs de votre appareil d'électro-musculation. Humidifiez les électrodes et ajustez les accessoires sur votre corps quelque soit votre morphologie.

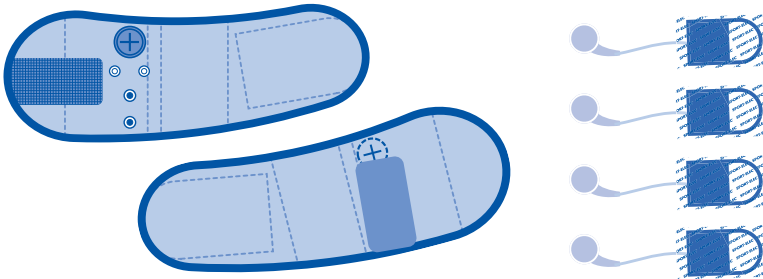
- ▶ Utilisable avec tous les appareils d'électro-musculation*
- ▶ S'adapte aux hommes et femmes de la taille S à XL
- ▶ Choix libre du positionnement des électrodes
- ▶ Accessoires utilisables pour une séance d'électro-musculation en position statique ou en mouvements pendant le sport

* adaptateur toute marque disponible à la vente sur le site www.sport-elec.com.

Le COMBI est adaptable sur tous les appareils d'électro-musculation équipés de fiches mâles de 2 mm de diamètre

III. CONTENU DU PACK

Une paire de brassards d'électro-musculation avec 4 électrodes adhésives à positionner à l'intérieur des accessoires pour stimuler les muscles des bras ou les muscles des mollets.



IV. UTILISATION

1 Positionnez les électrodes à l'intérieur de l'accessoire en suivant les exemples ci-dessous

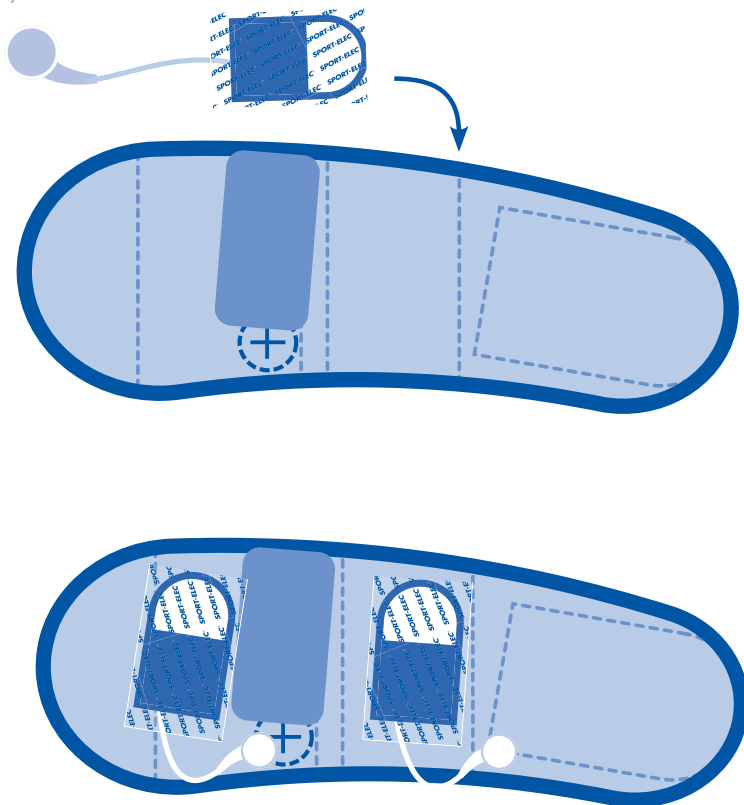
Exemples de positionnements à l'intérieur des brassards pour travailler:

Les muscles des bras:

- ▶ les biceps
- ▶ les triceps

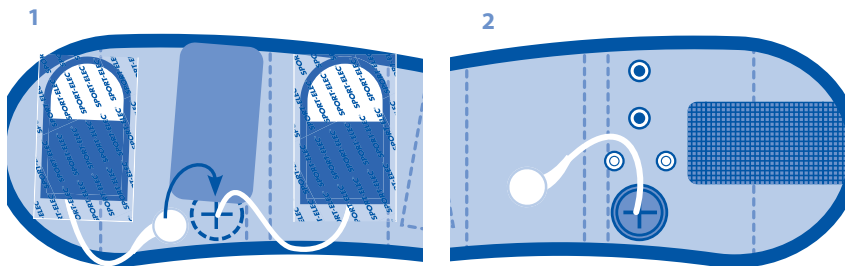
Les muscles des mollets:

- ▶ les jumeaux internes
- ▶ les jumeaux externes

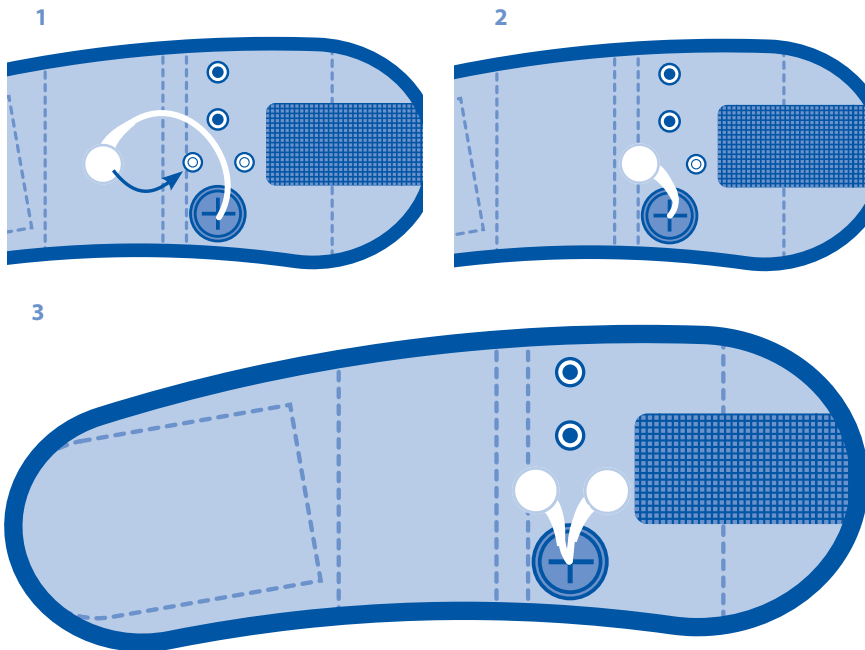


2 Passez les fils des électrodes vers l'extérieur de l'accessoire

Faites passer les fils des électrodes dans la fente de l'accessoire.

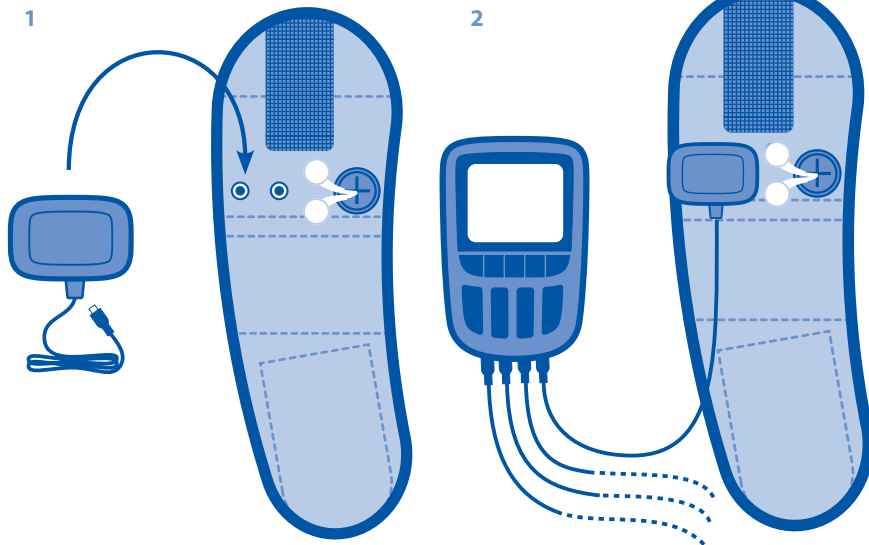
**3 Clipsez les électrodes aux boutons pression de l'accessoire**

Connectez chaque électrode sur la face externe de l'accessoire

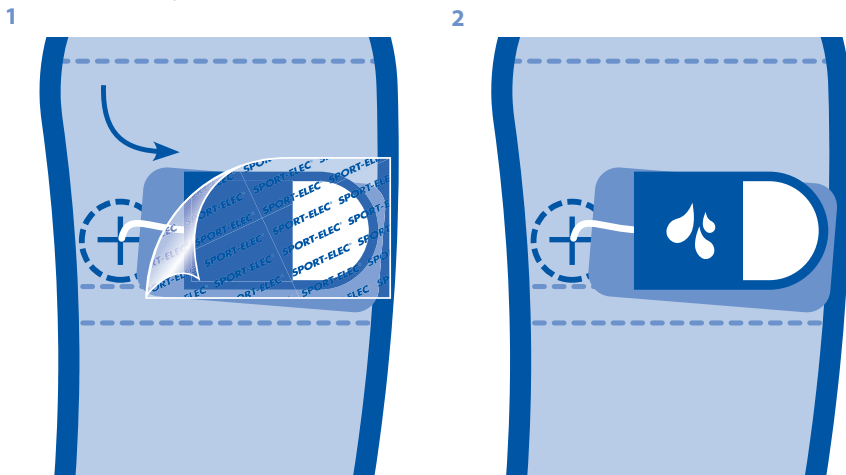


4 Branchez les générateurs de votre appareil d'électro-musculation à l'accessoire

Clipsez les 2 générateurs sur la face externe de l'accessoire.

**5 Retirez le film plastique des électrodes et les humidifier légèrement avec un peu d'eau**

Humidifiez les électrodes pour améliorer la conduction des courants et le confort.



6 Positionnez les accessoires autour de vos bras ou de vos mollets

7 Mise en marche de votre appareil d'électro-musculation et choix de votre programme

Bonne séance!

V. EXEMPLES D'UTILISATION DU COMBI AVEC PLUSIEURS ACCESSOIRES

1 Un électrostimulateur avec 2 générateurs

Si vous possédez un appareil d'électro-musculation avec 2 générateurs vous pouvez travailler 2 zones musculaires simultanément et utiliser soit :

- ▶ les bras (biceps ou triceps) en utilisant les brassards
- ▶ les mollets (jumeaux internes et externes) en utilisant les brassards
- ▶ les abdominaux en utilisant le gilet
- ▶ les pectoraux en utilisant le gilet
- ▶ les dorsaux en utilisant le gilet
- ▶ les épaules en utilisant le gilet
- ▶ les fessiers en utilisant la ceinture
- ▶ les cuisses en utilisant les cuissardes

2 Un électrostimulateur avec 4 générateurs

Si vous possédez un appareil d'électro-musculation avec 4 générateurs vous pouvez travailler 4 zones musculaires simultanément soit :

- ▶ les pectoraux et les abdominaux en même temps avec le gilet
- ▶ les dorsaux et les épaules en même temps avec le gilet
- ▶ les bras et les cuisses en utilisant les brassards et les cuissardes
- ▶ les faces internes et externes des cuisses en même temps avec les cuissardes
- ▶ les abdominaux et les fessiers en même temps avec le gilet et la ceinture
- ▶ les abdominaux et les cuisses en même temps avec le gilet et les cuissardes
- ▶ les fessiers et les cuisses en même temps avec le gilet et les cuissardes

VI. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

1 Les accessoires

Matériau : tissu polyester jersey noir avec bandes velcro

Connectiques : boutons pression

2 Les électrodes

Matériau : hydrogel conducteur avec bandes velcro sur la face externe

Connectiques : filaires avec bouton pression

VII. CONSEILS D'ENTRETIEN ET DE NETTOYAGE

1 Les accessoires

- ▶ Une fois votre séance terminée et votre générateur débranché de l'accessoire, utilisez une éponge humide ou un chiffon sec pour nettoyer le tissu si besoin.
- ▶ Ne pas laver en machine, ne pas nettoyer à sec, ne pas plonger dans l'eau, ne pas utiliser d'eau de javel.

2 Les électrodes

- ▶ A la fin de votre séance nous vous conseillons d'humidifier les électrodes fixées à l'intérieur de l'accessoire avant de remettre le film plastique.
- ▶ Pour prolonger la durée de vie des électrodes adhésives, retirez-les de l'accessoire et ranger les dans un endroit sec à l'abri de la lumière. Certains utilisateurs recommandent de conserver les électrodes adhésives dans le bac à légumes de votre réfrigérateur.

VIII. PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Suivre les précautions et contre-indications de l'appareil d'électro-musculation auquel vous brancherez votre COMBI.
- ▶ NE PAS UTILISER SUR LA ZONE CARDIAQUE OU SUR LES PARTIES GÉNITALES, NE PAS UTILISER SI VOUS ÊTES ENCEINTE, NE PAS UTILISER SI VOUS AVEZ DES PROBLÈMES CARDIAQUES OU PORTER UN PACE MAKER.

IX. CONTRÔLE DE SÉCURITÉ

Tous les 24 mois, il faut contrôler les points suivants :

1 Vérifier s'il y a une dégradation superficielle du matériel

2 Vérifier la fiabilité des accessoires

- ▶ Pas de déchirures.
- ▶ Pas de vices de matériaux.

X. GARANTIE

Les accessoires sont destinés à une utilisation personnelle. Pour des raisons d'hygiène, ils ne peuvent donc être ni repris, ni échangés.

XI. RECOMMANDATIONS

Lorsque vous vous séparez de votre appareil en fin de vie, veillez à respecter la réglementation nationale.

Nous vous remercions ainsi de le déposer à un endroit prévu à cet effet afin d'assurer son élimination de façon sûre dans le respect de l'environnement.

XII. CONDITIONS D'ENVIRONNEMENT POUR LE TRANSPORT ET LE STOCKAGE

- ▶ Température d'environnement entre +10°C et + 40°C
- ▶ Humidité relative entre 30% et 75%
- ▶ Pression 700 hPa.

I. INTRODUCTION

You have just purchased a product designed and manufactured by SPORT-ELEC®. We thank you and invite you to read the user manual before starting your session.

SPORT-ELEC® is a french designer, manufacturer and distributor of consumer and professional electro-stimulation devices for over 20 years. Based on the latest innovations from the Sport-Elec research office, COMBI optimizes the efficiency of electro-stimulation and sports sessions.

The COMBI is a set of 6 accessories including:

- 1 vest + 8 electrodes
- 1 belt + 4 electrodes
- 2 thighs + 4 electrodes
- 2 armbands usable on the calves + 4 electrodes

II. COMBI ACCESSORIES

The 6 Combi accessories allows you to work out several muscle groups at the same time and very precisely with any electro-stimulation device.

Each accessory comes with adhesive electrodes that adhere to the skin and have to be scratches inside the accessories. Position the electrodes where you want to work out according to your morphology and body size. Connect the electrodes onto the accessories and to the electro-stimulation device. Moisten the electrodes with water and adjust the accessories around your body.

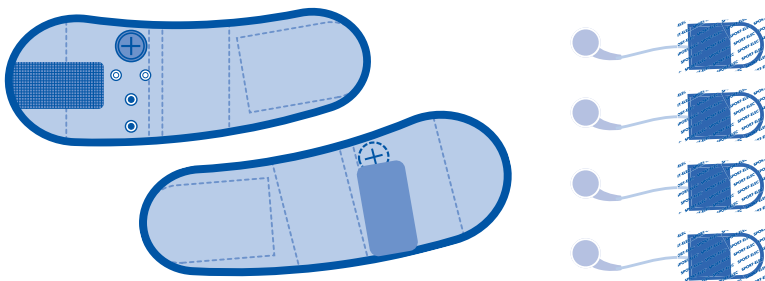
- ▶ Usable with any electro-stimulation device *
- ▶ Fits men and women size S to XL
- ▶ Position electrodes wherever you want
- ▶ Accessories can be used for a session of electro-stimulation in static position or during a sport training

* Adapter available for sale on the website www.sport-elec.com.

The COMBI is adaptable with any electro-stimulation devices using plugs of 2 mm diameter.

III. CONTENT OF THE PACK

A pair of electro-stimulation armbands usable on the calves with 4 adhesive electrodes to position inside the accessories and work out:



IV. USE

1 Position the electrodes inside the accessory

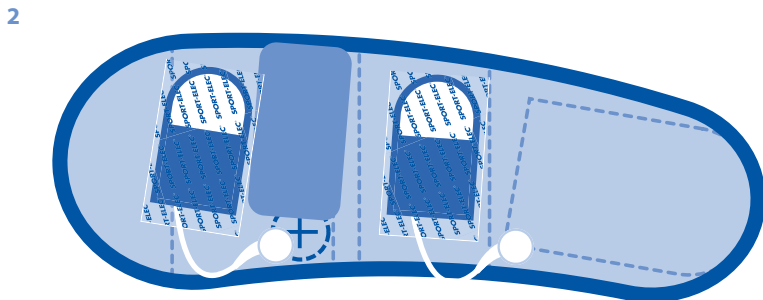
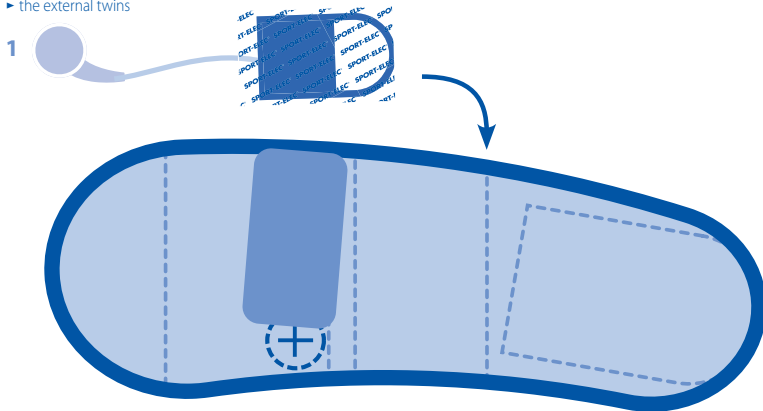
Position the electrodes inside the accessory following the examples below to stimulate the front body muscles - Abs, Pectoral - or the back body muscles - dorsal, lumbar, trapezius.

The muscles of the arms:

- ▶ the biceps
- ▶ triceps

The muscles of the calves:

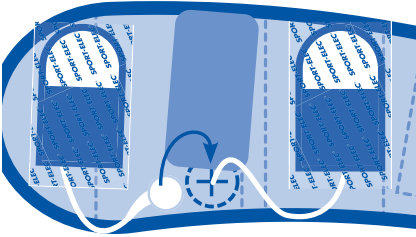
- ▶ internal twins
- ▶ the external twins



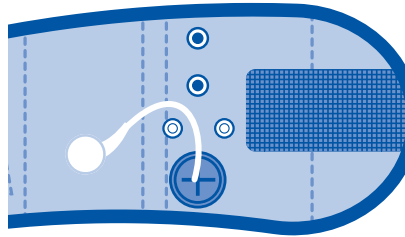
2 Pass the electrode wires out of the accessory

Pass the wires of the electrodes in the slot of the accessory.

1



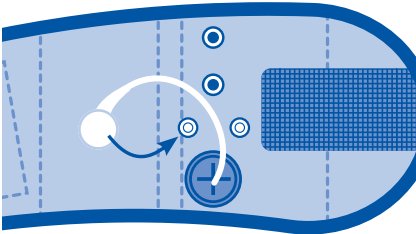
2



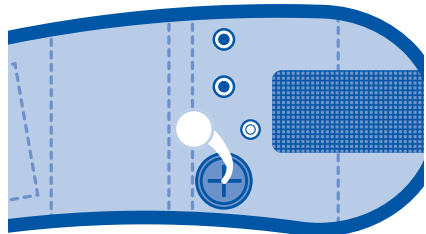
3 Clip the electrodes to the snaps of the accessory

Connect each electrode to the outside of the accessory.

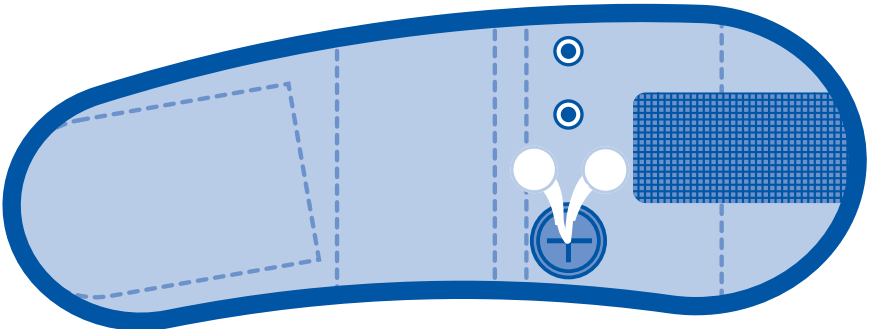
1



2

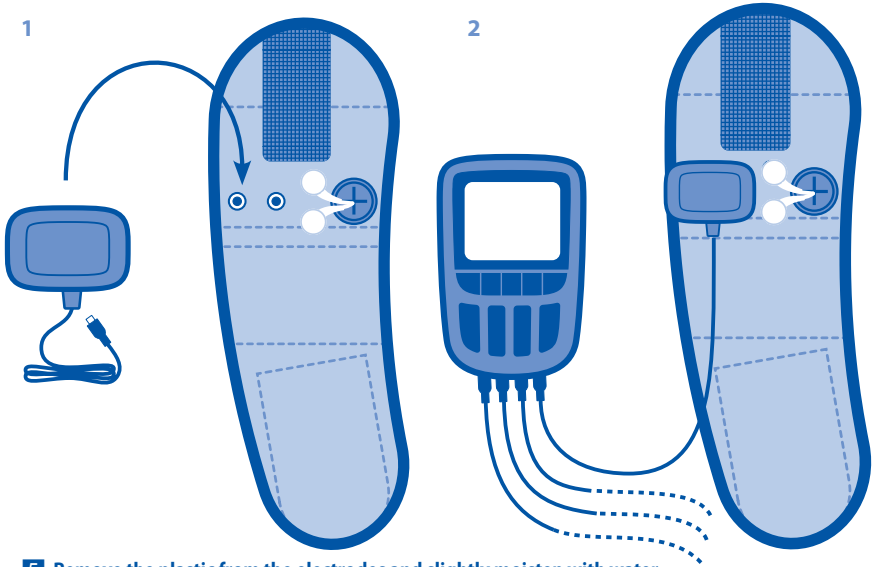


3



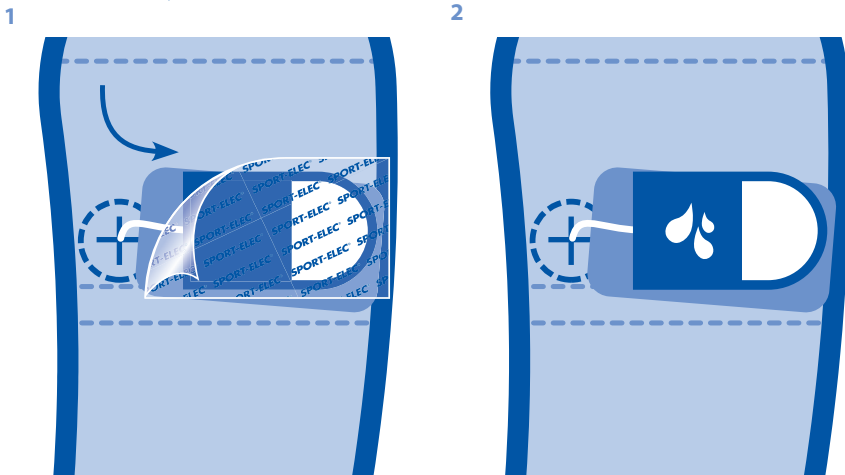
4 Connect the generators of your electro-stimulation device onto the accessory

Clip the 2 generators on the outside of the accessory. For example with the generators of MultiSport Pro or FreeAction



5 Remove the plastic from the electrodes and slightly moisten with water

Moisten electrodes to improve current conduction and comfort.



6 Position the accessories around your arms or calves

7 Start your electro-stimulation device, choose the program and increase the power

Enjoy!

V. EXAMPLES OF COMBI USE WITH SEVERAL ACCESSORIES

1 Electro-stimulation device using 2 generators

If you have an electro-stimulation device using 2 generators you can work out 2 muscle groups simultaneously:

- ▶ Arms (biceps or triceps) using armbands the calves (internal and external twins) using the armbands
- ▶ the abs using the vest
- ▶ the pectorals using the vest
- ▶ the dorsals using the vest
- ▶ the shoulders using the vest
- ▶ the gluteal using the belt
- ▶ the thighs using the thighs accessory

2 Electro-stimulation device using 4 generators

If you have an electro-stimulation device using 4 generators you can work out 4 muscle groups simultaneously:

- ▶ the pectoral and the abs with the vest
- ▶ the back and shoulders with the vest
- ▶ arms and thighs using armbands and thighs
- ▶ the inner and outer sides of the thighs with thighs accessory
- ▶ the abs and gluteal with the vest and the belt
- ▶ the abs and thighs with the vest and thighs
- ▶ gluteal and thighs with the vest and thighs

VI. TECHNICAL CHARACTERISTICS

1 The accessories

Material: black polyester jersey fabric with velcro straps
Connectors: snaps

2 The electrodes

Material: conductive hydrogel with velcro strips on the outside
Connectors: wired with snap

VII. CARE AND CLEANING TIPS

1 The accessories

- ▶ Once your session is over and the electro-stimulation device disconnected from the accessory, use a damp sponge or a dry cloth to gently clean the fabric if needed.
- ▶ Do not machine wash • Do not dry clean • Do not immerse in water • Do not use bleach.

2 The electrodes

- ▶ At the end of the session we recommend moistening the electrodes again before putting the plastic back on.
- ▶ To extend the adhesive electrodes usage, remove it from the accessory and store it in a dry place. Some users recommend that you keep the adhesive electrodes in the crisper drawer of your refrigerator.

VIII. DO AND DON'T

- ▶ Follow the precautions and contraindications of the electro-stimulation device that you connect to the COMBI
- ▶ DO NOT USE ON THE HEART AREA OR ON THE GENITALS, DO NOT USE IF YOU ARE PREGNANT, DO NOT USE IF YOU HAVE HEART CONDITION OR WEAR A PACE MAKER.

IX. SECURITY CONTROLE

Every 24 months, check the following :

1 Check if there is a superficial degradation of the material

2 Check the reliability of the accessories

No tears, no defects in materials.

X. WARRANTY

The accessories are for personal use only. Sport-Elec does not take it back or replace it.

XI. RECOMMENDATIONS

When the device is out of order and to be destroyed please be sure to follow national regulations. Please use the convenient facility or location to through the device away in order to ensure its safe disposal in an environmentally friendly manner.

XII. TRANSPORT AND STORAGE

- ▶ Storage temperature between + 10 ° C and + 40 ° C
- ▶ Relative humidity between 30% and 75%
- ▶ Pressure 700 hPa.

I. INTRODUCCIÓN

Acaba de hacer la adquisición de un producto concebido y fabricado por SPORT-ELEC ®. Le agradecemos por eso y le invitamos a leer las instrucciones de utilización en este manual de instrucciones.

SPORT-ELEC® es diseñador, fabricante y distribuidor de aparatos de electromusculación para el público y los profesionales desde más de 30 años. Nacido de las últimas innovaciones del centro técnico de Sport-Elec, el COMBI optimiza la eficacia de las sesiones de electromusculación y hace ganar mucho tiempo.

El COMBI es un conjunto de 6 accesorios :

- 1 chaleco + 8 electrodos
- 1 cinturón + 4 electrodos
- 2 piernas + 4 electrodos
- 2 brazaletes (utilizables sobre los brazos y las pantorrillas) + 4 electrodos

II. 6 ACCESORIOS

Los 6 accesorios Combi permiten trabajar varios grupos musculares al mismo tiempo y muy precisamente con todos los aparatos de electromusculación.

Cada accesorio viene con electrodos adhesivos para pegar a la piel, estos electrodos se colocan dentro de los accesorios. Arreglar los electrodos donde quiere, según su morfología y sus necesidades. Conecte los electrodos sobre los accesorios y a los generadores de su aparato de electromusculación. Humedezca los electrodos y ajuste los accesorios sobre su cuerpo según su morfología.

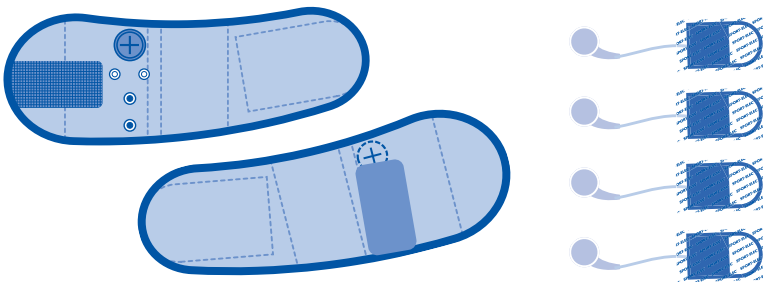
- ▶ Utilizable con todos los aparatos de electromusculación*
- ▶ Para hombres y mujeres de la talla S a XL
- ▶ Libertad en el posicionamiento de los electrodos
- ▶ Accesorios utilizables para una sesión de electromusculación en posición estática o en movimientos durante el deporte

*compatible con todos los aparatos de electroestimulación disponible en la web www.sport-elec.es

IMPORTANTE: El COMBI es compatible con todos los electroestimuladores de todas marcas equipados de conexiones de 2 mm de diámetro.

III. CONTENIDO DEL PACK

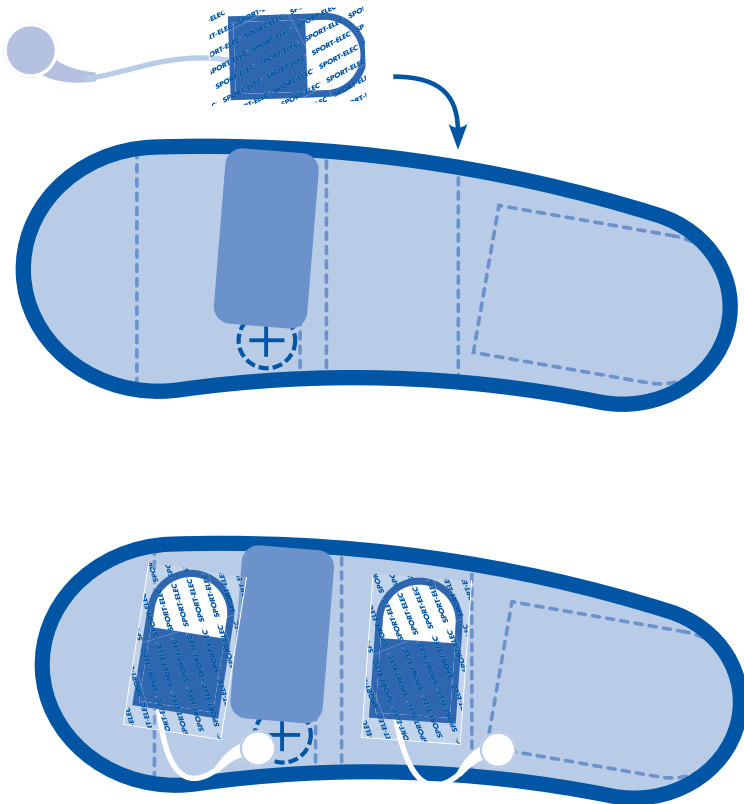
Une paire de brassards d'électro-musculacion avec 4 électrodes adhésives à positionner à l'intérieur des accessoires pour stimuler los músculos de los brazos (los bíceps, los tríceps), los músculos de las pantorrillas (los gemelos internos, los gemelos externos).



IV. UTILIZACIÓN

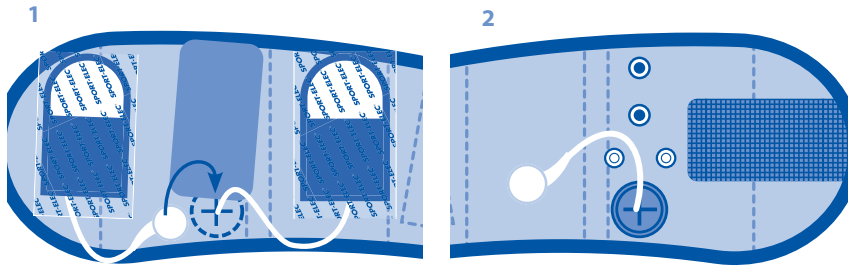
1 Poner los electrodos dentro del accesorio siguiendo los ejemplos más abajo

Ejemplo de posicionamiento de los electrodos para trabajar los bíceps, tríceps, los gemelos internos, los gemelos externos.

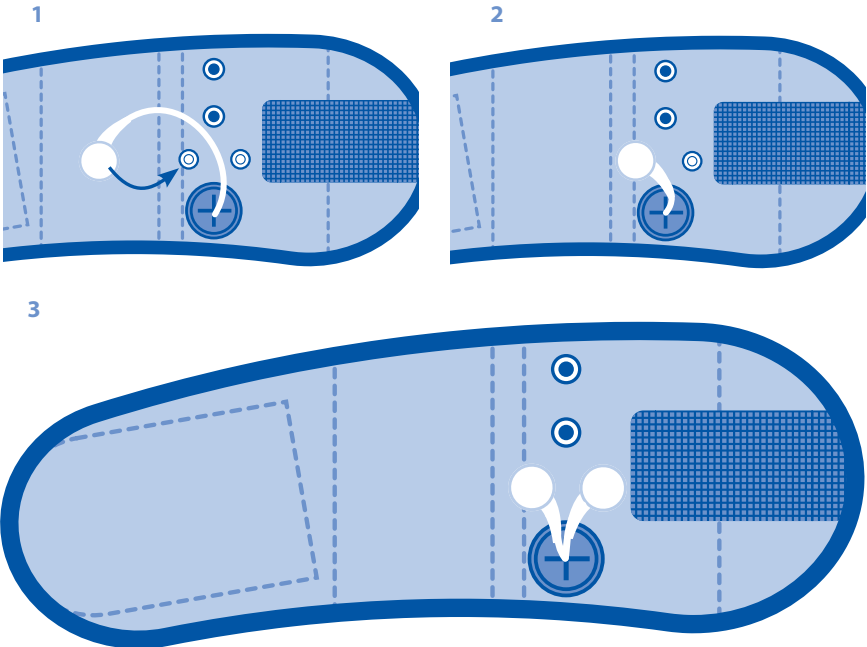


2 pase los cables de los electrodos hacia el exterior del accesorio

pase los cables de los electrodos en la ranura del accesorio.

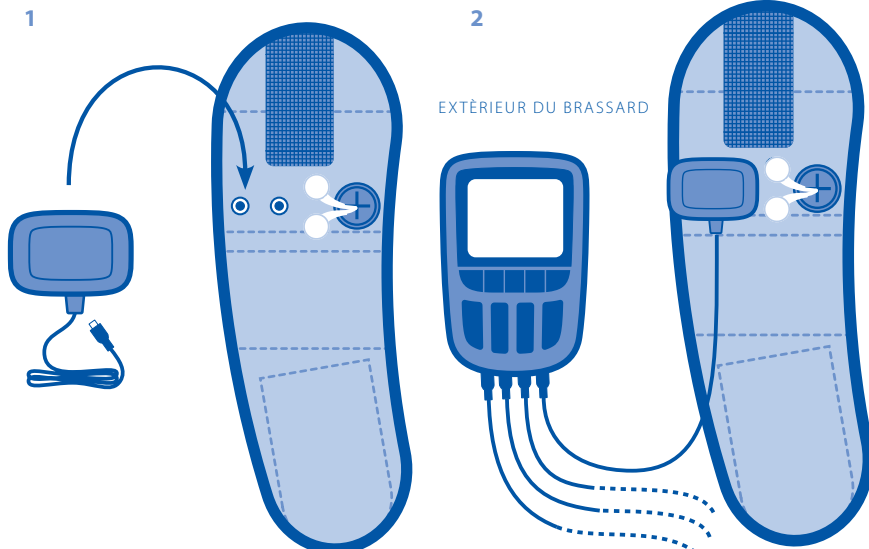
**3 colocar los electrodos a los snaps del accesorio**

Conecte cada electrodo sobre la cara externo del accesorio.

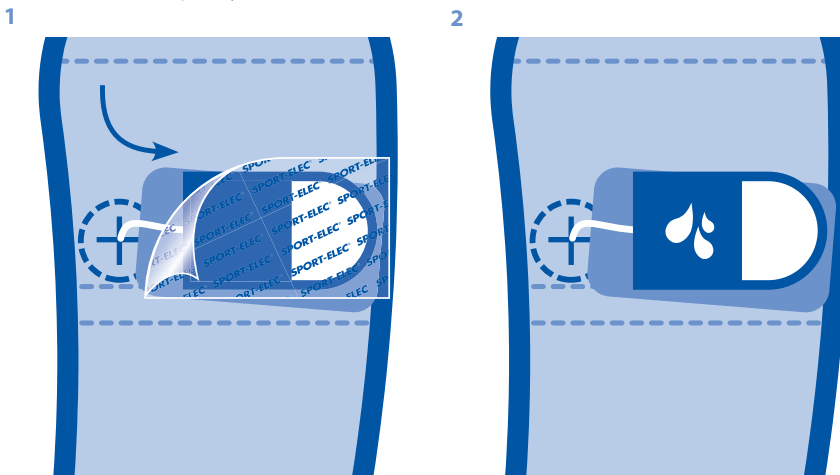


4 conectar los 2 generadores a el accesorio

Conectar los 2 generadores sobre la cara externo del accesorio, por ejemplo con los generadores MultiSport Pro o FreeAction.

**5 quitar la película plástica de los electrodos y humedecerlos con un poco de agua**

Humedezca los electrodos para mejorar la conducción de las corrientes.



6 Sitúes los accesorios alrededor de sus brazos o alrededor de sus pantorrillas

7 puesta en marcha su aparato de electromusculación y selecciona su programa

¡ Buena sesión!

V. EJEMPLOS DE UTILIZACIÓN DEL COMBI CON VARIOS ACCESORIOS

1 Un electroestimulador con 2 generadores

Si tienes un aparato de electromusculación 2 generadores, puede trabajar 2 zonas musculares simultáneamente y utilizar como:

- ▶ Los brazos (bíceps o tríceps) utilizando los brazaletes
- ▶ las pantorrillas (gemelos internos y externos) utilizando los brazaletes
- ▶ los abdominales utilizando el chaleco
- ▶ los pectorales utilizando el chaleco
- ▶ los dorsales utilizando el chaleco
- ▶ los hombros utilizando el chaleco
- ▶ los glúteos utilizando el cinturón
- ▶ los muslos utilizando las fundas para muslos

2 Un electroestimulador con 4 generadores

Si tienes un aparato de electromusculación con 4 generadores, puede trabajar 4 zonas musculares simultáneamente como:

- ▶ Los pectorales y los abdominales al mismo tiempo con chaleco
- ▶ los dorsales y los hombros al mismo tiempo con chaleco
- ▶ los brazos y los muslos utilizando los brazaletes y las fundas para muslos
- ▶ las caras internas y externas de los muslos al mismo tiempo con las fundas para muslos
- ▶ los abdominales y los glúteos al mismo tiempo con chaleco y el cinturón
- ▶ los abdominales y los muslos al mismo tiempo con chaleco y las fundas para muslos
- ▶ los glúteos y los muslos al mismo tiempo con chaleco y las fundas para muslos

VI. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

1 Los accesorios

Material: tejido poliéster Jersey negra con bandas de velcro

Conexiones: botones presión (Snaps).

2 Los electrodos

Material: hydrogel conductible con bandas de velcro sobre la cara externo

Conexiones: filaires con botón presión (Snaps).

VII. CONSEJOS DE MANTENIMIENTO Y DE LIMPIEZA

1 Los accesorios

- ▶ Una vez su sesión acabada y su generador desconectado del accesorio, utilice una esponja húmeda o un trapo seco para limpiar el tejido si necesidad.

2 Los electrodos

- ▶ Al fin de su sesión le aconsejamos humedecer los electrodos fijados dentro del accesorio antes de devolver la película plástica.
- ▶ Para prolongar la vida útil de los electrodos adhesivos, desconectar del accesorio y les arreglar en un lugar seco y fuera de la luz. Ciertos usuarios recomiendan conservar los electrodos adhesivos en la parte menos fría de su frigorífico (donde se pone las verduras).

VIII. PRECAUCIONES Y CONTRA INDICACIONES

- ▶ Seguir las precauciones y las contras indicaciones del aparato de electromusculación que vas a conectar a su COMBI
- ▶ NO UTILIZAR SOBRE LA ZONA CARDÍACA O SOBRE LOS ÓRGANOS GENITALES, NO UTILIZAR SI ERES EMBARAZADA, NO UTILIZAR SI TIENE PROBLEMAS CARDÍACOS O LLEVA UN MARCAPASOS.

IX. CONTROL DE SEGURIDAD

Cada 24 meses, hay que controlar los puntos siguientes:

1 1-Verificar si hay una degradación superficial del materia

2 Verificar la fiabilidad de los accesorios

- ▶ ningún rasgón.
- ▶ ningún material roto.

X. GARANTÍA

Los accesorios son destinados a una utilización personal. Por razones de higiene, no se puede devolver ni cambiados.

XI. RECOMENDACIONES

Cuando usted se separa de su aparato o accesorios, debe respetar la reglamentación nacional sobre los residuos. Debe depositarlo en un lugar previsto con el fin de asegurar su eliminación de modo seguro y con el respeto del medio ambiente.

XII. CONDICIONES PARA EL TRANSPORTE Y EL ALMACENAMIENTO

- ▶ Temperatura de entorno entra +10°C y + 40°C
- ▶ - Humedad relativa entre el 30 % y el 75 %
- ▶ - Presión 700 hPa.

COMBI

BRASSARDS / ARMBAND/ BRAZALETES

CARTE DE GARANTIE / WARRANTY CARD/ TARJETA DE GARANTÍA
24 MOIS / 24 MONTHS/ 24 MESES

Nom / Name/ Nombre

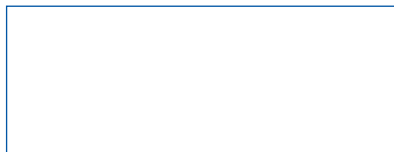
Adresse / Address / Dirección

Code Postal / Postcode / Código postal

Ville / Place/ Lugar

Date d'achat / Date of purchase/ Fecha de compra

CACHET DU REVENDEUR / STAMP OF RETAILER / SELLO DE MINORISTA



En cas de panne retournez l'appareil accompagné de cette carte de garantie à votre revendeur.
In case of damage, please return appliance and warranty card to your retailer.
En caso de daños, devuelva el electrodoméstico y la tarjeta de garantía a su distribuidor.

SPORT-ELEC® INSTITUT

BP 35 - 31 rue du Val Breton - 27520 BOURGTHEROULDE - FRANCE
Tél. +33 (0)2 32 96 50 50 - Fax +33 (0)2 32 96 50 59 - info@sport-elec.com

