

# QUICK START GUIDE

GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE  
GUÍA DE INICIO RÁPIDO  
GUIDA D'AVVIO RAPIDO  
KURZANLEITUNG  
BEKNOPTÉ HANDLEIDING  
SNABBSTARTSGUIDE  
PIKAOPAS ALOITUKSEEN  
HURTIGSTARTSGUIDE  
HURTIGVEILEDNING  
GUIA DE INÍCIO RÁPIDO

COREBELT 1.0  
COREBELT 3.0  
COREBELT 5.0

## SAFETY WARNING

It is strongly recommended to read all the instructions, contra-indications and safety measures carefully before using the device. The complete user manual can be found at [www.compex.com](http://www.compex.com)

## 1. DEVICE DESCRIPTION



**A** On/off button or Pause button during stimulation

**B** Power and battery LED indicator  
**C** Program button (only available on COREBELT 1.0), to select the program P1 or P2

P1 first LED solid green

P2 first and second LED solid green

**D** +/- intensity buttons, to increase or decrease the stimulation intensity

**E** Stimulation LED indicator

**F** Charger socket, plug in the USB cable to charge the device



**A** Holster

**B** Notches to facilitate the positioning of the belt on the back

**C** Elastic strap to avoid having any loose ends of the belt hanging down

**D** Metallic pins, electrodes must be positioned over these metal pins

**E** Self-fastening area to adjust the size of the belt

## 2. CHARGING THE DEVICE



Make sure the device is charged before using it (green LED).

If the device is not going to be used for over 3 months, ensure that the battery is fully charged.

## 3. SETTING UP THE BELT



Setup the size of your belt by measuring your waist circumference and seeing which belt number it matches to.

S/M belt	Attachment area	L/XL belt
65 - 67 cm	0	85 - 87 cm
67 - 72 cm	1	87 - 94 cm
72 - 78 cm	2	94 - 100 cm
78 - 84 cm	3	100 - 107 cm
84 - 85 cm	4	107 - 113 cm
-	5	113 - 114 cm

### Tips: How to measure the waist circumference?

Stand up straight, place the tape measure at the level of your belly button and wrap it around your waist. Hold the tape measure against your body, not too tight, and take a reading.



Adjust the belt by positioning the internal attachment on belt number found on the previous step.



Then adjust the other side external attachment and bend the belt to get a S-like shape.



Check if the adjustment is okay by placing the center of the back belt on your spinal cord. The notches on the belt facilitate the positioning.



On the front, the plastic belt holster must be centered on your belly button. If not, remove the belt and restart from the beginning to fine tune the belt adjustment. Once done, do not change these settings unless your body shape changes.



Remove the belt and stick the electrodes grid side down in-line with the outlines. Make sure that the metallic pins are completely covered by the electrodes.

#### 4. DOWNLOADING THE APP



≥ iOS 12



≥ Android 8

It is recommended to download and use the app to access all the features of the device.



Pair your device with your smartphone by following the app's guidance. Then select the Objective you want to achieve (COREBELT 3.0 and 5.0) or the Program you want to perform (COREBELT 1.0).

#### 5. STARTING THE SESSION



Before starting a session, remove the plastic cover from the electrodes. Be sure to use the right electrodes according to your session:  
 Abs session -> Front electrodes only  
 Back session -> Back electrodes only  
 Core session -> Front and Back electrodes



Position the belt around your waist. Firstly, position the back of the belt on your lower back. Then stretch the belt around your waist. The front electrodes should be positioned on each side of your belly button.



**Tips: To avoid having any loose ends of the belt hanging down, you can attach the end of the belt to the self-fastening area and slide it under the elastic strap.**



Slip the stimulator into the belt holster, make sure it plugs in properly, switch on the device and start your session.  
**Tips: At the end of the session, you may leave the electrodes on the belt but use the plastic cover to protect them.**

**N.B. You can also start a session without the use of the app. For more information please check the complete user manual at [www.compex.com](http://www.compex.com).**

#### 6. OBJECTIVES/PROGRAMS

	1.0	3.0	5.0
<b>Ab Objectives (only front electrodes used)</b>			
I want to tone my abs		●	●
I want to reduce my waist		●	●
I want to sculpt my abs		●	●
<b>Lower Back Objectives (only back electrodes used)</b>			
I want to reinforce my lower back		●	●
I want to relax my back			●
I want to help relieve my back pain			●
<b>Core Objectives (front and back electrodes used)</b>			
I want to reinforce my core stability		●	●
I want to work hard to get result 1*		●	●
I want to work hard to get result 2*			●
<b>Programs</b>			
P1 Work my abs (only front electrodes used)	●		
P2 Reinforce my core stability (front and back electrodes used)	●		

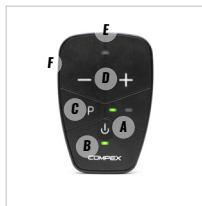
\* These objectives combine muscle stimulation and active workout at the same time.



## AVERTISSEMENTS

Il est fortement recommandé de lire attentivement toutes les instructions, contre-indications et mesures de sécurité avant d'utiliser l'appareil. Le manuel d'utilisation complet est disponible sur [www.compex.com](http://www.compex.com)

## 1. DESCRIPTION DE L'APPAREIL



- A Bouton Marche/Arrêt ou Pause pendant la stimulation
- B Voyant LED d'alimentation et de batterie
- C Bouton Programme (uniquement disponible sur COREBELT 1.0) pour sélectionner le programme P1 ou P2
- P1 première LED verte fixe
- P2 première et deuxième LED vertes fixes
- D Boutons d'intensité +/- pour augmenter ou diminuer l'intensité de la stimulation
- E Voyant LED de stimulation
- F Prise du chargeur, brancher le câble USB pour charger l'appareil



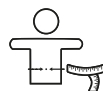
- A Étui
- B Encoches pour faciliter le positionnement de la ceinture sur le dos
- C Sangle élastique pour éviter que les extrémités de la ceinture ne pendent
- D Pastilles métalliques, les électrodes doivent être positionnées sur ces pastilles métalliques
- E Attache scratch pour ajuster la taille de la ceinture

## 2. RECHARGE DE L'APPAREIL



Assurez-vous que l'appareil est chargé avant de l'utiliser (LED verte).  
Assurez-vous que la batterie est complètement chargée si l'appareil n'est pas utilisé pendant plus de 3 mois.

## 3. AJUSTEMENT DE LA CEINTURE



Ajustez la taille de votre ceinture en mesurant la circonférence de votre taille et en vous reportant au numéro correspondant.

Ceinture S/M	Zone de fixation scratch	Ceinture L/XL
65 - 67 cm	0	85 - 87 cm
67 - 72 cm	1	87 - 94 cm
72 - 78 cm	2	94 - 100 cm
78 - 84 cm	3	100 - 107 cm
84 - 85 cm	4	107 - 113 cm
-	5	113 - 114 cm

### Conseils : Comment mesurer la circonférence de la taille ?

Tenez-vous droit, placez le mètre ruban au niveau de votre nombril et enroulez-le autour de votre taille. Tenez le mètre ruban contre votre corps, pas trop serré, et prenez la mesure.



Ajustez la ceinture en positionnant l'attache scratch intérieure sur le numéro de ceinture de l'étape précédente.



Ajustez ensuite le scratch extérieur de l'autre côté et pliez la ceinture pour obtenir une forme en S.



Vérifiez que le réglage est correct en plaçant le centre arrière de la ceinture sur votre colonne vertébrale. Les encoches de la ceinture facilitent le positionnement.



À l'avant, l'étui de ceinture en plastique doit être centré sur le nombril. Si ce n'est pas le cas, retirez la ceinture et recommencez depuis le début pour régler l'ajustement de la ceinture.

Une fois ajustée, ne modifiez plus les réglages à moins que la forme du corps ne change.



Retirez la ceinture et collez les électrodes côté quadrillé contre la ceinture, en ligne avec les contours. Assurez-vous que les pastilles métalliques sont entièrement couvertes par les électrodes.

#### 4. TÉLÉCHARGEMENT DE L'APPLICATION



App Store  
≥ iOS12



Google Play  
≥ Android 8

Il est recommandé de télécharger et d'utiliser l'application pour accéder à toutes les fonctionnalités de l'appareil.



Couplez votre appareil à votre smartphone en suivant les instructions de l'application. Sélectionnez ensuite l'objectif que vous souhaitez atteindre (COREBELT 3.0 et 5.0) ou le programme que vous souhaitez réaliser (COREBELT 1.0).

#### 5. DÉBUTER UNE SÉANCE



Avant de commencer une séance, retirez la protection en plastique des électrodes. Assurez-vous d'utiliser les bonnes électrodes en fonction de votre séance :  
Séance abdos -> électrodes avant uniquement  
Séance dos -> électrodes arrière uniquement  
Séance gainage -> électrodes avant et arrière



Positionnez la ceinture autour de la taille. Tout d'abord, positionnez l'arrière de la ceinture sur le bas du dos. Étirez ensuite la ceinture autour de votre taille. Les électrodes avant doivent être positionnées de chaque côté de votre nombril.



**Conseils :** Pour éviter que les extrémités de la ceinture ne pendent vers le bas, vous pouvez attacher l'extrémité de la ceinture au scratch et la faire glisser sous la sangle élastique



Glissez le stimulateur dans l'étui de la ceinture, assurez-vous qu'il est correctement branché, allumez le dispositif et démarrez votre séance.

**Conseils :** À la fin de la séance, vous pouvez laisser les électrodes sur la ceinture, mais utiliser la protection en plastique pour les protéger.

**N.B.** Vous pouvez également démarrer une séance sans utiliser l'application. Pour plus d'informations, veuillez consulter le manuel d'utilisation complet sur [www.compex.com](http://www.compex.com).

#### 6. OBJECTIFS/PROGRAMMES

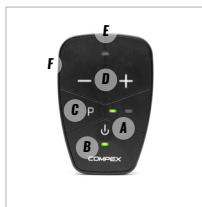
	1.0	3.0	5.0
<b>Objectifs Abdos (électrodes avant uniquement)</b>			
Je veux tonifier mes abdominaux		●	●
Je veux réduire mon tour de taille		●	●
Je veux sculpter mes abdominaux		●	●
<b>Objectifs bas du dos (électrodes arrière uniquement)</b>			
Je veux renforcer mon bas du dos		●	●
Je veux relâcher mon dos			●
Je veux soulager mes douleurs dorsales			●
<b>Objectifs complets (électrodes avant et arrière)</b>			
Je veux renforcer mon gainage		●	●
Je veux travailler dur pour obtenir le résultat 1*		●	●
Je veux travailler dur pour obtenir le résultat 2*			●
<b>Programmes</b>			
P1 Travailler mes abdominaux (seules les électrodes avant utilisées)	●		
P2 Renforcer mon gainage (électrodes avant et arrière utilisées)	●		

\* Ces objectifs combinent stimulation musculaire et entraînement actif en même temps.

## ADVERTENCIAS

Se recomienda encarecidamente leer todas las instrucciones, contraindicaciones y medidas de seguridad antes de utilizar el dispositivo. Puede encontrar el manual del usuario completo en [www.compex.com](http://www.compex.com)

## 1. DESCRIPCIÓN DEL DISPOSITIVO



- A Botón de encendido/apagado o botón de pausa durante la estimulación
- B Indicador LED de potencia y batería
- C Botón programa (solo disponible en COREBELT 1.0) para seleccionar el programa P1 o P2
- P1 primer LED verde fijo
- P2 primer y segundo LED verde fijo
- D Botones de intensidad +/- para aumentar o disminuir la intensidad de la estimulación
- E Indicador LED de estimulación
- F Toma del cargador, enchufe el cable USB para cargar el dispositivo



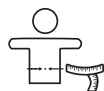
- A Funda
- B Muecas para facilitar la colocación del cinturón en la espalda
- C Correa elástica para evitar que los extremos sueltos del cinturón cuelguen
- D Clavijas metálicas, los electrodos deben colocarse sobre estos pasadores metálicos
- E Fijación para ajustar el tamaño del cinturón

## 2. RECARGA DEL DISPOSITIVO



Asegúrese de que el dispositivo esté cargado antes de usarlo (LED verde). Si el dispositivo no se va a utilizar durante más de 3 meses, asegúrese de que la batería esté totalmente cargada.

## 3. AJUSTE DEL CINTURÓN



Ajuste el tamaño del cinturón midiendo la circunferencia de la cintura y observando con qué número de cinturón coincide.

Cinturón S/M	Área de fijación	Cinturón L/XL
65 - 67 cm	0	85 - 87 cm
67 - 72 cm	1	87 - 94 cm
72 - 78 cm	2	94 - 100 cm
78 - 84 cm	3	100 - 107 cm
84 - 85 cm	4	107 - 113 cm
-	5	113 - 114 cm

### Consejos: ¿Cómo medir la circunferencia de la cintura?

Póngase de pie y coloque la cinta métrica a la altura de su ombligo y rodee su cintura con ella. Sujete la cinta métrica contra su cuerpo, no demasiado apretada, y realice una lectura.



Ajuste el cinturón colocando la fijación interna en el número de cinturón que encontró en el paso anterior.



A continuación, ajuste la fijación externa del otro lado y doble el cinturón para obtener la forma de una S.



Verifique si el ajuste es correcto colocando el centro de la parte trasera del cinturón en la columna vertebral. Las muescas en el cinturón facilitan la colocación..



En la parte delantera, la funda de plástico del cinturón debe estar centrada en el ombligo. Si no es así, quite el cinturón y vuelva a empezar desde el principio para ajustar con precisión el cinturón.

Una vez terminado, no cambie estos ajustes a menos que cambie su forma corporal.



Retire el cinturón y pegue el lado de la cuadrícula de los electrodos hacia abajo en línea con los contornos. Asegúrese de que los pasadores metálicos estén completamente cubiertos por los electrodos.

#### 4. DESCARGA DE LA APLICACIÓN



≥ iOS12



≥ Android 8

Es recomendable descargar y utilizar la aplicación para acceder a todas las funciones del dispositivo.



Empareje el dispositivo con su smartphone siguiendo las instrucciones de la aplicación. A continuación, seleccione el objetivo que desea alcanzar (COREBELT 3.0 y 5.0) o el programa que desea realizar (COREBELT 1.0).

#### 5. INICIO DE LA SESIÓN



Antes de iniciar una sesión, retire la cubierta de plástico de los electrodos.

Asegúrese de utilizar los electrodos correctos según su sesión:

Sesión abdominales -> electrodos delanteros solamente

Sesión de la espalda -> solo electrodos traseros

Sesión de core -> electrodos delanteros y traseros



Coloque el cinturón alrededor de la cintura. En primer lugar, coloque la parte posterior del cinturón en la región lumbar. Luego, estire el cinturón alrededor de la cintura. Los electrodos delanteros deben colocarse a cada lado del ombligo.



**Consejos:** Para evitar que los extremos sueltos del cinturón cuelguen, puede sujetar el extremo del cinturón a la fijación y deslizarlo debajo de la correa elástica.



Deslice el estimulador dentro de la funda del cinturón; asegúrese de que está correctamente enchufado, encienda el dispositivo e inicie la sesión.

**Consejos:** Al final de la sesión, puede dejar los electrodos en el cinturón, pero utilice la cubierta de plástico para protegerlos.

**Nota:** También puede iniciar una sesión sin utilizar la aplicación. Para obtener más información, consulte el manual del usuario completo en [www.compex.com](http://www.compex.com).

#### 6. OBJETIVOS/PROGRAMAS

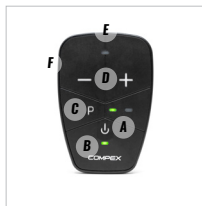
	1.0	3.0	5.0
<b>Objetivos abdominales (solo electrodos delanteros)</b>			
Quiero tonificar mis abdominales		●	●
Quiero reducir la cintura		●	●
Quiero esculpir mis abdominales		●	●
<b>Objetivos de la región lumbar (solo electrodos traseros)</b>			
Quiero reforzar la región lumbar		●	●
Quiero relajar la espalda			●
Quiero ayudar a aliviar el dolor de espalda			●
<b>Objetivos del Core (electrodos delanteros y traseros)</b>			
Quiero reforzar la estabilización abdominal		●	●
Quiero trabajar duro para obtener resultados 1*		●	●
Quiero trabajar duro para obtener resultados 2*			●
<b>Programas</b>			
P1 Trabajar solo los abdominales (solo electrodos delanteros)	●		
P2 Reforzar la estabilización abdominal (electrodos delanteros y traseros)	●		

\* Estos objetivos combinan la estimulación muscular y el entrenamiento activo al mismo tiempo.

## AVVERTENZE

Prima di usare il dispositivo, si consiglia di leggere attentamente le istruzioni e le controindicazioni nonché le misure di sicurezza. Il manuale utente completo è disponibile su [www.compex.com](http://www.compex.com)

## 1. DESCRIZIONE DEL DISPOSITIVO



**A** Pulsante di accensione/spengimento o Pausa durante la stimolazione

**B** Indicatore LED del livello di carica della batteria

**C** Pulsante Programma (disponibile solo su COREBELT 1.0) per selezionare il programma P1 o P2

**P1** Primo LED verde fisso  
**P2** Primo e secondo LED verdi fissi

**D** Pulsanti di intensità +/- per aumentare o ridurre l'intensità della stimolazione

**E** Indicatore LED di stimolazione

**F** Presa del caricatore, inserire il cavo USB per caricare il dispositivo



**A** Alloggiamento dispositivo

**B** Guide per facilitare il posizionamento della cintura sulla schiena

**C** Fascia elastica per evitare che le estremità allentate della cintura pendano verso il basso

**D** Perni metallici, su cui gli elettrodi devono essere posizionati

**E** Chiusura rapida per regolare le dimensioni della cintura

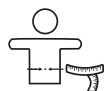
## 2. CARICAMENTO DEL DISPOSITIVO



Assicurarsi che il dispositivo sia carico prima dell'utilizzo (LED verde).

Se si prevede di non utilizzare il dispositivo per più di 3 mesi, verificare che la batteria sia perfettamente carica.

## 3. REGOLAZIONE DELLA CINTURA



Impostare la misura della cintura misurando la circonferenza della vita e controllando a quale numero di area della chiusura rapida corrisponde.

Cintura S/M	Area della chiusura rapida	Cintura L/XL
65 - 67 cm	0	85 - 87 cm
67 - 72 cm	1	87 - 94 cm
72 - 78 cm	2	94 - 100 cm
78 - 84 cm	3	100 - 107 cm
84 - 85 cm	4	107 - 113 cm
-	5	113 - 114 cm

### Suggerimenti: come misurare la circonferenza della vita?

Alzarsi in piedi, mettere il metro a nastro all'altezza dell'ombelico e avvolgerlo intorno alla vita. Assicurarsi che il metro aderisca bene al corpo, senza stringere troppo, e prendere la misura.



Regolare la cintura posizionando la chiusura rapida interna sul numero dell'area che è stato individuato nella fase precedente.



Quindi, regolare la chiusura rapida esterna dell'altro lato e piegare la cintura per ottenere una forma a S.



Verificare che la regolazione sia corretta posizionando il centro della cintura in corrispondenza della colonna vertebrale. Le guide sulla cintura facilitano il posizionamento.





Anteriormente, l'alloggiamento in plastica del dispositivo deve essere centrato sull'ombelico. In caso contrario, rimuovere la cintura e ricominciare a regolarla con maggiore precisione.

Al termine, non modificare queste impostazioni a meno che la misura della circonferenza della vita non cambi.



Rimuovere la cintura e applicare gli elettrodi nell'apposita area delimitata. Assicurarsi che i perni metallici siano completamente coperti dagli elettrodi.

#### 4. DOWNLOAD DELL'APP



≥ iOS12



≥ Android 8

Si consiglia di scaricare e utilizzare l'app per accedere a tutte le funzioni del dispositivo.



Associare il dispositivo allo smartphone seguendo le istruzioni dell'app. Quindi, selezionare l'obiettivo che si desidera raggiungere (COREBELT 3.0 e 5.0) o il programma che si desidera eseguire (COREBELT 1.0).

#### 5. AVVIO DELLA SESSIONE



Prima di avviare una sessione, rimuovere la pellicola protettiva in plastica dagli elettrodi. Assicurarsi di utilizzare gli elettrodi giusti in base alla sessione:

Sessione addominali -> Solo elettrodi anteriori

Sessione schiena -> Solo elettrodi per la schiena

Sessione core -> Elettrodi anteriori e posteriori



Posizionare la cintura intorno alla vita. Per prima cosa posizionare la parte posteriore della cintura sulla parte bassa della schiena. Quindi, avvolgere la cintura intorno alla vita. Gli elettrodi anteriori devono essere posizionati su entrambi i lati dell'ombelico.



**Suggerimenti:** per evitare che le estremità allentate della cintura pendano verso il basso, è possibile fissare l'estremità della cintura alla chiusura rapida e fare scorrere quest'ultimo sotto la fascia elastica.



Inserire lo stimolatore nell'apposito alloggiamento della cintura, assicurarsi che si incastrino correttamente, accendere il dispositivo e avviare la sessione.

**Suggerimenti:** al termine della sessione, è possibile lasciare gli elettrodi sulla cintura, ma assicurarsi di coprirli con la pellicola protettiva in plastica.

**N.B.** È anche possibile avviare una sessione senza utilizzare l'app. Per ulteriori informazioni, consultare il manuale utente completo all'indirizzo [www.compex.com](http://www.compex.com).

#### 6. OBIETTIVI/PROGRAMMI

	1.0	3.0	5.0
<b>Obiettivi addominali (elettrodi anteriori)</b>			
Tonicare gli addominali		●	●
Ridurre il girovita		●	●
Scolpire gli addominali		●	●
<b>Obiettivi della parte bassa della schiena (elettrodi per la schiena)</b>			
Rafforzare la parte bassa della schiena		●	●
Rilassare la schiena			●
Alleviare il dolore alla schiena			●
<b>Obiettivi core (elettrodi anteriori e posteriori)</b>			
Rafforzare la stabilità del core		●	●
Allenamento combinato 1*		●	●
Allenamento combinato 2*			●
<b>Programmi</b>			
P1 Allenare gli addominali (elettrodi anteriori)	●		
P2 Rafforzare la stabilità del core (elettrodi anteriori e posteriori)	●		

\* Questi obiettivi combinano contemporaneamente la stimolazione muscolare e l'allenamento attivo.

**WARNHINWEISE**

Es wird dringend empfohlen, die Anweisungen, Kontraindikationen und Sicherheitsmaßnahmen sorgfältig und vollständig durchzulesen, bevor das Produkt verwendet wird. Das vollständige Benutzerhandbuch finden Sie unter [www.compex.com](http://www.compex.com)

**1. PRODUKTBESCHREIBUNG**

A Ein/Aus-Taste oder Pausen-Taste während der Stimulation  
 B LED-Anzeige für Power und Akku  
 C Programm-Taste (nur bei COREBELT 1.0 verfügbar) zur Auswahl von Programm P1 oder P2  
 P1; erstes LED leuchtet dauerhaft grün  
 P2; erstes und zweites LED leuchten dauerhaft grün  
 D Intensitätstasten (+/-) zur Verstärkung oder Verringerung der Stimulationsintensität  
 E Stimulations-LED-Anzeige  
 F Ladeanschluss; zum Laden des Geräts das USB-Kabel anschließen



A Halfter

B Kerben zur Erleichterung der Positionierung des Gürtels auf dem Rücken

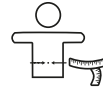
C Elastischer Gurt, um zu vermeiden, dass lose Enden des Gürtels nach unten hängen

D Metallstifte; die Elektroden müssen auf diesen Metallstiften positioniert werden

E Klettverschlussbefestigung zur Anpassung der Gurtgröße

**2. LADEN DES GERÄTS**

Stellen Sie sicher, dass das Gerät vor der Verwendung geladen ist (grünes LED). Wenn Sie das Gerät für länger als drei Monate nicht verwenden, sollten Sie darauf achten, dass der Akku vollständig geladen ist.

**3. ANPASSEN DES GÜRTELS**

Die Gurtgröße wird durch Messung des Taillenumfangs eingestellt. Der ermittelte Taillenumfang wird mit der entsprechenden Gürtelnummer abgeglichen.

S/M-Gürtel	Bereich für den Klettverschluss	L/XL-Gürtel
65 - 67 cm	0	85 - 87 cm
67 - 72 cm	1	87 - 94 cm
72 - 78 cm	2	94 - 100 cm
78 - 84 cm	3	100 - 107 cm
84 - 85 cm	4	107 - 113 cm
-	5	113 - 114 cm

**Tipps: Wie wird der Hüftumfang gemessen?**

Stellen Sie sich gerade hin, legen Sie das Maßband in Höhe Ihres Bauchnabels an und wickeln Sie es um Ihre Taille. Drücken Sie das Maßband gegen Ihren Körper. Achten Sie darauf, dass Sie nicht zu fest drücken. Nehmen Sie dann die Messung vor.



Passen Sie den Gürtel entsprechend an, indem Sie den inneren Klettverschluss auf der im vorherigen Schritt ermittelten Gürtelnummer anbringen.



Passen Sie dann den äußeren Klettverschluss auf der anderen Seite an und biegen Sie den Gürtel in eine S-Form.



Überprüfen Sie, ob die Anpassung in Ordnung ist, indem Sie die Mitte des Rückengürtels über Ihrer Wirbelsäule positionieren. Die Kerben am Gürtel erleichtern die Positionierung.



Das Kunststoff-Gürtelholster muss sich an der Vorderseite mittig auf dem Bauchnabel befinden. Ist dies nicht der Fall, nehmen Sie den Gürtel ab und passen Sie den Gürtel erneut an. Sollten Sie eine passende GürtelEinstellung gefunden haben, passen Sie den Gürtel erst wieder an, wenn sich Ihre Körperform verändert.



Nehmen Sie den Gürtel ab und befestigen Sie das Elektrodenraster mit den Konturen nach unten. Stellen Sie sicher, dass die Metallstifte vollständig von den Elektroden bedeckt sind.

#### 4. APP HERUNTERLADEN



Heruntergeladen auf dem App Store  
≥ iOS 12



Heruntergeladen auf Google Play  
≥ Android 8

Um auf alle Funktionen des Produkts zugreifen zu können, wird empfohlen, die App herunterzuladen.



Paaren Sie Ihr Gerät mit Ihrem Smartphone, indem Sie die Anweisungen der App befolgen. Wählen Sie dann das Ziel, das Sie erreichen möchten (COREBELT 3.0 und 5.0) oder das Programm, das Sie ausführen möchten (COREBELT 1.0).

#### 5. STARTEN DER SITZUNG



Entfernen Sie vor Beginn einer Sitzung die Kunststoffabdeckung von den Elektroden. Verwenden Sie die für Ihre Sitzung korrekten Elektroden:  
Bauchsitzung -> nur Frontelektroden  
Rückensitzung -> nur Rückenelektroden  
Körpermitte-Sitzung -> Front- und Rückenelektroden



Legen Sie den Gürtel um Ihre Taille. Positionieren Sie zunächst die Rückseite des Gürtels im Lendenbereich. Ziehen Sie den Gürtel um die Taille. Die vorderen Elektroden sollten sich auf beiden Seiten neben Ihrem Bauchnabel befinden.



**Tipps: Um zu vermeiden, dass lose Enden des Gürtels nach unten hängen, können Sie das Ende des Gürtels am Klettverschluss befestigen und es unter den elastischen Gurt schieben.**



Ziehen Sie den Stimulator in den Gürtelholster. Achten Sie darauf, dass er ordnungsgemäß eingesteckt ist, schalten Sie das Gerät an und beginnen Sie mit Ihrer Sitzung.

**Tipps: Am Sitzungsende können Sie die Elektroden am Gürtel belassen. Setzen Sie zum Schutz jedoch die Kunststoffabdeckung auf.**

**Hinweis: Sie können auch eine Sitzung starten, ohne die App zu verwenden. Weitere Informationen finden Sie im vollständigen Benutzerhandbuch unter [www.compex.com](http://www.compex.com).**

#### 6. ZIELE/PROGRAMME

	1.0	3.0	5.0
<b>Bauchziele (nur Frontelektroden)</b>			
Ich möchte meine Bauchmuskeln straffen		•	•
Ich möchte meine Taille betonen		•	•
Ich möchte meine Bauchmuskeln formen		•	•
<b>Ziele im Lendenbereich (nur Rückenelektroden)</b>			
Ich möchte meinen Lendenbereich stärken		•	•
Ich möchte meinen Lendenbereich entspannen			•
Ich möchte meine Rückenschmerzen lindern			•
<b>Ziele für die Körpermitte (mit Front- und Rückenelektroden)</b>			
Ich möchte meine Körpermitte stärken		•	•
Ich möchte hart daran arbeiten, um ein Ergebnis zu erzielen 1*		•	•
Ich möchte hart daran arbeiten, um ein Ergebnis zu erzielen 2*			•
<b>Programme</b>			
P1 Bauchmuskelttraining (nur Frontelektroden)	•		
P2 Stärkung meiner Körpermitte (Front- und Rückenelektroden)	•		

\*Diese Ziele kombinieren gleichzeitig Muskelstimulation und aktives Training.

**WAARSCHUWINGEN**

Het wordt ten zeerste aanbevolen om alle instructies, contra-indicaties en veiligheidsmaatregelen zorgvuldig door te lezen voordat u het apparaat gebruikt. Raadpleeg de volledige gebruikershandleiding op [www.compex.com](http://www.compex.com)

**1. BESCHRIJVING VAN HET APPARAAT**



- A Aan-uitknop of pauzeknop tijdens stimulatie
- B LED-indicator voeding en batterij
- C Programmaknop (alleen beschikbaar op COREBELT 1.0) om het programma P1 of P2 te selecteren
- P1 eerste LED groen oplichtend
- P2 eerste en tweede LED groen oplichtend
- D Intensiteitsknoppen +/- om de stimulatie-intensiteit te verhogen of te verlagen
- E LED-indicator stimulatie
- F Aansluiting oplader, sluit de USB-kabel aan om het apparaat op te laden



- A Houder
- B Inkepingen om het plaatsen van de riem op de rug te vereenvoudigen
- C Elastische band om te voorkomen dat de uiteinden van de riem los naar beneden hangen
- D Metalen pennen: de elektroden moeten over deze metalen pennen worden geplaatst
- E Klittenbandbevestiging om de maat van de riem aan te passen

**2. HET APPARAAT OPLADEN**



Zorg ervoor dat het apparaat is opgeladen voordat u het gebruikt (groene LED). Als het apparaat langer dan drie maanden niet zal worden gebruikt, controleer dan of de batterij geheel opgeladen is.

**3. INSTELLEN VAN DE RIEM**



Stel de maat van uw riem in door de omtrek van uw middel te meten en te zien met welk riemnummer het overeenkomt.

Riem S/M	Klittenband-bevestigings-gebied	Riem L/XL
65 - 67 cm	0	85 - 87 cm
67 - 72 cm	1	87 - 94 cm
72 - 78 cm	2	94 - 100 cm
78 - 84 cm	3	100 - 107 cm
84 - 85 cm	4	107 - 113 cm
-	5	113 - 114 cm

**Tips: Hoe wordt de tailleomtrek gemeten?**

Sta rechtop, plaats het meetlint ter hoogte van uw navel en wikkel het rond uw middel. Lees de afmeting door het meetlint niet te strak tegen uw lichaam te houden.



Maak de riem passend door de binnenste klittenbandbevestiging op het riemnummer te plaatsen dat wordt vermeld in de vorige stap.



Verstel vervolgens het buitenste klittenband aan de andere kant en buig de riem om een S-achtige vorm te maken.



Controleer de afstelling van de riem door het midden van de rugriem op uw ruggeleed te plaatsen. De inkepingen op de riem vereenvoudigen het plaatsen.



Aan de voorzijde moet de kunststof houder van de riem zich midden op uw navel bevinden. Als dit niet het geval is, verwijder dan de riem en begin volledig opnieuw om de band goed aan te meten.

Deze instellingen hoeven niet worden gewijzigd tenzij uw lichaamsvorm verandert.



Verwijder de riem en plak de rasterzijde van de elektroden in lijn met de omtrekken. Zorg ervoor dat de metalen pennen volledig bedekt zijn door de elektroden.

#### 4. DE APP DOWNLOADEN



App Store

≥ iOS12



Google Play

≥ Android 8

Het wordt aanbevolen om de app te downloaden en te gebruiken om toegang te krijgen tot alle functies van het apparaat.



Koppel uw apparaat met uw smartphone door de aanwijzingen in de app te volgen. Selecteer vervolgens de doelstelling die u wilt bereiken (COREBELT 3.0 en 5.0) of het programma dat u wilt uitvoeren (COREBELT 1.0).

#### 5. DE SESSIE STARTEN



Verwijder het plastic afdeklagje van de elektroden voordat u een sessie start. Zorg ervoor dat u de juiste elektroden gebruikt voor uw sessie:

Buik-sessie -> alleen de elektroden aan de voorzijde

Rug-sessie -> alleen de elektroden aan de achterzijde

Core-sessie -> de elektroden aan de voor- en achterzijde



Plaats de riem om uw middel. Plaats eerst de achterkant van de riem op uw onderrug. Trek vervolgens de riem om uw middel heen. De elektroden aan de voorzijde moeten aan weerszijden van uw navel worden geplaatst.



**Tips: Om te voorkomen dat de uiteinden van de riem los naar beneden hangen, kunt u het uiteinde van de riem aan het klittenband bevestigen en deze onder de elastische band schuiven.**



SSchuif de stimulator in de houder op de riem, zorg ervoor dat deze goed wordt aangesloten, schakel het apparaat in en start uw sessie.

**Tips: Aan het eind van de sessie kunt u de elektroden op de riem bevestigd laten en de elektroden met het plastic afdeklagje beschermen.**

**N.B. U kunt ook een sessie starten zonder de app te gebruiken. Raadpleeg voor meer informatie de volledige gebruikershandleiding op [www.compex.com](http://www.compex.com).**

#### 6. DOELSTELLINGEN/PROGRAMMA'S

	1.0	3.0	5.0
<b>Doelstellingen voor buik (alleen elektroden aan de voorzijde worden gebruikt)</b>			
Ik wil mijn buikspieren versterken		●	●
Ik wil mijn taille verminderen		●	●
Ik wil mijn buikspieren strakker maken		●	●
<b>Doelstellingen voor onderrug (alleen elektroden aan de achterzijde worden gebruikt)</b>			
Ik wil mijn onderrug versterken		●	●
Ik wil mijn rug ontspannen			●
Ik wil mijn rugpijn verlichten			●
<b>Doelstellingen voor core (elektroden aan de voor- en achterzijde worden gebruikt)</b>			
Ik wil mijn core stabiliteit versterken		●	●
Ik wil hard werken om resultaat 1* te verkrijgen		●	●
Ik wil hard werken om resultaat 2* te verkrijgen			●
<b>Programma's</b>			
P1 Mijn buikspieren trainen (alleen elektroden aan de voorzijde worden gebruikt)	●		
P2 Mijn core stabiliteit versterken (elektroden aan de voor- en achterzijde worden gebruikt)	●		

\* Bij deze doelstellingen worden spierstimulatie en actieve workouts gecombineerd.

**VARNINGAR**

Det rekommenderas att du läser igenom alla instruktioner, kontraindikationer och säkerhetsåtgärder noggrant innan du använder enheten. Den kompletta användarmanualen finns på [www.complex.com](http://www.complex.com)

**1. ENHETSBESKRIVNING**

A En På/Av-knapp eller Paus-knapp under stimulering

B Ström och batteri LED indikator  
C Programknapp (endast tillgänglig på COREBELT 1.0), för att välja program P1 eller P2

P1 första LED lyser grönt  
P2 första och andra LED lyser grönt

D +/- intensitetsknappar, för att öka eller minska stimuleringsintensiteten

E Stimulering LED indikator

F Laddningsuttag, anslut USB-kabeln för att ladda enheten



A Holster

B Spår för att underlätta placering av bältet på baksidan

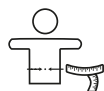
C Elastiskt band för att undvika att lösa ändrar av bältet hänger ner

D Metallknappar, elektroder måste placeras över dessa metallknappar

E Kardborrfäste för att justera storleken på bältet

**2. LADDAR ENHETEN**

Märkerställ att enheten är laddad innan du använder den (grön LED).  
Om enheten inte ska användas under mer än 3 månader, se till att batteriet är fulladdat.

**3. INSTÄLLNING AV BÄLTET**

Ställ in bältets storlek genom att mäta midjemättet och se vilket bältesnummer som det matchar.

S/M bälte	Område för kardborrfäste	L/XL bälte
65 - 67 cm	0	85 - 87 cm
67 - 72 cm	1	87 - 94 cm
72 - 78 cm	2	94 - 100 cm
78 - 84 cm	3	100 - 107 cm
84 - 85 cm	4	107 - 113 cm
-	5	113 - 114 cm

**Tips: Hur mäter man midjemättet?**

Stå rakt, hitta toppen av höftbenet och botten av dina revben. Placera måttbandet halvvägs mellan dessa punkter och linda det runt midjan. Håll måttband mot kroppen, inte för hårt, och läs.



Justera bältet genom att placera det interna kardborrefästet på bältets nummer enligt föregående steg.



Justera sedan den andra sidans utvändiga kardborreband och böj bältet för att få en S liknande form.



Kontrollera om justeringen är okej genom att placera ryggbältets mitt på ryggraden. Skårorna på bältet underlättar positioneringen.



På framsidan måste bälteshölet av plast vara centrerat på din navel. Om inte, avlägsna bältet och starta om från början för att finjustera storleken.

När du är klar, ändra inte dessa inställningar om inte din kroppsform ändras.s.



Ta bort bältet och klistra elektrodernas rutade sida nedåt i innanför linjerna. Säkerställ att metallknapparna är helt täckta av elektroderna.

#### 4. HÄMTNING AV APPLIKATIONEN



≥ iOS12



≥ Android 8

Det rekommenderas att hämta hem och använda appen för att komma åt alla funktionerna på enheten.



Para ihop din enhet med din smartphone genom att följa appens vägledning. Välj sedan det mål som du vill uppnå (COREBELT 3.0 och 5.0) eller det program som du vill utföra (COREBELT 1.0).

#### 5. STARTAR SESSIONE



Ta bort plastsyddet från elektroderna innan du påbörjar en session.

Var noga med att använda rätt elektroder enligt din session:

Magmuskulatur -> Endast främre elektroder

Rygg -> Endast bakre elektroder

Bål -> Elektroder på fram- och baksidan



Placera bältet runt midjan. Börja med att placera bältets baksida på nedre delen av ryggen. Sträck sedan bältet runt midjan. De främre elektroderna ska placeras på vardera sidan av naveln.



**Tips: För att undvika att lösa ändar av bältet hänger ner kan du fästa bältets ände på kardborrebandet och föra det under det elastiska bandet.**



För in stimulatorn i bältets hölje, se till att den ansluts ordentligt, starta enheten och påbörja din session.

**Tips: I slutet av sessionen kan du lämna elektroderna på bältet men använda plastsyddet för att skydda dem.**

**OBS! Du kan även starta en session utan att använda appen. För mer information, se den fullständiga användarmanualen på [www.compex.com](http://www.compex.com).**

#### 6. MÅL/PROGRAM

	1.0	3.0	5.0
<b>Målsättningar för magmuskler (endast främre elektroder används)</b>			
Jag vill skaffa synliga magmuskler		●	●
Jag vill minska midjan		●	●
Jag vill skulptera mina mage		●	●
<b>Målsättningar för nedre ryggen (endast ryggelektroder används)</b>			
Jag vill stärka min nedre rygg		●	●
Jag vill slappna av i ryggen			●
Jag vill lindra ryggont			●
<b>Målsättningar för bålen (främre och bakre elektroder används)</b>			
Jag vill förbättra min bålstabilitet		●	●
Jag vill jobba hårt för att få resultat 1*		●	●
Jag vill jobba hårt för att få resultat 2*			●
<b>Program</b>			
P1 Träna mina magmuskler (endast främre elektroder används)	●		
P2 Förbättra min bålstabilitet (främre och bakre elektroder används)	●		

\*Dessa målsättningar kombinerar muskelstimulering och aktiv träning samtidigt.

## VAROITUKSET

On erittäin suositeltavaa lukea kaikki ohjeet, vasta-aiheet ja turvatoimet huolellisesti ennen laitteen käyttöä. Täydellinen käyttöopas on saatavana osoitteessa [www.complex.com](http://www.complex.com)

## 1. LAITEKUVAS



A Käynnistys- tai Keskeytys-painike stimuloinnin aikana

B Virran ja akun LED-merkkivalo

C Ohjelma-painike (käytettävissä vain COREBELT 1.0 -mallissa), jolla valitaan ohjelma P1 tai P2

P1 ensimmäinen LED-valo palaa vihreänä

P2 ensimmäinen ja toinen LED-valo palavat vihreinä

D +/- -voimakkuuspainikkeilla voit lisätä tai vähentää stimuloinnin voimakkuutta

E stimuloinnin LED-merkkivalo

F laturin liitäntä, lataa laite liittämällä USB-johto



A Kotelo

B Lovet helpottavat hihnan paikalleen sijoittamista

C Joustava hihna, jotta sen päät eivät pääse löystymään hihna roikkuu alas

D Metallitapit, elektrodit on asetettava näiden metallitappien päälle

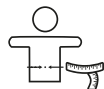
E Tarranauha-kiinnitys hihnan koon säätämiseksi

## 2. LAITTEEN LATAUS



Varmista, että laite on ladattu, ennen sen käyttöä (vihreä LED-merkkivalo). Mikäli laitetta ei käytetä yli 3 kuukauteen, varmista, että akku on ladattu täyteen.

## 3. VYÖN PAIKALLEEN ASETUS



Määritä vyön koko mittaamalla vyötärön ympärysmitta ja sen mukainen vyön numero.

S/M-vyö	Tarranauha	L/XL-vyö
65 - 67 cm	0	85 - 87 cm
67 - 72 cm	1	87 - 94 cm
72 - 78 cm	2	94 - 100 cm
78 - 84 cm	3	100 - 107 cm
84 - 85 cm	4	107 - 113 cm
-	5	113 - 114 cm

### Vihjeitä: Miten mitataan vyötärön ympärysmitta?

Nouse seisomaan, paikanna lonkkaluun yläosa ja kylkiluiden alaosa. Aseta mittanauha näiden pisteiden puoliväliin ja kierrä se vyötärösi ympärille. Pidä mittanauhaa vartaloasi vasten, ei liian tiukkana ja tarkista mittaluku.



Säädä vyötä asettamalla sisäinen Tarranauha-kiinnitys lukuun, joka havaittiin edellisessä vaiheessa.



Säädä sitten toisen puolen ulkoinen tarranauha ja taivuta vyötä, jotta voidaan tuottaa S-muotoinen kuvio.



Tarkista säädön olevan asianmukainen, asettamalla selän keskiosa selkäytimen päälle. Vyön pykälät helpottavat paikannusta. Etupuolella muovisen vyökotelon on oltava keskitettynä navalle. Mikäli ei ole, irrota vyö ja aloita vyön hienosäätö alusta. Kun olet valmis, älä muuta näitä asetuksia, ellei kehon muoto muutu.







Irrota vyö ja kiinnitä elektrodihila alaspäin ääriviivojen mukaisesti. Varmista, että metallitapit ovat kokonaan elektrodien peitossa.

#### 4. LATAA SOVELLUS



≥ iOS12



≥ Android 8

On suositeltavaa ladata ja käyttää sovellusta laitteen kaikkien ominaisuuksien käyttämiseksi.



Muodosta pariiliitos laitteen ja älypuhelimien välille sovelluksen ohjeiden mukaisesti. Valitse sitten tavoite, jonka haluat saavuttaa (COREBELT 3.0 ja 5.0) tai ohjelma, jonka haluat suorittaa (COREBELT 1.0).

#### 5. STIMULOINNIN ALOITUS



Irrota muovikansi elektrodeista ennen istunnon aloittamista.  
Käytä oikeita elektrodeja istunnon mukaisesti:  
ABS-istunto -> vain etuelektrodit  
Taustaistunto -> vain takaelektrodit  
Ydinistunto -> etu- ja takaelektrodit



Aseta vyö vyötärösi ympärille. Aseta ensin vyön takaosa alaselän päälle. Venytä vyö vyötärösi ympärille. Etuelektrodit tulee asettaa turvapainikkeen molemmille puolille.



**Vihjeitä:** Jotta vyön päät eivät roiku löysinä, voit kiinnittää vyön pään tarranaulaan ja liu'uttaa sen kuminauhalle.



Liu'uta stimulaattori vyökoteloon, varmista, että se kiinnittyy kunnolla, käynnistä laite ja aloita käyttö.  
**Vihjeitä:** Istunnon loppuksi voit jättää elektrodit vyöhön, mutta suoja ne muovisuojujalla.

**Huom.** Voit käynnistää istunnon myös ilman sovellusta.  
Lisätietoja on täysimittaisessa käyttöoppaassa osoitteessa [www.complex.com](http://www.complex.com).

#### 6. TAVOITTEET/OHJELMAT

	1.0	3.0	5.0
<b>Tavoitteet vatsalihaksia varten (vain etuelektrodit käytössä)</b>			
Haluun kehittää vatsalihaksiani		•	•
Haluun hoikistaa vyötäröäni		•	•
Haluun tuoda vatsalihakseni selvemmin esiin		•	•
<b>Alaselän tavoitteet (vain takaelektrodit käytössä)</b>			
Haluun vahvistaa alaselkääni		•	•
Haluun rentouttaa selkääni			•
Haluun auttaa lievittämään selkäkipujani			•
<b>Keskeiset tavoitteet (käytetyt etu- ja takaelektrodit)</b>			
Haluun vahvistaa keskivartaloani		•	•
Haluun tehdä kovasti töitä saavuttaakseni tuloksen 1*		•	•
Haluun tehdä kovasti töitä saavuttaakseni tuloksen 2*			•
<b>Ohjelmat</b>			
P1 Työstä vatsalihaksiani (vain etuelektrodit käytössä)	•		
P2 Vahvista keskivartaloani (käytetään etu- ja takaelektrodeja)	•		

\* Nämä tavoitteet yhdistävät samanaikaisesti lihasstimulaation ja aktiivisen harjoituksen.

## ⚠ ADVARSLER

Det anbefales kraftigt at læse alle instruktioner, kontraindikationer og sikkerhedsforskrifter inden brug af apparatet. Den komplette brugermanual kan findes på [www.compex.com](http://www.compex.com)

## 1. BESKRIVELSE AF APPARATET



A Tænd/sluk-knap eller Pause-knap under stimulering

B Strøm- og batteri LED-indikator  
C Programknap (findes kun på COREBELT 1.0), for at vælge program P1 eller P2

P1 første LED lyser helt grøn  
P2 første og anden LED lyser helt grøn

D +/- intensitet-knapper, for at øge eller sænke intensiteten af stimuleringen

E Stimulering LED-indikator

F Ladestik, sæt USB-kablet i for at lade enheden



A Hylster

B Punkter for at kunne fastgøre bæltet på ryggen

C Gummibånd for at undgå, at løse ender af bæltet hænger ned.

D Metalpins, elektroder skal være placeret over disse metalpins

E Selvklæbende bånd for at justere størrelsen af bæltet

## 2. OPLADNING AF APPARATET



Sørg for, at apparatet er opladt inden det bruges (grøn LED).

Hvis apparatet ikke skal bruges i over tre måneder, sørg for, at apparatet er fuldt opladt.

## 3. OPSÆTNING AF BÆLTET



Find størrelsen af dit bælte ved at måle omkredsen af din talje og se hvilket bæltenummer, det passer til.

S/M bælte	Område hvor Selvklæbende bånd skal sættes	L/XL bælte
65 - 67 cm	0	85 - 87 cm
67 - 72 cm	1	87 - 94 cm
72 - 78 cm	2	94 - 100 cm
78 - 84 cm	3	100 - 107 cm
84 - 85 cm	4	107 - 113 cm
-	5	113 - 114 cm

### Tip: Hvordan måler du omkredsen af din talje?

Stil dig oprejst, find toppen af dit hofteben og det nederste af dine ribben. Placer målebåndet midt imellem disse punkter og rundt det rundt din talje. Hold målebåndet ind mod kroppen, ikke for stramt, og se, hvad der står.



Juster bæltet ved at placere det selvklæbende bånd på indersiden, på det bælte-nummer der blev angivet i forrige skridt.



Juster så det selvklæbende bånd på ydersiden og fold bæltet for at få en S-lignende form.



Se efter om justeringen er okay ved at placere midten af rygbæltet på din ryggrad. Markeringerne på bæltet angiver placeringen.



På forsiden skal hylsteret til plastikhylsteret centrereres på din navle. Hvis ikke fjernes bæltet og du begynder forfra for at finjustere justeringen af bæltet.

Når det er gjort, skal du ikke ændre indstillingerne medmindre din kropssform ændrer sig.



Tag bæltet af og placer elektrodenettet med siden nedad i linje med anvisningerne. Sørg for, at metalpinsene er helt dækket af elektroderne.

#### 4. DOWNLOAD AF APPEN



App Store

≥ iOS12



Google Play

≥ Android 8

Det anbefales at downloade og bruge appen for at kunne bruge alle apparatets funktioner.



Forbind dit apparat med din smartphone ved at følge appens anvisninger. Vælg derefter det mål, du vil opnå (COREBELT 3.0 and 5.0) eller det program du vil udføre (COREBELT 1.0).

#### 5. SÅDAN STARTER DU SESSIONEN



Når du påbegynder en session, fjernes plastikhylsteret fra elektroderne.

Sørg for at bruge de rigtige elektroder ud fra din session:

Abs session -> Kun de forreste elektroder

Ryg session -> Kun de bagerste elektroder

Core session -> De forreste og bagerste elektroder



Placer bæltet rundt om din talje. Først skal du placere bagsiden af bæltet nederst på ryggen. Derefter trækker du bæltet rundt om taljen. Elektroderne foran bør være placeret på hver side din navle.



**Tip:** For at undgå, at nogle løse ender fra bæltet hænger ned kan du fastgøre enden af bæltet til Selvklæbende bånd og sætte den ind under gummibåndet.



Sæt simulatoren i bæltehylsteret. Sørg for, at det er sat ordentligt i, tænd for apparatet og start din session.

**Tip:** Efter hver session kan du lade elektroderne side på bæltet men bruge plastikhylsteret for at beskytte dem.

**N.B.** Du kan også påbegynde en session uden brug af appen. For mere information kan du kigge i brugermanualen på [www.complex.com](http://www.complex.com).

#### 6. MÅL/PROGRAMMER

	1.0	3.0	5.0
<b>Et mål (kun de forreste elektroder brugt)</b>			
Jeg vil tone mine abs		●	●
Jeg vil have smallere talje		●	●
Jeg vil skulptere mine abs		●	●
<b>Mål nedre del af ryggen (kun de bagerste elektroder brugt)</b>			
Jeg vil styrke min lænd		●	●
Jeg vil slippe af l ryggen			●
Jeg vil blive af med mine rygsmerter			●
<b>Mål core (de forreste og bagerste elektroder brugt)</b>			
Jeg vil øge min core-stabilitet		●	●
Jeg vil arbejde hårdt for at opnå resultater 1*		●	●
Jeg vil arbejde hårdt for at opnå resultater 2*			●
<b>Programmer</b>			
P1 Arbejd på mine abs (kun de forreste elektroder brugt)	●		
P2 Øg min corestabilitet (de forreste og bagerste elektroder bruges)	●		

\* Disse mål kombinerer stimulering af muskler og aktiv træning samtidigt.

**SIKKERHETSINFORMASJON**

Det anbefales sterkt å lese nøye gjennom instruksjoner, kontraindikasjoner og sikkerhetstiltak før du bruker enheten. Den komplette brukerhåndboken finner du på [www.compex.com](http://www.compex.com)

**1. ENHETSBEKRIVNING**

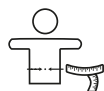
- A. På/Av-knapp eller Pause-knapp under stimulering
- B. LED-lampen for batteristatus og strøm
- C. Program knapp (kun tilgjengelig på COREBELT 1.0) for å velge P1 eller P2 programmet
  - P1 første LED-lampen lyser grønt
  - P2 første og andre LED-lampene lyser grønt
- D +/- knapper, for å øke eller redusere stimuleringsenergi
- E LED-lampen til stimulering
- F Batteriladeruttak, for å lade enheten koble til USB-kabelen



- A Hylster
- B Hakk for å gjøre det lettere å plassere beltet på ryggen
- C Elastisk stropp for å unngå at løse ender av beltet henger ned
- D Metallpinner, elektroder må plasseres over disse metallpinnene
- E Borrelåsfeste for å justere størrelsen på beltet

**2. LADING AV ENHET**

Forsikre deg om at enheten er ladet før du bruker den (grønn LED).  
Hvis enheten ikke skal brukes på over 3 måneder, må du forsikre deg om at batteriet er fulladet.

**3. SETTE OPP BELTET**

Sett opp størrelsen på beltet ditt ved å måle midjeomkretsen og se hvilken størrelse til beltet det passer til.

S/M belt	Borrelåsfesteområde	L/XL belt
65 - 67 cm	0	85 - 87 cm
67 - 72 cm	1	87 - 94 cm
72 - 78 cm	2	94 - 100 cm
78 - 84 cm	3	100 - 107 cm
84 - 85 cm	4	107 - 113 cm
-	5	113 - 114 cm

**Tips: Hvordan kan du måle midjen?**

Stå oppreist, finn toppen av hoftebenet og bunnen av ribbeina. Legg målebåndet rundt midjen midt mellom disse punktene. Hold målebåndet mot kroppen din, ikke for stramt, og sjekk nummeret på målebåndet.



Juster beltet ved å plassere det interne borrelåsfestet på beltenummeret som ble funnet i forrige trinn.



Juster deretter den andre siden utvendig borrelås og bøy beltet for å få en S-lignende form.



Sjekk om justeringen er i orden ved å plassere midten av bakre beltet på ryggraden. Hakkene på beltet forenkler plasseringen..



Plasthylsteret på forsiden må være sentrert på navlen. Hvis ikke, fjern beltet og start på nytt fra begynnelsen for å finjustere beltet. Når du er ferdig, må du ikke endre disse innstillingene, med mindre kroppsformen din endres.



Fjern beltet og stikk elektrodene rutenett nedover langs konturlinjer. Forsikre deg om at metallpinnene er helt dekket av elektrodene.

#### 4. NEDLASTING AV APPEN



App Store  
≥ iOS 12



Google Play  
≥ Android 8

Det anbefales å laste ned og bruke appen for å få tilgang til alle funksjonene.



Koble enheten til smarttelefonen din ved å følge appens veiledning. Velg deretter Målet du vil oppnå (COREBELT 3.0 og 5.0) eller Programmet du vil utføre (COREBELT 1.0).

#### 5. FOR Å STARTE SESJONEN



Fjern plasttrekk fra elektrodene før du starter en sesjon. Sørg for å bruke de rette elektrodene i henhold til økten din:  
Mageøkt -> Kun fremre elektroder  
Ryggøkt -> Kun bakre elektroder  
Kjernemuskler-økt -> Fremre og bakre elektroder



Plasser beltet rundt midjen. Plasser baksiden av beltet på korsryggen først. Strekk deretter beltet rundt midjen. De fremre elektrodene bør plasseres på hver side av navlen.



**Tips: For å unngå at løse ender på beltet henger ned, kan du feste endene med borrelåsen og skyve den under den elastiske stroppen.**



Legg stimulatoren inn i hylsteret, sørg for at den kobles ordentlig til, slå på enheten og start økten.

**Tips: På slutten av økten kan du legge igjen elektrodene på beltet, men bruke plasttrekk for å beskytte dem.**

**Obs. Du kan starte en økt uten å bruke appen. For mer informasjon, se den komplette brukerhåndboken på [www.complex.com](http://www.complex.com).**

#### 6. MÅL/PROGRAMMER

	1.0	3.0	5.0
<b>Mage Målsetting (kun fremre elektroder)</b>			
Jeg vil ha en flater mage		●	●
Jeg vil ha en slankere midje		●	●
Jeg vil skulpturere magen min		●	●
<b>Korsrygg Målsetting (kun bakre elektroder)</b>			
Jeg vil styrke korsryggen min		●	●
Jeg vil ha en avslappet korsrygg			●
Jeg vil lindre ryggsmerten			●
<b>Kjernemuskler Målsetting (fremre og bakre elektroder)</b>			
Jeg vil forbedre kjernestabiliteten		●	●
Jeg vil jobbe hardt for å oppnå resultat 1*		●	●
Jeg vil jobbe hardt for å oppnå resultat 2*			●
<b>Programmer</b>			
P1 Trene magen min (kun fremre elektroder)	●		
P2 Forbedre kjernestabiliteten (fremre og bakre elektroder)	●		

\* Disse målene kombinerer muskelstimulering og aktiv trening samtidig.

## ! ADVERTÊNCIAS

Recomenda-se vivamente que leia atentamente todas as instruções, as contra-indicações e as medidas de segurança antes de utilizar o dispositivo. Poderá encontrar o manual do utilizador completo em [www.compex.com](http://www.compex.com)

## 1. DESCRIÇÃO DO DISPOSITIVO



A Botão de ligar/desligar ou botão de pausa durante a estimulação  
B Indicador LED de alimentação e bateria

C Botão de programa (apenas disponível no COREBELT 1.0), para selecionar o programa P1 ou P2

P1 Primeiro LED verde fixo  
P2 Primeiro e segundo LED verde fixo

D Botões de +/- intensidade, para aumentar ou diminuir a intensidade de estimulação

E Indicador LED de estimulação

F Tomada do carregador, ligue o cabo USB para carregar o dispositivo



A Suporte do estimulador

B Entalhes para facilitar o posicionamento da cinta nas costas

C Tira elástica para evitar que quaisquer extremidades soltas da cinta fiquem penduradas

D Pinos metálicos, os elétrodos devem ser posicionados sobre estes pinos metálicos

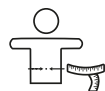
E Fecho de fixação para ajustar o tamanho da cinta

## 2. CARREGAR O DISPOSITIVO



Certifique-se de que o dispositivo está carregado antes de o utilizar (LED verde). Se não pretender utilizar o dispositivo durante mais de 3 meses, certifique-se de que a bateria está completamente carregada..

## 3. COLOCAÇÃO DA CINTA



Ajuste o tamanho da cinta medindo a circunferência da cintura e verificando o número da cinta ao qual corresponde.

Cinta S/M	Área de fixação	Cinta L/XL
65 - 67 cm	0	85 - 87 cm
67 - 72 cm	1	87 - 94 cm
72 - 78 cm	2	94 - 100 cm
78 - 84 cm	3	100 - 107 cm
84 - 85 cm	4	107 - 113 cm
-	5	113 - 114 cm

### Sugestões: Como medir a circunferência da cintura?

Levante-se direito, coloque a fita métrica ao nível do seu umbigo e enrole-a à volta da cintura. Segure a fita métrica contra o corpo, sem estar demasiado apertada, e anote o número.



Ajuste a cinta posicionando o acessório de fecho interno no número da cinta encontrado no passo anterior.



Em seguida, ajuste o fecho externo do outro lado e dobre a cinta para obter uma forma semelhante a um S.



Verifique se o ajuste está correto colocando o centro da cinta dorsal na coluna vertebral. Os entalhes na cinta facilitam o posicionamento.



Na parte frontal, o suporte de plástico da cinta deve ficar centrado no seu umbigo. Caso não seja esse o caso, retire a cinta e comece do início para ajustar corretamente a cinta. Uma vez ajustada, não altere estas definições a menos que a sua forma corporal se altere.



Retire a cinta e coloque a grelha dos elétrodos virada para baixo alinhada com os traçados. Certifique-se de que os pinos metálicos estão completamente cobertos pelos elétrodos.

#### 4. TRANSFERIR A APLICAÇÃO



≥ iOS 12



≥ Android 8

Recomenda-se que descarregue e utilize a aplicação para aceder a todas as funcionalidades do dispositivo



Emparelhe o seu dispositivo com um smartphone seguindo as orientações da aplicação. Em seguida, selecione o objetivo que pretende alcançar (COREBELT 3.0 e 5.0) ou o programa que pretende executar (COREBELT 1.0).

#### 5. INICIAR A SESSÃO



Antes de iniciar uma sessão, remova a cobertura de plástico dos elétrodos. Certifique-se de que utiliza os elétrodos corretos de acordo com a sua sessão:  
Sessão Abdominais -> apenas elétrodos frontais  
Sessão Costas -> apenas elétrodos posteriores  
Sessão Core -> elétrodos frontais e posteriores



Coloque a cinta à volta da cintura. Em primeiro lugar, posicione a parte de trás da cinta na região lombar. Em seguida, estique a cinta à volta da cintura. Os elétrodos frontais devem ser posicionados de cada lado do seu umbigo.



**Sugestões:** Para evitar que as extremidades da cinta se soltem e fiquem penduradas, pode prender a extremidade da cinta ao fecho e fazê-la deslizar por baixo da tira elástica.



Deslize o estimulador dentro do suporte, certifique-se de que está devidamente conectado, ligue o dispositivo e inicie a sessão. **Sugestões:** No fim da sessão, pode deixar os elétrodos na cinta mas utilize a cobertura de plástico para os proteger.

**N.B. Também pode iniciar uma sessão sem utilizar a aplicação. Para mais informações, consulte o manual do utilizador completo em [www.complex.com](http://www.complex.com).**

#### 6. OBJETIVOS/PROGRAMAS

	1.0	3.0	5.0
<b>Objetivos relacionados com os abdominais (utilizar apenas elétrodos frontais)</b>			
Quero tonificar os meus abdominais		●	●
Quero reduzir a minha cintura		●	●
Quero esculpir os meus abdominais		●	●
<b>Objetivos relacionados com a região lombar (utilizar apenas elétrodos posteriores)</b>			
Quero reforçar a minha região lombar		●	●
Quero relaxar as costas			●
Quero ajudar a aliviar a minha dor nas costas			●
<b>Objetivos relacionados com o core (utilizar elétrodos frontais e posteriores)</b>			
Quero reforçar a minha estabilidade central		●	●
Quero trabalhar intensamente para obter o resultado 1*		●	●
Quero trabalhar intensamente para obter o resultado 2*			●
<b>Programas</b>			
P1 Trabalhar os meus abdominais (utilizar apenas elétrodos frontais)	●		
P2 Reforçar a minha estabilidade central (utilizar elétrodos frontais e posteriores)	●		

\* Estes objetivos combinam a estimulação muscular e treino ativo em simultâneo.



DJO France S.A.S  
Centre Européen de Frêt, 3 rue de Bethar  
64990 Mouguerre France



DJO France S.A.S · Centre Européen de Frêt, 3 rue de Bethar · 64990 Mouguerre · France  
[www.complex.com](http://www.complex.com)

© 2021-08-20 DJO, LLC - 14-0884 Rev C

**COMPLEX.COM**

COPYRIGHT © 2021 by DJO, LLC

Individual results may vary. Neither DJO, LLC nor any of its subsidiaries dispense medical advice. The contents of this document do not constitute medical advice.  
Rather, please consult your healthcare professional for information on the courses of treatment, if any, which may be appropriate for you.