

# THE FLEX BELT®

INSTRUCTION MANUAL

MANUAL DE USUARIO



ABDOMINAL MUSCLE TONER

BY **bmr**  
bio-medical research

[www.theflexbelt.com](http://www.theflexbelt.com)

**CONTRA-INDICATIONS, WARNINGS & PRECAUTIONS**

**Section 1** lists the important information which must be read before using your toning belt.

Your **THE FLEX BELT** by BMR product is indicated for the improvement of abdominal muscle tone, for strengthening of abdominal muscles, and for the development of a firmer abdomen. Your **THE FLEX BELT** by BMR product is suitable for use by all healthy adults; however, as with other forms of exercise, some care is needed when using it. Always follow the guidelines below and read the instruction manual before use. Some of the points below are gender-specific.

**CONTRA-INDICATIONS:****Do not use if:**

- You have an electronic implant (e.g. cardiac pacemaker or defibrillator) - as your **THE FLEX BELT** by BMR product may interfere with the proper functioning of the implanted stimulator) or suffer from any other heart problem.
- You have any other form of abdominal implant. The safety has not been established for the use of electronic muscle stimulators over abdominal implants.
- You are pregnant. The safety of electronic muscle stimulation (EMS) over the pregnant uterus has not been established.
- You suffer from cancer. The effects of electronic stimulation on cancerous tissue are unknown.
- You are under medical supervision for cognitive dysfunction as you may not be able to comply with safety instructions.
- The unit is in close proximity (e.g., 1 yard) to shortwave or microwave therapy equipment or you are connected to high-frequency surgical equipment (e.g. diathermy), because of the risk of device malfunction due to electronic interference.
- Wearing the device necessitates placement over areas at which drugs/medicines are administered (short-term or long-term) by injection (e.g., hormone treatments).

**WARNINGS:**

- The long-term effects of chronic electronic stimulation are unknown.
- Unit should not be used while sleeping, because you cannot react to safety information.

**Wait before using your THE FLEX BELT product until:**

- At least 6 weeks after the birth of your baby. You must consult your doctor before use.
- One month after an IUD contraceptive device (e.g., coil) has been fitted. You must consult your doctor before use.
- At least 3 months after having a Caesarean section. You must consult your doctor before use.
- The heavy days of your period have finished because vigorous abdominal exercise is not recommended at this time.

**When applying the GelPads™ and belt, always remember to:**

- Place the GelPads and belt **ONLY** on the abdomen as indicated in this manual.
- Not place the GelPads or belt on the front or sides of the neck, across or through the heart (i.e., one GelPad on the front of the chest and one on the back), in the genital region nor on the head, because of the risk of stimulating inappropriate muscles and organs.
- Application of electrodes near the thorax may increase the risk of cardiac fibrillation.
- Avoid any recent scars, broken or inflamed skin, areas of infection or susceptibility to acne, thrombosis or other vascular problems (e.g., varicose veins), or any parts of the body where feeling is limited.
- Avoid areas of injury or restricted movement (e.g., fractures or sprains).
- Avoid placing the pads over metal implants.

**PRECAUTIONS:**

- Caution should be used for patients with suspected or diagnosed epilepsy.
- Caution should be used in the following:
  - When there is a tendency to bleed internally following an injury or fracture.
  - Following recent surgical procedures when electronic stimulation may disrupt the healing process
  - Over areas of skin which lack normal sensation
- Your **THE FLEX BELT** by BMR product is not intended for medical use, for the treatment of any medical condition, nor for any permanent physical changes.

**Get your doctor's permission before using your THE FLEX BELT product if:**

- You wish to use your THE FLEX BELT by BMR product and have a bad back. You should also ensure the intensity is kept low.
- You have any serious illness or injury not mentioned in this guide.
- You have recently undergone a surgical procedure.
- You take insulin for diabetes.
- You want to use it on a young child.
- You suffer from muscle or joint problems.
- You use the unit as part of a rehabilitation program.

**Adverse reactions:**

- Skin irritations and burns have been reported with the use of powered muscle stimulators.
- On very rare occasions, first-time users of EMS have reported feeling light-headed or faint. We recommend that you use the product while seated until you become accustomed to the sensation.

**To reposition GelPads during a session:**

- Always pause the program currently running, unfasten the belt and then refasten it behind your back after the GelPads' positions have been adjusted.

**After strenuous exercise or exertion:**

- Always use a lower intensity to avoid muscle fatigue.

**Contact THE FLEX BELT or an authorized dealer if:**

- Your unit is not working correctly. Do not use in the meantime.
- You experience any irritation, skin reaction, hypersensitivity, or other adverse reaction. You should, however, note that some reddening of the skin under the belt is quite normal during and for a short time after an exercise session.

**Note:**

- An effective session should not cause undue discomfort.

**Important:**

- For first time users, muscle stimulation can be an unusual sensation. We recommend that you begin in a seated position with low stimulation intensity settings to familiarize yourself with the sensation before progressing to higher intensity settings.
- Keep your unit out of the reach of children.
- The studs and GelPads must not be connected to other objects.
- Do not use your unit at the same time as any other device which transfers an electrical current into the body (e.g., another muscle stimulator).
- Do not touch the GelPads or metal studs while the unit is switched on.
- Do not use while driving, operating machinery or cycling.
- The belt is for single person use only.
- Cease using your unit if you are feeling light headed or faint. Consult your doctor if this happens.
- Do not over exert yourself when using muscle stimulation. Any workout should be at a level comfortable for you.
- Do not use your unit if you are wearing a belly-button ring. Remove the ring before you begin a session.
- THE FLEX BELT will not accept responsibility if the guidelines and instructions supplied with this unit are not followed.
- Although compliant with applicable EMC requirements, this device may still interfere with more sensitive equipment, please move away or switch off.

**Note:** If you are in any doubt about using THE FLEX BELT by BMR product for any reason, please consult your doctor before use.

## WELCOME

Congratulations on purchasing your THE FLEX BELT by BMR. Please read your user manual fully before using this product.

THE FLEX BELT by BMR is the future in body toning and wellness, giving you the body shape you desire. This revolutionary new concept allows a single hand-held controller to be attached to a range of garments which tone different areas of the body, saving you money on your next THE FLEX BELT purchase.

THE FLEX BELT by BMR uses clinically proven EMS technology to exercise all of the muscles of your abdomen, not just those under the belt. A signal is sent to the abdominal muscles and as the signal strength increases, the muscles contract. You can use your THE FLEX BELT by BMR almost anywhere - while relaxing at home, or even working at the office.

Use your THE FLEX BELT by BMR 5 times a week and in just 8 weeks, you can expect to achieve stronger, firmer, more toned abdominal muscles.

For best results we recommend that you use your THE FLEX BELT by BMR in conjunction with a normal, healthy diet and exercise.

### USER MANUAL CONTENTS

Your user manual is divided into sections to make it easy to use.

- Section 1**      Contra-Indications, Warnings & Precautions
- Section 2**      Introducing the THE FLEX BELT by BMR
- Section 3**      Setting up your THE FLEX BELT by BMR
- Section 4**      Your first THE FLEX BELT by BMR session
- Section 5**      Getting results with your THE FLEX BELT by BMR
- Section 6**      Help guide
- Section 7**      How does muscle stimulation work?
- Section 8**      Technical specifications
- Section 9**      Product warranty

If you have any difficulty setting up your unit or have any other questions or concerns about THE FLEX BELT by BMR call THE FLEX BELT Careline at:

Phone US: (855) FLEXGEAR (855) 353 - 9432

International: (310) 362 - 0581

Email: [info@flexgear.com](mailto:info@flexgear.com)

[www.theflexbelt.com](http://www.theflexbelt.com)

## INTRODUCING THE FLEX BELT BY BMR

Section 2 lists the pack contents and explains each item before you set up and begin.

You should find the following parts inside your pack.



### 1. Belt:

Your belt has been ergonomically designed and is fastened around your waist, under your clothes, during use. Designed for both men & women, fits waist sizes 24" – 47" The belt has a pocket for holding your unit during use.

### 2. Unit:

The unit generates signals which are sent, via the belt and pads, to your muscles to make them contract. Your unit is rechargeable and takes approximately three hours to charge fully.

### 2a. Unit Connector:

This connects the unit to the toning belt. Make sure the unit is fully connected to the belt.

**IMPORTANT:** Do not disconnect the unit from the toning belt until it has been switched off.

### 3. Pack of three adhesive pads.

These adhesive pads are placed onto your belt before use. When you wrap the belt around your waist, these pads must be in contact with your skin so that signals can be sent to your muscles.

### 4. THE FLEX BELT Battery Charger:

Plug the charger into an electrical outlet and then connect your unit to the charger to charge your unit's battery.

### 5. Instruction Manual:

This is your detailed guide to using your THE FLEX BELT by BMR.

### 6. Quick Start Guide:

This is an additional guide that you can use to help get you started.

## UNIT CONTROLS

### 1. On/Off Button (⏻)

Press and hold this button for 2 seconds to turn your unit on or off. You may also pause the exercise by briefly pressing this button.

### 2. Increase Training Intensity (▲)

Press and hold these buttons to increase the intensity of the exercise. The right-hand button controls the right-hand side of your belt. The left-hand button controls the left-hand side.

### 3. Decrease Training Intensity (▼)

Press and hold these buttons to decrease the intensity of the exercise on either side of the belt.

### 4. Program Button (P)

Press this button to select the toning program you wish to use. There are 10 programs in total, which are explained later in this manual (page 8).

### 5. Information Button (i)

Press this button to see your training information, such as the maximum intensity for your current or last session and the number of sessions you have completed.



## UNIT DISPLAY

- (50) Training intensity from the left-hand side of the belt.
- (45) Training intensity from the right-hand side of the belt.
- 10:08 Counts down the time left in the current session in minutes and seconds. Also used to display error messages (see page 10).
- || Appears when the exercise has been paused (you must press the on/off button briefly to restart the exercise).
- ✂ Indicates that the sound is off.
- 🔑 Keylock is active - you cannot change the intensity levels or the program accidentally.
- ⚠ This symbol indicates a poor contact between the unit and the belt or between the pads and the skin (see page 12 for more details).
- 🔋 Shows the battery power remaining.
- ☐ Number of sessions completed.
- # Shows the program currently running (1 - 10).
- 4 This symbol appears during each contraction phase.
- This symbol appears during each contraction phase.
- (92 87) Maximum intensity for the current/ last session.

## SETTING UP THE FLEX BELT BY BMR

Section 3 explains how to set up THE FLEX BELT by BMR before using it for the first time.

**Step 1 - Charge the battery.** Insert your charger into an electrical outlet and then connect your unit to it (Fig. a). It may take approximately 2-3 hours to fully charge the battery. Your unit is fully charged when all three sections of the battery icon are full. The battery icon will flash when the battery is low and needs to be recharged.

**NOTE:** Do not leave your unit connected to the charger when the battery is fully charged.

Fig. a



**Step 2 - Connect the unit to the belt.** The unit and belt must be connected for THE FLEX BELT by BMR to work. Place the belt on a flat surface with the gold stitching facing you. 'Click' the unit connector into the belt connector as shown in Fig. b.

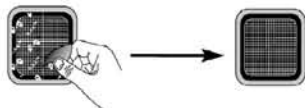
**IMPORTANT:** Make sure the unit and belt are connected correctly or your THE FLEX BELT by BMR will not work - this is a safety feature.

Fig. b



**Step 3 - Remove the covers from the patterned side of the pads and place the pads on the belt.** Turn the belt over so that the 3 silver studs are facing upwards. Remove the three adhesive pads from their pack. There is 1 large square pad and 2 smaller oval pads. One side of each pad has a grid pattern on it while the other side is plain black.

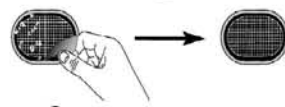
(i) Remove the covers from the **patterned side** of the large pad.



(ii) Place the **patterned side** of this pad over the middle stud and between the white lines.



(iii) Now remove the covers from the **patterned side** of the two smaller pads.



(iv) Place the **patterned side** of the smaller pads firmly onto the belt, either side of the large pad.



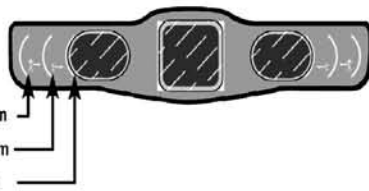
(v) The location of the smaller pads depends on your waist size. In the example below, the smaller pads are placed nearest to the large, central pad. This is for a user whose waist size is 24"-31". Use the sizing guidelines below to help you choose your correct pad location.

### BELT SIZES

L - For waist sizes 41"-47" / 104-119cm

M - For waist sizes 32"-40" / 81-102cm

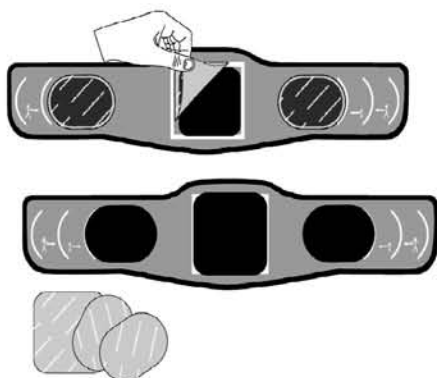
S - For waist sizes 24"-31" / 61-79cm



### IMPORTANT:

Before you progress, make sure that all three silver studs are completely covered by the pads. Press the edges of all three pads firmly onto the belt before use.

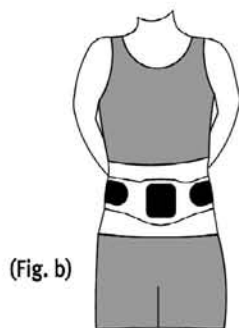
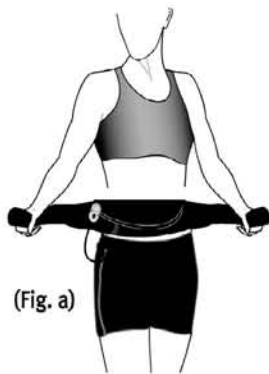
**Step 4 - Remove the covers from the black side of all three pads. Do not throw these covers away as you will need to put them back onto the pads at the end of your session.**



**NOTE:** You should only use THE FLEX BELT by BMR pads with your THE FLEX BELT by BMR unit.

**Step 5 - Position the belt on your body.**

Wrap the belt around your waist so that the pads are pressed firmly against your skin, positioning the large square pad over your navel (belly button). Stretch the ends of the belt around your waist (Fig. a) until the small pads are between your hip bone and ribs on either side of your body (Fig. b). Fasten the belt tightly around your waist, but not so tight as to cause discomfort. The pads are water-based, so you may find they are cool when placed on your skin.



You are now ready to begin using THE FLEX BELT by BMR.



## YOUR FIRST TRAINING SESSION

Section 4 explains how to use THE FLEX BELT by BMR.

Muscle toning can be an unusual sensation, but a pleasant one. It may tickle to begin with. We recommend that you use the product while seated until you become accustomed to the sensation. This progresses to a smooth muscle contraction as the training intensity increases. To get started, follow these simple steps:

**Step 1:** Press and hold the on/off button (⏻) for two seconds to switch your unit on (Fig. a).

**Step 2:** Select the program you wish to use by pressing the program button (P - Fig. b). Then to start the program, press and hold the increase intensity buttons (▲ - Fig. c) until you feel your muscles contracting. Always choose an intensity level at which you feel a strong but comfortable contraction. This will vary from person to person. You should try to reach an intensity level of 15 or higher in your first session. The increasing intensity level is displayed on the screen.

**Step 3:** Continue increasing the intensity throughout the session if possible. You will feel the muscle contractions getting stronger as the intensity increases. Remember the harder you work your muscles the better the results you will see, but always reduce the intensity if you feel any discomfort. Your unit's intensity range is 0-150.

Fig. a



Fig. b



Fig. c



### PAUSING A SESSION

If you wish to pause a session before it is finished, simply press the on/off button briefly. The display will show that the unit is paused (||). To resume the session, briefly press the on/off button again. The display will return to its normal mode.

### INCREASING INTENSITY FASTER

If you wish to increase the intensity faster, press the two arrows (▲ fig. C) and the information (i) button simultaneously. This will increase the intensity for both sides at a faster rate.

### Step 4: SESSION OVER

At the end of the training session your THE FLEX BELT by BMR will stop automatically. However, to switch off your unit at any time during a session, press and hold the on/off button for two seconds. You should see the display turn off.

**Step 5:** Remove the belt and lay it on a flat surface. Put the covers back on the black side of the pads. Store your THE FLEX BELT by BMR safely in the pouch until your next session.

**NOTE:** Do not disconnect the unit from the belt without first switching the unit off, as this may result in an error on your display.

**Congratulations on completing your first training session!**

**NOTE:** We recommend that you do at least five training sessions per week to see the best results. You should, however, only do one session per day on a single body area.

## GETTING RESULTS WITH THE FLEX BELT BY BMR

Section 5 provides guidelines for getting the best results as well as some detailed unit information.

1. Use your THE FLEX BELT by BMR 5 times a week.
2. Use the strongest training intensity you can - the harder you work your muscles, the better the results you will see. But remember, stimulation should never be uncomfortable.
3. Use your THE FLEX BELT by BMR as part of a normal, healthy lifestyle. Improve your diet and try to increase the amount of exercise you do.
4. THE FLEX BELT has 10 toning programs which are listed in the table below. There are 8 core programs and 2 bonus programs. Program 1 is set when you switch your unit on for the first time. The unit will then automatically progress through each program up to program 6. Programs 7 and 8 must be selected manually using the program button. The display will show the program currently selected.

THE TABLE BELOW GIVES YOU INFORMATION ABOUT THE 10 TONING PROGRAMS.

CORE PROGRAMS				
Program Name	Session Duration	Training Level	Toning Power	Auto Progression
Beginner	20:00	light	14 $\mu$ C	2 sessions
Intermediate	25:00	moderate	14 $\mu$ C	3 sessions
Advanced	30:00	moderate	16 $\mu$ C	5 sessions
Expert	30:00	Strong	18 $\mu$ C	10 sessions
Pro (i)	30:00	Strong	19 $\mu$ C	10 sessions
Pro (ii)	30:00	Strong	21 $\mu$ C	Indefinite
Ab-Power	30:00	Strong	22 $\mu$ C	Indefinite
Endurance	40:00	Light	14 $\mu$ C	Indefinite
BONUS PROGRAMS				
Program Name	Session Duration	Session Duration	Session Duration	Session Duration
Crunch (i)	3 x 10 crunches	Moderate	16 $\mu$ C	Simultaneous
Crunch (ii)	3 x 10 crunches	Moderate	16 $\mu$ C	Alternate channels

NOTE: All micro-coulomb ( $\mu$ C) values are rounded off to the nearest integer value. This measures the effectiveness of the muscle workout - the higher the  $\mu$ C value, the more effective the muscle workout.

All programs have "warm up" and "warm down" phases. The warm-up prepares your muscles for the main part of your session. The warm down relaxes your muscles as the session is finishing - as you would when exercising.

NOTE: You cannot change a program during a session. You must first switch your unit off and then on again. Then you can select a different program by pressing the program button. Program 7 delivers a strong abdominal workout, which is useful for those involved in sports. Program 8 is lower in intensity and is useful when you require a less vigorous abdominal muscle workout.

### 5. Use THE FLEX BELT by BMR wherever it suits you.

You can use THE FLEX BELT by BMR almost any time and any place. You can use it at home watching television, working at a desk, in the garden or even walking outdoors. THE FLEX BELT by BMR really is a convenient way of toning your abs.

6. To help you get the most from your THE FLEX BELT FROM BMR, we recommend that you follow our 30 day plan. To follow this plan, use your belt 5 times a week for 4 weeks and record your highest intensity levels in your diary (pages 18-19). Each week you have two rest days to allow your muscles to recover. The diary below shows one person's training intensity, recorded during scientific testing over a 30-day period.

NOTE: The intensity level will be different from person to person.

We recommend that you follow a similar plan, trying to push yourself to use higher training intensity levels all the time. Try to increase your training intensity from week to week. But remember, do not over-exert yourself when using muscle stimulation. Any workout should be at a level comfortable for you.

#### 30-Day Plan

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1	(40 40)	rest	(40 40)	rest	(70 70)	(70 70)	(70 70)
2	rest	(70 70)	(80 80)	rest	(80 80)	(80 80)	(80 80)
3	rest	(85 85)	(85 85)	rest	(85 85)	(90 90)	(150 150)
4	rest	(90 90)	(90 90)	rest	(90 90)	(90 90)	(150 150)

Each box shows the average training intensity from either side of the belt.

Fill-in your diary (pages 18-19) every time you complete a training session. Leave this diary somewhere you will see it regularly. This will help to motivate you to reach your goal. You will soon see and feel that your ab muscles are firmer and more toned.

### CARING FOR YOUR BELT

Your belt can be washed, but you must first remove the unit and pads. Always follow the instructions on the label when washing the belt.



Never machine wash your belt. Always hand wash in lukewarm water. This protects the internal wiring from damage in the washing machine. You should take care even when hand washing and never wring the belt to remove water.



Do not use bleach when washing the belt.



Do not dry clean your belt.



Do not tumble dry your belt. Dry the belt on a flat surface. Do not dry it over anything hot. (e.g. a radiator) as the belt contains plastic parts. Ensure the belt is completely dry before using it again.



The belt should not be ironed.

#### Belt Materials:

Outer material: 100% Nylon, Binding: 82% Nylon, 18% Elastane, Hook & Loop: 100% Nylon, Foam: 100% Polyurethane

### Information Button (i)

Press the information button any time during a session to see the highest intensity level you have reached for that session. Pressing the information button twice shows you the total number of sessions you have completed (Fig. a). Pressing the information button three times shows the belt type you are using.

Fig. a



### Mute Function (M)

If you want to switch off your unit's sound effects, press and hold the program button for two seconds (Fig. b). The mute function remains active indefinitely unless manually changed. Deactivate the mute function by again pressing the program button for two seconds.

Fig. b



### Keylock Function (L)

If you find a comfortable exercise intensity, press and hold the information button for two seconds to lock that intensity (Fig. c). This function only remains active during the session in which it is activated. If you wish to increase the intensity further, deactivate the keylock function by again pressing the information button for two seconds.

Fig. c



### Error Messages

In the unlikely event of your unit developing a problem, "Err" will appear on your unit display (Fig. d). If this occurs you should switch the unit off and then switch it back on again. It should now operate properly. If the problem persists, please call the THE FLEX BELT Careline for further assistance:

Fig. d



**(855) FLEXGEAR (855) 353 - 9432**

E-mail: [info@flexgear.com](mailto:info@flexgear.com)

### Battery Power / Replacing the battery

The battery icon on the display will flash when the battery is low and needs to be recharged. After a period of time, you may find that your battery will only power your unit for a limited number of sessions, requiring you to charge the battery more frequently. This is because rechargeable batteries have a limited number of charge cycles and may eventually need to be replaced.

Fig. e



Should you need to replace the rechargeable battery, remove the small rubber plug from the back cover of your unit (Fig. e), unscrew the back cover and remove it. Replace the existing battery pack with a new battery pack (Fig. f) and replace the battery cover. You can purchase a new battery pack by contacting the THE FLEX BELT by BMR Careline.

Fig. f



## **ADDITIONAL UNIT FUNCTIONS**

### **Battery Charging and discharging**

Your device is powered by a rechargeable battery. The full performance of a new battery is achieved only after two or three complete charge and discharge cycles. The battery can be charged and discharged hundreds of times, but it will eventually wear out. To ensure optimum battery performance you should use your device regularly e.g. perform 1 session a day, 5 days a week.

If a replacement battery is being used for the first time or if the battery has not been used for a prolonged period, it may be necessary to connect the charger and then disconnect and reconnect it to start the charging.

Unplug the charger from the electrical plug and the device when not in use. Do not leave fully charged battery connected to a charger, since overcharging may shorten its lifetime. If left unused, a fully charged battery will lose its charge over time.

If the battery is completely discharged, it may take a few minutes before the charging indicator appears on the display. Use the battery only for its intended purpose. Never use any charger or battery that is damaged.

Leaving the battery in hot or cold places, such as in a closed car in summer or winter conditions, will reduce the capacity and lifetime of the battery. Always try to keep the battery between 15°C and 25°C (59°F and 77°F). A device with a hot or cold battery may not work temporarily, even when the battery is fully charged. Battery performance is particularly limited in temperatures well below freezing. Do not dispose of batteries in a fire as they may explode. Batteries may also explode if damaged. Dispose of batteries according to local regulations. Please recycle when possible. Do not dispose as household waste.

Section 6 has two parts. Part 1 answers frequently asked questions. Part 2 is a problem solving guide.

## HELP PART 1 - FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

### **Can I use my unit for post natal exercises?**

- Yes, but you must wait a minimum of **6 weeks** after childbirth before you begin using it and you **must** consult your doctor first.
- If you've had a Caesarean in the past **3 months**, consult your doctor for approval before using the belt.

### **The stimulation is uncomfortable. How can I improve this?**

- Make sure the pads are positioned correctly and that they are pressed firmly against your skin - see page 7 & 8. Switch off your unit and reposition the belt if necessary.
- You can also spread a few drops of water on the black surface of the pads. This can improve the comfort of the muscle stimulation, but be careful not to get water on the unit. Ensure the unit is switched OFF before you do this!
- Ensure the metal studs are fully covered by the pads.

### **I can feel a tingling sensation in my legs during an exercise. What should I do?**

This indicates that the pads are over your hip-bones. Moving the two smaller pads upwards and inwards on your waist (i.e. towards the center of your body) should prevent this. Remember to pause or switch off your THE FLEX BELT by BMR before adjusting the belt or pads.

### **My skin is red after the exercise. Is this a problem?**

- Some redness of the skin after a training session is normal. It is partly due to an increase in the blood flow under the skin and should fade after a while. You may also experience some reddening of the skin due to the pressure of the belt. This is the same as the pressure marks you can get from tight clothing. You should not be concerned about this. It should fade soon after you remove the belt.
- If the redness is excessive, you may have the training intensity too high. This may increase the reddening in sensitive skin. Try using a lower training intensity for a few days. If the problem persists, you should stop using the unit.

### **Will the product cause muscle soreness?**

As with all exercise some muscle soreness can occur after using the belt. This is normal and should go away after a day or two. Use a low training intensity for a few sessions if you are experiencing muscle soreness.

### **How do I know when to replace the pads?**

- With time the pads pick up skin debris and may need to be replaced as this makes the workout less effective and less comfortable.
- You may notice the signal is weakening even if the batteries are OK. This usually indicates that the pads are wearing and will soon need replacing. You can check this by first adjusting the belt to ensure correct positioning of the pads. If the problem persists, try using the unit with a new battery pack. If the signal is still weak or uncomfortable, you should order new pads.
- New pads can be purchased online at [www.theflexbelt.com](http://www.theflexbelt.com) or from the THE FLEX BELT Careline.

### **I can feel my waist muscles exercising but not my stomach muscles.**

Pause the program and reposition the central pad slightly lower on your stomach. If this doesn't help, move the 2 small pads to a smaller figure setting on the belt (towards the central pad).

### **I can feel my stomach muscles exercising but not my waist muscles.**

Pause the program and reposition the central pads slightly higher on your stomach. If this doesn't help, move the 2 smaller pads to a larger figure setting on the belt (away from the central pad).

### **Battery performance has degraded significantly.**

After an extended period of time you may notice a degradation in the performance of the battery in your unit. At this point you should purchase a new rechargeable battery pack. New rechargeable battery packs can be purchased through the THE FLEX BELT Careline, or by visiting [www.theflexbelt.com](http://www.theflexbelt.com).

Problem	Possible Cause	Solution
The display doesn't come on and there is no signal from the unit	The battery is low	Recharge the battery
The display is on but there is no signal	The battery is low	Recharge the battery
The battery symbol is flashing	The battery is low	Recharge the battery
The ⚠ symbol has appeared on the display*	The unit is not properly connected to the belt	Ensure the unit and belt are properly connected
	The covers are still on the pads	Remove the covers from the pads
	The pads are worn	Visit <a href="http://www.theflexbelt.com">www.theflexbelt.com</a> or contact Customer Careline for new pads
	The pads are not covering the studs	Make sure the pads fully cover the metal studs
Unpleasant feeling beneath the pads	Poor pad contact with the skin	Ensure the pads are pressed firmly against the skin. Spread a few drops of water on the surface of the pads. Make sure the unit is OFF first
	The pads are worn	Visit <a href="http://www.theflexbelt.com">www.theflexbelt.com</a> or contact Customer Careline for new pads
	Pads are not covering the metal studs	Reposition the pads so that the metal studs are covered
	Too many consecutive sessions	You should just do one session per day on any single body area
The contractions are very weak even when the training intensity is high	The pads are worn	See <a href="http://www.theflexbelt.com">www.theflexbelt.com</a> or contact Customer Careline for new pads
	The battery is low	Recharge the battery
	Poor pad positioning	See page 7 & 8 for correct pad positioning
	Pads are not covering the studs	Reposition the pads so that the metal studs are covered
"Err" appears on the display	Error message	Switch the unit on and off. The unit should work without any problem. If the error message persists call the Customer Careline for further details

\* The ⚠ symbol always appears in conjunction with the left/ right intensity indicators. If the left indicator appears, there is a problem with the left pad, the right indicator acknowledges a problem with the right pad and if both indicators appear there is a problem with the either the middle pad or all three pads.

## HOW DOES MUSCLE STIMULATION TECHNOLOGY WORK?

Section 7 explains the science behind muscle toning technology.

### How does muscle stimulation technology work?

THE FLEX BELT by BMR uses electro muscle stimulation (EMS) technology. This technology has been used in hospitals and by physical therapists for over 50 years. Here is a summary of how EMS technology works. The special THE FLEX BELT by BMR 3-pad design ensures that all of the abdominal muscles contract and not only those directly under the pads.



**Step 1**  
Signals are sent between the pads



**Step 2**  
The signals switch on the nerves which control the abdominal muscles.



**Step 3**  
The nerves, in turn, cause your muscles to contract and relax rhythmically.

THE FLEX BELT by BMR has all the components of an effective abdominal toner.

1. Your unit has  $21\mu\text{C}$  (micro coulombs) of toning power. This allows you to generate strong, effective muscle contractions.
2. THE FLEX BELT by BMR uses large, medical-grade pads. These ensure that your workout is comfortable.
3. The toning belt's EMS technology has been clinically tested and is proven to give you firmer, stronger, more toned abdominal muscles in 8 weeks.
4. Your unit has 10 programs which cater to a whole range of training levels from the beginner to advanced users.

**NOTE:** Your toning belt will not help you lose weight. For this you need to do some form of cardiovascular exercise e.g. walking, cycling, swimming, jogging. However using your toning belt regularly will give you stronger, firmer, and more toned abs.



## TECHNICAL SPECIFICATIONS

Section 8 is where you will find advanced technical information on THE FLEX BELT BY BMR.

### Caring for your unit

Your unit should not be allowed to get wet or be left in excessive sunlight. It may be cleaned regularly using a soft cloth, lightly dampened in soapy water. Do not allow the interior of your unit to become wet. Do not use detergents, alcohol, spray aerosols or strong solvents on your unit.


Access to the interior of the unit is not required for maintenance purposes.

If your unit is damaged, you should not use it but should return it to THE FLEX BELT or your local distributor for replacement or repair. Repairs, service and modifications may not be carried out by anyone other than qualified service personnel authorized by THE FLEX BELT.

**IMPORTANT:** Under no circumstance should anything other than the correct type of batteries – (rechargeable batteries 3.6V NiMH) be used with your unit. These can be purchased from the THE FLEX BELT Careline.

### Disposing of the pads and batteries

Used pads and batteries must never be disposed of in a fire but in accordance with your country's national laws governing the disposal of such items.

**NOTES:** The signal gradually increases to a peak intensity level at the start of the contraction phase (i.e. ramp up) and gradually decreases to nothing at the start of the relaxation phase (i.e. ramp down). When the  symbol is flashing, the stimulus is significantly reduced.

### Accessories:

You can purchase all accessories at [theflexbelt.com/system](http://theflexbelt.com/system). Under no circumstances should anything other than THE FLEX BELT accessories be used with THE FLEX BELT by BMR charger or THE FLEX BELT by BMR unit (Type 390). Any others may not be compatible with your unit and could degrade the minimum safety levels.

THE FLEX BELT Female Garment (X:70)

THE FLEX BELT Male Garment (X:70)

THE FLEX BELT Pads: • 1 large pad (Type 706 or 709)  
• 2 small pads (Type 707 or 710)

THE FLEX ARMS Garments (E:60)

THE FLEX ARMS Pads: • 4 small pads (Type 715)

THE FLEX MINI Garments (E:30)

THE FLEX MINI Pads: • 4 large pads (Type 716)

**Battery pack** (3.6V, NiMH)

**Battery Charger** (EU - 2504-0303)

**Battery Charger** (US/Japan - 2504-0302)

Charger complies to IEC 60950 and UL 1950, Input: nominal voltage 100-240V, frequency 50-60Hz, current 90mA. Output: 6V / 550mA. Do not use any other chargers or any other power supplies.

**Product Type:** 390

**Intended use:** Muscle stimulator

**Classification:** Internally powered equipment, Class II charger, Type BF applied parts.

**Waveform:** Symmetrical bi-phasic square waveform when measured into a resistive load.

### Environmental Specifications:


**Operating:** Temperature Range: 0 - 35°C (32 - 95°F)  
Humidity: 20 - 65 % RH

**Storage:** Temperature Range: 0 - 35°C (32 - 95°F)  
Humidity: 20 - 85 % RH

### Description of your unit's symbols:

There are a number of technical markings on your unit. These can be explained as follows:

The unit and belt are manufactured for Bio-Medical Research Ltd, Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.

The unit requires 1 x 3.6 volt (NiMH) DC battery pack DC is indicated by the symbol: 

The Output Frequency indicates the number of pulses per second transmitted by the unit. This is measured in hertz, which is indicated by "Hz".

Output (RMSA) means the maximum output root mean square current for each channel.

Output (RMSV) means the maximum output root mean square voltage for each channel.



This symbol means "Attention, consult the accompanying documents".



This symbol means type BF applied parts.

SN stands for 'serial number'. Inside the box, on the back of the unit is the serial number specific to this unit. The letter preceding the number indicates the year of manufacture, where "L" denotes 2006, "M" denotes 2007 etc.

The belt's batch number is represented on the belt packaging, by the number corresponding with the LOT symbol.

### Rated Outputs – Voltage/Currents: E :10 and X :10

Parameter	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Output RMSV	7.35V	13.1V	15.5V
Output RMSA	14.7mA	13.1mA	10.3mA
Output Frequency	50-70Hz	50-70Hz	50-70Hz
DC Component: Approx.	0 C	0 C	0 C
Positive Pulse Width:	200-315µs	200-315µs	200-315µs
Negative Pulse Width:	200-315µs	200-315µs	200-315µs
Interphase Interval:	100 µs	100 µs	100 µs

### Attention:

This unit can deliver currents in excess of 2mA/cm<sup>2</sup> if used with incorrect electrodes.



At the end of the product lifecycle, do not throw this product into the normal household garbage, but bring it to a collection point for the recycling of electronic equipment.

Some product materials can be re-used if you bring them to a recycling point. By re-using some parts or raw materials from used products you make an important contribution to the protection of the environment. Please contact your local authorities if you need more information about collection points in your area.

Waste Electrical and Electronic Equipment can have potentially harmful effects on the environment. Incorrect disposal can cause harmful toxins to build up in the air, water and soil and can be harmful to human health.

## PRODUCT WARRANTY

Section 9 is where you will find information about our one year limited warranty.

Dear Customer,

Thank you for purchasing your BMR product ("Product"). To be covered by this Limited Warranty, the Product must have been purchased directly from BMR Distribution, Inc. ("SDI"), or its authorized retailer in the United States. This Limited Warranty extends only to the original purchaser and cannot be transferred to anyone. Please read this carefully before using the Product.

### Our Limited Warranty to you

SDI WARRANTS TO YOU, THE ORIGINAL PURCHASER, THAT UNDER NORMAL USE AND SERVICE, THE PRODUCT WILL BE FREE FROM DEFECTS IN MATERIAL AND WORKMANSHIP FOR A PERIOD OF TWO (2) YEAR FROM THE DATE OF PURCHASE ("WARRANTY PERIOD"). IF YOU DISCOVER A DEFECT COVERED BY THIS LIMITED WARRANTY DURING THE WARRANTY PERIOD, AND RETURN THE PRODUCT TO US, WE WILL REPAIR OR REPLACE THE PRODUCT, AT OUR OPTION, USING NEW OR REMANUFACTURED COMPONENTS. THERE IS NO WARRANTY OR CONDITION OF ANY KIND AS TO ANY DEFECTS DISCOVERED AFTER THE WARRANTY PERIOD EXPIRES.

### Certain Product failures not covered

This Limited Warranty covers defects in manufacture that arise from correct use of the Product per the product manual and instructions. It does not cover damage caused by abuse, misuse, accidents, modification or repair by any person other than SDI, moisture, extreme heat or cold, corrosive environments, high voltage surges from external sources or an unsuitable power supply. This Limited Warranty does not cover normal wear and tear on consumable items (e.g. pads, garments, etc.). This Limited Warranty does not apply to any battery provided with the Product, or if the Product has an altered or defaced serial number.

### How to obtain service under this Limited Warranty

To obtain service under this Limited Warranty, please contact SDI's Customer CareLine at 1-800-551-2443 to obtain return instructions. You must submit proof of purchase in the form of a bona fide, dated bill of sale, receipt, or invoice (or copy thereof) evidencing that your request for service is made within the Warranty Period.

Except as may otherwise be required by legislation in your State, SDI will not be responsible for the cost of returning the Product or for any damage to or loss of the Product while it is in transit to us. We recommend that you use a carrier that will track your shipment and ensure the Product's safe delivery. SDI cannot accept any returns sent C.O.D.

**THIS LIMITED WARRANTY IS THE ONLY WARRANTY FOR THE PRODUCT, AND THERE ARE NO OTHER EXPRESS WARRANTIES, ORAL OR WRITTEN, PROVIDED BY SDI. ANY IMPLIED WARRANTIES APPLICABLE TO THE PRODUCT, INCLUDING ANY WARRANTIES OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR A PARTICULAR PUR-**

**POSE, ARE LIMITED TO THE DURATION OF THE WARRANTY PERIOD SET FORTH ABOVE.**

### Limitation of Remedies

**YOUR EXCLUSIVE REMEDY, IN LIEU OF ALL INDIRECT, INCIDENTAL, CONSEQUENTIAL, EXEMPLARY, SPECIAL OR OTHER DAMAGES OF ANY KIND, INCLUDING FOR NEGLIGENCE, IS LIMITED TO THE REPAIR OR REPLACEMENT OF THE PRODUCT, IF DEFECTIVE, UNDER THE TERMS AND CONDITIONS OF THIS LIMITED WARRANTY.**

SDI will bear no other expenses.

SDI reserves the right to refuse to repair or replace the Product if it is returned in an unsanitary condition. SDI reserves the right to substitute a product of equal or better quality if an identical product is not available at the time of replacement. This Limited Warranty is non-transferable.

### Applicability of state law

Some states do not allow limitations on the duration of implied warranties, or the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, and so the related limitations and exclusions stated above may not apply to you.

### Governing law

This Limited Warranty is valid in the United States only and is not applicable in other countries. If you acquired the Product in the United States, the laws of the State of New York will apply to this Limited Warranty.

**THIS LIMITED WARRANTY GIVES YOU SPECIFIC LEGAL RIGHTS AND YOU MAY ALSO HAVE OTHER RIGHTS, WHICH VARY FROM STATE TO STATE.**

## 30-DAY PLANS

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

## 30-DAY PLANS

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

## 30-DAY PLANS

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

## CONTRAINDICACIONES, ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES

La sección 1 enumera la información importante que debe leer antes de utilizar el cinturón tonificador.

Su producto THE FLEX BELT de BMR está indicado para mejorar la tonificación del músculo abdominal, fortalecer los músculos abdominales y desarrollar un abdomen más firme. Su producto THE FLEX BELT de BMR es adecuado para uso por cualquier adulto sano; sin embargo, al igual que con otras formas de ejercicio, se requiere cierto cuidado al usarlo. Siempre siga las siguientes pautas y lea el manual de instrucciones ante de su uso. Algunos de los siguientes puntos son específicos para usuarios de un determinado sexo.

### CONTRAINDICACIONES:

#### No utilice la unidad si:

- Tiene un implante electrónico (por ejemplo un marca paso cardíaco o desfibrilador - ya que su producto THE FLEX BELT de BMR puede interferir con el adecuado funcionamiento del estimulador implantado) o sufre de algún otro problema cardíaco.
- Tiene otra modalidad de implante abdominal. No se ha determinado la seguridad de uso de estimuladores musculares electrónicos sobre implantes abdominales.
- Está embarazada. La seguridad de la estimulación electrónica muscular (EMS, por sus siglas en inglés) sobre un útero de una mujer embarazada aún no se ha establecido.
- Sufre de cáncer. Los efectos de la estimulación electrónica en el tejido canceroso se desconocen.
- Se encuentra bajo supervisión médica por una disfunción cognitiva ya que posiblemente no pueda cumplir con las instrucciones de seguridad.
- La unidad está muy cerca (p. ej. 1 yarda) de un equipo terapéutico de onda corta o microonda o si se encuentra conectado a un equipo quirúrgico de alta frecuencia (p. ej. diatermia) porque existe riesgo de mal funcionamiento del dispositivo debido a la interferencia electrónica.
- Usar el dispositivo requiere su colocación sobre áreas en las que se administran medicamentos (a corto o largo plazo) por medio de inyección (p. ej., tratamientos hormonales).

### ADVERTENCIAS:

- Se desconocen los efectos a largo plazo de la estimulación electrónica crónica.
- La unidad no debe usarse al dormir ya que de esa forma no podrá reaccionar a la información sobre seguridad.

#### Espere antes de usar el producto THE FLEX BELT hasta que:

- Hayan pasado al menos 6 semanas después del nacimiento de su bebé. Deberá consultar con su médico antes de usarlo.
- Un mes luego de la colocación de un dispositivo anticonceptivo DIU (p.j. espiral). Deberá consultar con su médico antes de usarlo.
- Al menos 3 meses después de una cesárea. Deberá consultar con su médico antes de usarlo.
- La finalización de los días fuertes de su período menstrual ya que no se recomienda un ejercicio abdominal vigoroso durante dichos días.

#### Al colocar las GelPads™ y el cinturón, siempre recuerde lo siguiente:

- Coloque las GelPads y el cinturón ÚNICAMENTE sobre su abdomen según se indica en este manual.
- No coloque las GelPads o el cinturón delante o a las costados del cuello, a ambos lados del corazón (es decir, una GelPad delante del pecho y otra en la espalda), en la zona genital o sobre la cabeza porque existe el riesgo de estimular músculos u órganos no adecuados.
- La aplicación de electrodos cerca del tórax puede aumentar el riesgo de fibrilación cardíaca.
- Evite las cicatrices recientes, los cortes o las inflamaciones cutáneas, las áreas infectadas o propensas al acné, la trombosis u otros problemas vasculares (p. ej. várices) o las partes del cuerpo en las cuales la sensibilidad sea limitada.
- Evite áreas de lesiones o con movimiento limitado (tal como, fracturas o torceduras).
- Evite colocar las almohadillas sobre implantes metálicos.

### PRECAUCIONES:

- Se deben tomar precauciones para los pacientes con posible epilepsia o con epilepsia diagnosticada.
- Se deben tomar precauciones en los siguientes casos:
  - Cuando existe una tendencia a sangrar internamente luego de una lesión o fractura.
  - Luego de procesos quirúrgicos recientes en los que la estimulación pueda interrumpir el proceso de curación
  - Sobre las áreas de la piel que no tienen sensibilidad normal.

- Su producto THE FLEX BELT de BMR no está destinado a uso médico, para el tratamiento de alguna afección médica o para cambios físicos permanentes.

#### **Obtenga el permiso de su médico antes de utilizar el producto THE FLEX BELT si:**

- Desea usar su producto THE FLEX BELT de BMR y tiene algún problema de espalda. También debería asegurarse de que la intensidad se mantenga baja.
- Tiene una enfermedad o lesión grave que no se menciona en esta guía.
- Se ha sometido a un procedimiento quirúrgico en forma reciente.
- Usa insulina para la diabetes.
- Quiere usarlo en un niño pequeño.
- Sufre de problemas en músculos o articulaciones.
- Usa la unidad como parte de un programa de rehabilitación.

#### **Reacciones adversas:**

- Se han reportado irritaciones de piel y quemaduras con el uso de estimuladores musculares potenciados.
- En raras ocasiones, los usuarios por primera vez del EMS han informado sentir mareos o desmayos. Le recomendamos que utilice el producto mientras esté sentado hasta que se acostumbre a la sensación.

#### **Para volver a colocar las GelPads durante una sesión:**

- Siempre pause el programa que esté ejecutándose, desajuste el cinturón y luego vuelva a ajustarlo por detrás de su espalda luego de haber ajustado las posiciones de las GelPads.

#### **Luego de un ejercicio o esfuerzo agotador:**

- Siempre use una intensidad menor para evitar la fatiga muscular.

#### **Contáctese con THE FLEX BELT o un distribuidor autorizado si:**

- Su unidad no funciona correctamente. Mientras tanto no la use.
- Siente irritación, reacciones cutáneas, hipersensibilidad u otra reacción adversa.  
Sin embargo, debe observar que cierto enrojecimiento de la piel debajo del cinturón es normal durante y por un período corto después de la sesión de ejercicio.

#### **Nota:**

- Un tratamiento efectivo no debe provocar molestias excesivas.

#### **Importante:**

- Para los usuarios por primera vez, la estimulación muscular puede ser una sensación extraña. Recomendamos que empiece con una posición sentada con una intensidad de estimulación baja para familiarizarse con la sensación antes de progresar a intensidades mayores.
- Mantenga su unidad fuera del alcance de los niños.
- Los pernos y las GelPads no deben estar conectados a otros objetos.
- No use su unidad al mismo tiempo que otro dispositivo que transfiera corriente eléctrica a su cuerpo (p. ej. otro estimulador muscular).
- No toque las GelPads o los pernos de metal mientras la unidad esté encendida.
- No use mientras conduce, opera alguna máquina o anda en bicicleta.
- El cinturón es para uso por una sola persona.
- Deje de usar la unidad si siente mareado o se desmaya. Consulte a su médico si esto sucede.
- No se sobrepase al usar la estimulación muscular. Cualquier tipo de ejercicio debe estar a un nivel que sea cómodo para usted.
- No use su unidad si tiene un piercing en el ombligo. Quite el anillo antes de iniciar la sesión.
- THE FLEX BELT no aceptará responsabilidad alguna si no se sigieran las pautas e instrucciones que se indican con esta unidad.
- Aunque este dispositivo cumple con los requisitos de EMC pertinentes, este aparato puede interferir con otro equipo más sensible. Si esto ocurre, cámbielo de lugar o apáguelo.

**Nota:** Si tiene alguna duda sobre cómo usar su producto THE FLEX BELT de BMR por cualquier razón, consulte a su médico antes de usarlo.

Felicidades por adquirir su THE FLEX BELT de BMR. Lea el manual del usuario completo antes de usar este producto.

THE FLEX BELT de BMR es el futuro en tonificación corporal y bienestar, dándole a su cuerpo la forma que usted desea. Este revolucionario nuevo concepto permite colocar un solo controlador manual sobre una variedad de prendas que tonifican diferentes áreas del cuerpo, ahorrándole dinero en su siguiente compra de THE FLEX BELT de BMR.

THE FLEX BELT de BMR usa la tecnología EMS probada clínicamente para ejercitar todos los músculos de su abdomen, no sólo aquellos que están debajo del cinturón. Se envía una señal a los músculos abdominales y a medida que se incrementa la fuerza de la señal, los músculos se contraen. Puede usar su THE FLEX BELT de BMR casi en cualquier sitio - mientras se relaja en casa, o incluso cuando trabaja en la oficina.

Use su sistema para abdominales de THE FLEX BELT de BMR 5 veces a la semana y en sólo 8 semanas puede esperar lograr músculos abdominales más fuertes, más firmes y mejor tonificados.

Para obtener mejores resultados le recomendamos usar su sistema para abdominales de THE FLEX BELT junto con una dieta normal y saludable y un programa de ejercicio.

### CONTENIDOS DEL MANUAL DEL USUARIO

Su manual del usuario está dividido en secciones para facilitar su uso.

- Sección 1**    Contraindicaciones, Advertencias y Precauciones
- Sección 2**    Introducción al THE FLEX BELT de BMR
- Sección 3**    Configurar su THE FLEX BELT de BMR
- Sección 4**    Su primera sesión del THE FLEX BELT de BMR
- Sección 5**    Obtener resultados con su THE FLEX BELT de BMR
- Sección 6**    Guía de ayuda
- Sección 7**    ¿Cómo funciona la estimulación muscular?
- Sección 8**    Especificaciones técnicas
- Sección 9**    Garantía del producto

Si tiene alguna dificultad para configurar su unidad o tiene alguna pregunta o inquietud sobre el THE FLEX BELT de BMR, llame al Centro de ayuda de THE FLEX BELT al:

**(855) FLEXGEAR (855) 353 - 9432**

Correo electrónico: [info@flexgear.com](mailto:info@flexgear.com)

[www.theflexbelt.com](http://www.theflexbelt.com)



## PRESENTACIÓN DEL PRODUCTO ABDOMINAL THE FLEX BELT BY BMR

La sección 2 enumera el contenido del paquete y explica cada artículo antes de montarlo y comenzar.

En el interior del paquete encontrará los componentes siguientes.



### 1. Cinturón:

El cinturón está diseñado ergonómicamente y se coloca alrededor de la cintura, debajo de la ropa, durante el uso. Diseñado para hombres y mujeres, la cintura se ajusta el tamaño de 61cm – 119cm. El cinturón tiene un bolsillo en el que puede guardar la unidad durante el uso.

### 2. Unidad:

La unidad genera señales que se envían, a través del cinturón y los electrodos, a los músculos para hacer que se contraigan. La unidad es recargable y tarda aproximadamente cuatro horas en cargarse completamente.

#### 2a. Conector de la unidad:

Conecta la unidad al cinturón de tonificación. Asegúrese que la unidad esté totalmente conectada al cinturón.

**IMPORTANTE:** No desconecte la unidad del cinturón de tonificación hasta que se haya apagado la unidad.

### 3. Electrodo adhesivos:

Paquete de tres electrodos adhesivos. Los electrodos adhesivos se colocan en el cinturón antes de utilizarlo. Al colocar el cinturón alrededor de su cintura, estos electrodos deben estar en contacto con la piel para que las señales puedan ser enviadas a los músculos.

### 4. Cargador de baterías THE FLEX BELT:

Conecte el cargador a un enchufe y después conecte la unidad al cargador para cargar la batería de la unidad.

### 5. Manual de instrucciones:

Guía detallada sobre la utilización del producto THE FLEX BELT de BMR.

### 6. Guía de Inicio Rápido:

Se trata de una guía adicional que puede ayudarle a empezar a utilizar la unidad.

## CONTROLES DE LA UNIDAD

### 1. Botón de encendido / apagado (⏻)

Oprima y mantenga oprimido durante 2 segundos este botón para encender o apagar la unidad. También puede detener el ejercicio oprimiendo brevemente este botón.

### 2. Aumentar la intensidad de la tonificación (▲)

Oprima y mantenga oprimidos estos botones para aumentar la intensidad del ejercicio. El botón derecho controla el lado derecho del cinturón. El botón izquierdo controla el lado izquierdo.

### 3. Disminuir la intensidad de la tonificación (▼)

Oprima y mantenga oprimidos estos botones para disminuir la intensidad del ejercicio a ambos lados del cinturón.

### 4. Botón de programas (P)

Pulse este botón para seleccionar el programa de tonificación que desee utilizar. Existen 10 programas en total que se explican más adelante en este manual (página 8).

### 5. Botón de información (i)

Oprima este botón para ver la información sobre el entrenamiento, como la intensidad máxima de su sesión actual o durante la última sesión que ha realizado y el número de sesiones que ha completado.



## PANTALLA DE LA UNIDAD

50 Intensidad de tonificación del lado izquierdo del cinturón.

45 Intensidad de tonificación del lado derecho del cinturón.

00:00 Calcula el tiempo que falta en la sesión actual en minutos y segundos. También se utiliza para mostrar los mensajes de error (consulte la página 10).

|| Aparece cuando se ha detenido el ejercicio (debe pulsar brevemente el botón de encendido/apagado para reiniciar el ejercicio).

🔊 Indica que el sonido está apagado.

🔑 El bloqueo está activo: no puede cambiar accidentalmente los niveles de intensidad ni el programa.

⚠ Este símbolo indica un contacto deficiente entre la unidad y el cinturón o entre los electrodos y la piel (consulte la página 12 para obtener más información).

🔋 Muestra la energía restante en las baterías.

# Número de sesiones completadas.

4 Muestra el programa actualmente en curso (1 - 10).

○ Este símbolo aparece durante cada fase de contracción.

82 81 Máxima intensidad de la sesión actual / última sesión.

## MONTAJE DEL PRODUCTO ABDOMINAL THE FLEX BELT BY BMR

La sección 3 explica cómo montar el producto THE FLEX BELT de BMR antes de utilizarlo por primera vez.

**Paso 1 - Cargue la batería.** Introduzca el cargador en un enchufe y después conecte la unidad al mismo (Fig. a). La batería tardará aproximadamente 2-3 horas en cargarse por completo. La unidad está completamente cargada cuando están llenas las tres secciones del icono de la batería. El icono de la batería parpadeará cuando la batería se esté agotando y sea necesario recargarla.  
**NOTA:** No deje la unidad conectada al cargador una vez que la batería esté totalmente cargada.

Fig. a



**Paso 2 - Conecte la unidad al cinturón.** Para que funcionen, la unidad y el cinturón se deben conectar al producto THE FLEX BELT de BMR. Coloque el cinturón sobre una superficie plana con la costura dorada hacia arriba. 'Encaje' el conector de la unidad en el conector del cinturón como se muestra en la Fig. b.

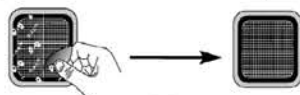
Fig. b



**IMPORTANTE:** Asegúrese que la unidad y el cinturón estén correctamente conectados o el producto THE FLEX BELT de BMR no funcionará; esta es una característica de seguridad.

**Paso 3 - Retire las cubiertas de la cara impresa de los electrodos y coloque los electrodos en el cinturón.** Déle la vuelta al cinturón de modo que los 3 conectores plateados estén hacia arriba. Retire los tres electrodos adhesivos de su envoltorio. Incluye 1 electrodo cuadrado grande y 2 electrodos ovalados más pequeños. Uno de los lados de cada electrodo contiene un patrón cuadrícula mientras que el otro es sólo negro.

(i) Retire las cubiertas del *lado impreso* del electrodo grande.



(ii) Coloque este electrodo (con el *lado impreso* hacia abajo) sobre el conector central y entre las líneas blancas (Fig. e).



(i) Retire ahora las cubiertas del *lado impreso* de los dos electrodos más pequeños.



(iv) Coloque firmemente el *lado impreso* de los electrodos más pequeños sobre el cinturón, a ambos lados del electrodo grande (Fig. f).



(v) La ubicación de los electrodos más pequeños depende del contorno de su cintura. En el ejemplo que se muestra a continuación, los electrodos más pequeños se colocan lo más cerca posible del electrodo central. Esto es para un usuario que el tamaño de la cintura es de 24" y 31". Utilice las indicaciones sobre tamaño siguientes para aprender a elegir la posición correcta de los electrodos.



L - Para contornos de cintura de 41"-47" / 104-119cm

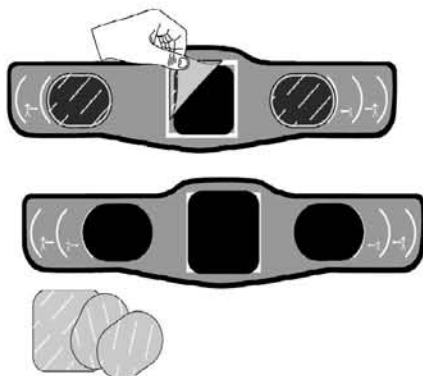
M - Para contornos de cintura de 32"-40" / 81-102cm

S - Para contornos de cintura de 24"-31" / 61-79cm

### IMPORTANTE:

Antes de continuar, asegúrese de que los tres conectores plateados estén cubiertos completamente por los electrodos. Antes de utilizarlos, presione firmemente los bordes de los tres electrodos sobre el cinturón.

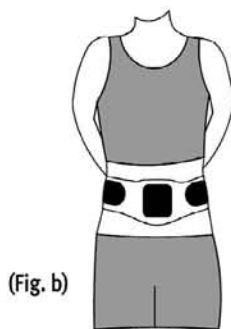
**Paso 4: Retire las cubiertas del lado negro de los tres electrodos. No tire estas cubiertas a la basura ya que necesitará volver a colocarlas en los electrodos al finalizar la sesión.**



**NOTA:** sólo debe utilizar electrodos BMR con la unidad THE FLEX BELT de BMR.

**Paso 5: Coloque el cinturón sobre su cuerpo.**

Coloque el cinturón alrededor de su cintura, de modo que los electrodos se presionen firmemente contra su piel, situando el electrodo cuadrado grande sobre el ombligo. Estire los extremos del cinturón alrededor de la cintura (Fig. a) hasta que los electrodos pequeños estén colocados entre las caderas y las costillas a ambos lados del cuerpo (Fig. b). Apriete firmemente el cinturón alrededor de la cintura aunque no tan apretado como para que resulte molesto. Los electrodos tienen una base acuosa, por lo que puede que estén frías al colocarlas sobre la piel.



Ahora ya está preparado para comenzar a utilizar su producto THE FLEX BELT de BMR.

## SU PRIMERA SESIÓN DE TONIFICACIÓN

La sección 4 explica cómo utilizar el producto THE FLEX BELT de BMR.

La tonificación muscular produce una sensación extraña, aunque agradable. Le recomendamos que permanezca sentado durante la primera sesión hasta que se sienta cómodo con la sensación. Puede que al principio sienta un cosquilleo, seguido de una contracción muscular suave a medida que aumenta la intensidad de la tonificación. Los músculos abdominales se contraen y se tensan. Para empezar, siga estos sencillos pasos:

**Paso 1:** Oprima el botón de encendido / apagado (⏻) durante 2 segundos para encender la unidad (Fig. a).

Fig. a



**Paso 2:** Seleccione el programa que desea utilizar oprimiendo el botón de programas (P - Fig. b). A continuación, para empezar el programa, oprima y mantenga oprimidos los botones para aumentar la intensidad (▲ - Fig. c) hasta que sienta los músculos contraerse. Elija siempre un nivel de intensidad en el que sienta una contracción fuerte pero cómoda. Este nivel varía de una persona a otra. Debe intentar llegar a un nivel de intensidad de 15 o superior en su primera sesión. El aumento en el nivel de intensidad se muestra en la pantalla.

Fig. b



**Paso 3:** Siga aumentando la intensidad durante toda la sesión, si es posible. A medida que aumenta la intensidad, sentirá cómo las contracciones musculares se hacen más fuertes. Recuerde que, cuanto más trabajen los músculos, mejores resultados verá, aunque deberá reducir el nivel si siente cualquier molestia. El rango de intensidad de la unidad es 0-99.

Fig. c



### HACER UNA PAUSA EN LA SESIÓN:

Si desea realizar una pausa durante la sesión antes que termine, sólo tiene que oprimir brevemente el botón de encendido/apagado. La pantalla mostrará que la unidad se ha detenido (||). Para reanudar la sesión, oprima de nuevo brevemente el botón de encendido/apagado. La pantalla volverá a su modo normal.

### Paso 4: FIN DE LA SESIÓN

Al final de la sesión de entrenamiento, el producto THE FLEX BELT de BMR se detendrá automáticamente. Para apagar la unidad en cualquier momento durante una sesión, oprima y mantenga oprimido el botón de encendido/apagado durante dos segundos. Deberá apagarse la pantalla.

**Paso 5:** Quítese el cinturón y colóquelo sobre una superficie plana. Vuelva a colocar las cubiertas sobre los electrodos. Guarde el producto THE FLEX BELT de BMR de forma segura en el estuche hasta su próxima sesión.

**NOTA:** no desconecte la unidad del cinturón sin apagar primero la unidad, ya que esto puede causar un error en la pantalla.

### ¡Felicidades por terminar su primera sesión de entrenamiento!

**NOTA:** se recomienda realizar como mínimo cinco sesiones de entrenamiento a la semana para notar buenos resultados. Sin embargo, sólo debe hacer una sesión diaria por cada área del cuerpo.

**OBTENER RESULTADOS CON EL PRODUCTO THE FLEX BELT DE BMR**

La sección 5 proporciona instrucciones para obtener los mejores resultados, así como información detallada de la unidad.

1. Utilice el producto THE FLEX BELT de BMR 5 veces a la semana.
2. Utilice la intensidad de entrenamiento más fuerte que pueda, cuanto más trabajen los músculos mejores resultados obtendrá pero, recuerde, la estimulación nunca debe ser incómoda.
3. Utilice el producto THE FLEX BELT de BMR como parte de un estilo de vida saludable. Mejore su dieta e intente aumentar la cantidad de ejercicio que realiza.
4. La ceinture THE FLEX BELT dispose de 10 programmes de tonification présentés dans le tableau ci-dessous. Il existe 8 programmes principaux et 2 programmes bonus. Le programme 1 est automatiquement réglé lorsque vous allumez votre unité pour la première fois. L'unité vous fera automatiquement progresser jusqu'au programme 6 en passant par les autres programmes. L'écran affiche le programme qui est actuellement sélectionné.

LA TABLA SIGUIENTE LE FACILITA INFORMACIÓN ACERCA DE LOS 10 PROGRAMAS DE TONIFICACIÓN

LOS PROGRAMAS BÁSICOS				
Nombre del programa	Duración de la Sesión	Intensidad del Nivel de Entrenamiento	Efecto de la Tonificación	Auto Progression
Principiante	20:00	Ligero	14 $\mu$ C	2 Sesiones
Intermedio	25:00	Moderado	14 $\mu$ C	3 Sesiones
Avanzado	30:00	Moderado	16 $\mu$ C	5 Sesiones
Experto	30:00	Fuerte	18 $\mu$ C	10 Sesiones
Pro (i)	30:00	Fuerte	19 $\mu$ C	10 Sesiones
Pro (ii)	30:00	Fuerte	21 $\mu$ C	Indefinido
Abdominal	30:00	Fuerte	22 $\mu$ C	Indefinido
Resistencia	40:00	Ligero	14 $\mu$ C	Indefinido
PROGRAMAS ADICIONALES				
Program-Name	Duración de la Sesión	Intensidad del Nivel de Entrenamiento	Efecto de la Tonificación	Auto Progression
Crunch (i)	06:00	Moderado	16 $\mu$ C	Simultáneo Canales alternativos
Crunch (ii)	09:00	Moderado	16 $\mu$ C	

NOTA: todos los valores en micro culombios ( $\mu$ C) se redondean al valor entero más próximo. Estos valores miden la eficacia del ejercicio muscular, cuanto mayor es el valor de  $\mu$ C, más eficaz es el ejercicio muscular.

Todos los programas tienen fases de "calentamiento" y "relajación". El calentamiento prepara los músculos para la parte principal de la sesión. La fase de relajación relaja los músculos a medida que finaliza la sesión, como se haría al realizar ejercicio.

NOTA: no puede cambiar el programa durante la sesión. Antes debe apagar la unidad y volver a encenderla. A continuación, puede seleccionar un programa de tonificación diferente oprimiendo el botón de programa. El programa 7 ofrece un ejercicio abdominal fuerte, que resulta útil para los deportistas. El programa 8 tiene una intensidad más baja y resulta útil cuando se necesita un ejercicio menos vigoroso de los músculos abdominales.

**5. Utilice el producto THE FLEX BELT de BMR cuando mejor le convenga.**

Puede utilizar el producto THE FLEX BELT de BMR prácticamente en cualquier momento y lugar. Puede utilizarlo en el hogar mientras ve la televisión, trabajando delante de un escritorio, en el jardín o paseando en el exterior. Realmente, el producto THE FLEX BELT de BMR es una forma cómoda de tonificar sus abdominales.

**6. Para ayudarle a aprovechar todas las ventajas del producto THE FLEX BELT de BMR, le recomendamos seguir nuestro plan de 30 días.** Para seguir este plan, utilice el cinturón 5 veces a la semana durante 4 semanas y registre en su diario los mayores niveles de intensidad alcanzados (páginas 18-19). Cada semana tiene dos días de descanso para permitir que los músculos se recuperen. El diario que se muestra a continuación muestra la intensidad de tonificación de una persona, registrada durante las pruebas científicas realizadas a lo largo de un periodo de 30 días.

**NOTA:** El nivel de intensidad es diferente según las personas, no se preocupe si no consigue igualar los niveles que se muestran más adelante.

Le recomendamos que siga un plan similar, intentando forzarse a sí mismo a utilizar constantemente niveles de intensidad de tonificación más altos. Intente aumentar la intensidad de tonificación cada semana. Sin embargo, recuerde, no realice sobreesfuerzos al utilizar la estimulación muscular. Todos los ejercicios deben realizarse en un nivel que le resulte cómodo.

**Plan de 30 días**

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1	(40 40)	Descanso	(40 40)	Descanso	(70 70)	(70 70)	(70 70)
2	Descanso	(70 70)	(80 80)	Descanso	(80 80)	(80 80)	(80 80)
3	Descanso	(85 85)	(85 85)	Descanso	(85 85)	(90 90)	(90 90)
4	Descanso	(90 90)	(90 90)	Descanso	(90 90)	(90 90)	(90 90)

Cada casilla muestra la intensidad de tonificación media de cada lado del cinturón.

Rellene el diario (páginas 16-17) cada vez que finalice una sesión de tonificación. Coloque el diario en un lugar donde lo vea con regularidad. Esto contribuirá a motivarle para alcanzar su objetivo. Pronto verá y sentirá que los músculos abdominales son más firmes y están más tonificados.

**CUIDADO DEL CINTURÓN**

Procure evitar que se moje la unidad, aunque sí puede limpiarla con un paño húmedo. Puede lavar el cinturón, no sin antes retirar la unidad y los electrodos. Siga siempre las instrucciones que figuran en la etiqueta cuando vaya a lavar el cinturón.



No lo lave nunca en la lavadora. Lávelo a mano en agua tibia. Esto impedirá que los cables internos se estropeen en la lavadora. Asimismo, le recomendamos que tenga cuidado también al lavarlo a mano, y que procure no retorcer nunca el cinturón para escurirlo.



No utilice lejía.



No lo lave en seco.



No utilice secadora. Déjelo secar sobre una superficie plana, pero nunca sobre una fuente de calor (por ejemplo, un radiador), puesto que contiene piezas de plástico. Asegúrese que el cinturón esté totalmente seco antes de volver a usarlo.



Nunca planche el cinturón.

**Materiales del cinturón**

Exterior: 100% Nylon, Forro: 82% Nylon, 18% Elastano Gancho y presilla: 100% Nylon, Relleno: 100% Policloropreno

## FUNCIONES ADICIONALES DE LA UNIDAD

### Botón de información (i)

Oprima el botón de información en cualquier momento durante una sesión para ver el mayor nivel de intensidad que ha alcanzado en dicha sesión (Fig. a). Al oprimir dos veces el botón de información se muestra el número total de sesiones que ha completado. Al oprimir el botón de información tres veces se muestra el tipo de cinturón que está utilizando.

Fig. a



### Función de silencio (X)

Si desea apagar los efectos de sonido de la unidad, oprima y mantenga pulsado el botón de programas durante dos segundos (Fig. b). La función de silencio permanece activa indefinidamente a menos que se cambie manualmente. Desactive la función de silencio oprimido de nuevo el botón de programas durante dos segundos.

Fig. b



### Función de bloqueo (🔒)

Si encuentra un nivel de intensidad que le resulta cómodo, oprima y mantenga pulsado el botón de información durante dos segundos para bloquear dicha intensidad (Fig. c). Esta función sólo permanece activa durante la sesión en la que se activa. Si desea aumentar aún más la intensidad, desactive la función de bloqueo oprimido de nuevo el botón de información durante dos segundos.

Fig. c



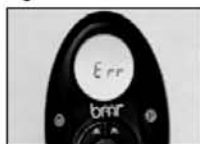
### Mensajes de error

En el caso improbable que surja un problema con la unidad, aparecerá el mensaje "Err" en la pantalla de la unidad (Fig. d). Si esto sucede, debe apagar la unidad y volver a encenderla a continuación. Ahora debería funcionar correctamente. Si el problema persiste, llame a la línea local de atención al cliente para obtener más ayuda:

(855) FLEXGEAR (855) 353 - 9432

Correo electrónico - [info@flexgear.com](mailto:info@flexgear.com).

Fig. d



### Alimentación por batería / Cambiar la batería

El icono de la batería de la pantalla parpadeará cuando la batería se esté agotando y sea necesario recargarla. Tras un periodo de tiempo, puede que descubra que la batería sólo alimenta a la unidad durante un número limitado de sesiones y necesita que la cargue con más frecuencia. Esto es debido a que las baterías recargables tienen un número limitado de ciclos de carga y puede que sea necesario cambiarlas.

Si necesita sustituir la batería recargable, retire la clavija de plástico de la cubierta posterior de la unidad (Fig. e), desatornille la cubierta posterior y retírela. Cambie el paquete de baterías por un paquete de baterías nuevo (Fig. f) y vuelva a colocar la cubierta de las baterías. Puede adquirir un paquete de baterías nuevo poniéndose en contacto con la línea de atención al cliente de THJE FLEX BELT.

Fig. e



Fig. f





La sección 6 tiene dos partes. La primera parte responde a las preguntas más frecuentes. La segunda parte es una guía para resolver problemas.

AYUDA, PARTE 1: PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

**¿Puedo usar THE FLEX BELT de BMR para realizar ejercicio posparto?**

- Sí, pero deberá esperar **un mínimo de seis semanas** después del alumbramiento y consultar antes a su médico.
- Si ha sufrido una cesárea en los últimos tres meses, consulte a su médico antes de usar THE FLEX BELT de BMR.

**El estímulo no resulta agradable. ¿Cómo puedo mejorar esto?**

- Asegúrese de que los electrodos estén correctamente colocados y firmemente presionados contra la piel, consulte la página 7 & 8. Apague la unidad y vuelva a colocar el cinturón como se describe en la sección de montaje.
- Asimismo, puede esparcir unas gotas de agua sobre la superficie negra de los electrodos, pero con cuidado para que no entre agua en la unidad. Esto puede mejorar la comodidad de la estimulación muscular. ¡Asegúrese que la unidad esté APAGADA antes de hacerlo!
- Asegúrese que los conectadores metálicos estén totalmente cubiertos por los electrodos.

**A veces, durante una sesión, siento un hormigueo en las piernas. ¿Qué debo hacer?**

- Mueva los dos electrodos pequeños hacia arriba y hacia adentro sobre la cintura (es decir, hacia el centro del cuerpo).

**La piel se me enrojece después de cada sesión. ¿Por qué?**

- Es normal tener cierto enrojecimiento de la piel después de una sesión de entrenamiento. En parte, se debe a un incremento del flujo sanguíneo y debería desaparecer después del tratamiento. También puede ser debido a la presión del cinturón. Esto no debe preocuparle, pero no se ponga el cinturón más que durante las sesiones.
- Si el enrojecimiento es excesivo, quizás tenga demasiado alta la intensidad de entrenamiento. Si el problema persiste, debe dejar de usar la unidad.

**¿El producto causa dolores musculares?**

- Al igual que ocurre con cualquier tipo de ejercicio, puede esperarse que se produzcan dolores musculares. Seleccione una intensidad baja de tonificación en el THE FLEX BELT de BMR si experimenta dolor muscular.

**¿Cómo sabré cuándo cambiar los electrodos?**

- Si la señal se debilita, aunque las baterías estén bien, suele ser porque los electrodos están desgastados y hay que sustituirlas.
- Compruébelo introduciendo nuevas baterías y/o ajustando el cinturón para asegurarse que esté en la posición correcta.
- Puede adquirir almohadillas nuevas en línea en [www.theflexbelt.com](http://www.theflexbelt.com) o de la Línea de servicio de THE FLEX BELT.

**Noto que se ejercitan los músculos de la cintura, pero no los del estómago. ¿Por qué?**


- Baje despacio el electrodo grande. Si no da resultado, coloque los electrodos pequeños en una posición inferior y/o incremente la intensidad.


**Los músculos del estómago se están ejercitando, pero no ocurre lo mismo con los músculos de la cintura. ¿Por qué?**

- Mueva el electrodo grande un poco hacia arriba. Si con esto no se consigue una mejora, mueva los electrodos pequeños según la guía para una talla más grande.

**El rendimiento de la batería ha empeorado considerablemente.**

Tras un periodo de tiempo prolongado puede observar un empeoramiento del rendimiento de la batería de la unidad. En este momento, deberá adquirir una nueva batería recargable. Puede adquirir nuevas baterías recargables poniéndose en contacto con la línea de atención al cliente de THE FLEX BELT o visitando la página [www.theflexbelt.com](http://www.theflexbelt.com).

Problema	Causa posible	Solución
La pantalla no se activa y la unidad no emite ninguna señal	La batería se está agotando	Recargue la batería
La pantalla está activada pero no hay señal	La batería se está agotando	Recargue la batería
El símbolo de la batería se ilumina de forma intermitente	La batería se está agotando	Recargue la batería
Ha aparecido el símbolo  en la pantalla*	El conector de la unidad no está totalmente introducido en el cinturón	Asegúrese que la unidad y el cinturón están totalmente conectados
	No ha retirado las cubiertas de los electrodos	Retire las cubiertas de los electrodos
	Los electrodos están desgastados	Visite <a href="http://www.theflexbelt.com">www.theflexbelt.com</a> o contacte a la Línea de servicio a clientes para comprar almohadillas nuevas
	Los electrodos no cubren los conectores	Asegúrese que los electrodos cubran totalmente los conectores metálicos
Sensación desagradable debajo los electrodos	Contacto defectuoso entre el electrodo y la piel	Asegúrese que los electrodos estén firmemente presionados contra la piel. Esparza unas gotas de agua sobre la superficie de los electrodos. En primer lugar, asegúrese que la unidad esté apagada
	Los electrodos están desgastados	Visite <a href="http://www.theflexbelt.com">www.theflexbelt.com</a> o contacte a la Línea de servicio a clientes para comprar almohadillas nuevas
	Los electrodos no cubren los conectores metálicos	Cambie la posición de los electrodos para cubrir totalmente los conectores metálicos
	Demasiadas sesiones consecutivas	Sólo debe realizar una sesión al día en un área del cuerpo
Las contracciones son muy débiles aunque la intensidad de tonificación sea elevada	Los electrodos están desgastados	Consulte la página <a href="http://www.theflexbelt.com">www.theflexbelt.com</a> o póngase en contacto con el distribuidor local para adquirir electrodos nuevos
	La batería se está agotando	Recargue la batería
	Posición defectuosa de los electrodos	Véase en las páginas 7 & 8 la posición correcta de los electrodos
	Los electrodos no cubren los conectores	Cambie la posición de los electrodos para cubrir totalmente los conectores metálicos
Aparece "Err" en la pantalla	Mensaje de error	Encienda y apague la unidad. La unidad debe funcionar sin problemas. Si el mensaje de error persiste, llame a la línea de atención al cliente para obtener más información

\* El símbolo  aparece siempre junto con los indicadores de intensidad izquierdo/derecho. Si aparece el indicador izquierdo, significa que hay un problema con el electrodo izquierdo; el indicador derecho indica un problema con el electrodo derecho y si aparecen ambos indicadores, el problema habrá surgido bien con el electrodo central o bien con los tres.

## ¿CÓMO FUNCIONA LA TECNOLOGÍA DE ESTIMULACIÓN MUSCULAR?

La sección 7 explica los fundamentos científicos que están detrás de la tecnología de tonificación muscular.

### ¿Cómo funciona la tecnología de estimulación muscular?

El producto THE FLEX BELT de BMR utiliza la tecnología de estimulación muscular eléctrica (EMS). Esta tecnología se ha utilizado en hospitales y por parte de los fisioterapeutas durante más de 50 años. A continuación se muestra un resumen de cómo funciona la tecnología EMS. El diseño THE FLEX BELT especial de 3 electrodos garantiza la contracción de todos los músculos abdominales y no sólo la de los músculos situados directamente debajo de los electrodos.



Paso 1

Se envían señales entre los electrodos



Paso 2

Las señales activan los nervios que controlan los músculos abdominales.



Paso 3

Los nervios, a su vez, hacen que los músculos se contraigan y relajen rítmicamente.

**El producto THE FLEX BELT de BMR incluye todos los componentes de un tonificador abdominal eficaz.**

1. Su unidad tiene una potencia de tonificación de 21 $\mu$ C (micro culombios). Esto le permitirá generar contracciones musculares fuertes y eficaces.
2. Su THE FLEX BELT de BMR utiliza electrodos grandes de uso médico que aseguran un ejercicio cómodo.
3. La tecnología EMS del cinturón tonificador ha sido probada clínicamente y ha probado darle músculos abdominales más firmes, fuertes y mejor tonificados en 8 semanas.
4. La unidad dispone de 7 programas que cubren toda una gama de niveles de entrenamiento, desde principiantes hasta usuarios avanzados

**NOTA:** el cinturón de tonificación no le ayudará a perder peso. Para ello, necesitará realizar alguna forma de ejercicio cardiovascular como, por ejemplo, caminar, pasear en bicicleta, nadar o correr. No obstante, utilizar regularmente el cinturón de tonificación le permitirá tener un vientre más firme y plano, mejor forma física y que la ropa le sienta mejor.

## ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

En la sección 8 encontrará la información técnica avanzada sobre el THE FLEX BELT BY BMR.

### Mantenimiento de la unidad

La unidad no debe estar expuesta a excesiva luz solar. No deje que se moje el interior. No utilice detergentes, alcohol, aerosoles o disolventes fuertes para limpiarla.


No es necesario acceder al interior de la unidad para su mantenimiento.

Si la unidad está defectuosa, no la utilice; devuélvala a THE FLEX BELT de BMR o a su proveedor local para su sustitución o reparación. Las reparaciones, la asistencia técnica y las modificaciones no pueden llevarse a cabo más que por personal técnico autorizado por THE FLEX BELT.

**IMPORTANTE:** En ninguna circunstancia utilice con la unidad baterías diferentes a las adecuadas (baterías recargables NIMH de 3,6 V). Puede adquirirlas en la línea de atención al cliente de THE FLEX BELT.

### Eliminación de los electrodos y las baterías

Los electrodos y baterías usados no deben desecharse en el fuego; hágalo según las normas nacionales vigentes para la eliminación de este tipo de materiales.

**NOTAS:** La señal aumenta gradualmente hasta el nivel de intensidad más elevado al inicio de la fase de contracción (es decir, una subida) y desciende gradualmente hasta llegar a cero al inicio de la fase de relajación (es decir, una bajada). Cuando el símbolo  parpadea, el estímulo es bastante reducido.

### Accesorios

Cuando solicite nuevos electrodos, asegúrese de que llevan la marca THE FLEX BELT. Bajo ninguna circunstancia debería utilizar accesorios que no sean THE FLEX BELT de BMR con el cargador del THE FLEX BELT de BMR o con la unidad THE FLEX BELT de BMR (tipo 390). Otras marcas podrían no ser compatibles con la unidad y reducir los niveles imprescindibles de seguridad.

**Cinturón THE FLEX BELT para mujer (E:10)**

**Cinturón THE FLEX BELT para hombre (X:10)**

**Electrodos THE FLEX BELT:**

- 1 electrodo grande (Tipo 706 ó 709)
- 2 electrodos pequeñas (Tipo 707 ó 710)

**Accesorios para los brazos THE FLEX ARMS (E:60)**

**Electrodos THE FLEX ARMS:**

- 4 electrodos pequeños (Tipo 715)

**Accesorio para el THE FLEX MINI (E:30)**

**Electrodos THE FLEX MINI:**

- 4 electrodos grandes (Tipo 716)

**Baterías (3,6 V, NIMH)**

**Cargador (EU - 2504-0303)**

**Cargador (LOS E.E.U.U. / Japón - 2504-0302)**

El cargador cumple con la normativa IEC 60950 y UL 1950.

Entrada: voltaje nominal de 100-240 V, frecuencia de 50-60 Hz, corriente de 90mA. Salida: 6V / 550mA. No utilice otros cargadores ni otras fuentes de energía.

**Tipo de Producto:** 390

**Uso previsto:** Estimulador muscular

**Clasificación:** aparato por alimentación interna, cargador de clase II, partes aplicadas tipo BF.

**Forma de onda:** Onda simétrica bifásica cuadrada, medida en carga resistiva.

### Especificaciones medioambientales

**Funcionamiento:** Intervalo de temperatura: 0 a 35 °C (0 a 95 °F)


Humedad: 20 a 65 % HR

**Almacenamiento:** Intervalo de temperatura: 0 a 55 °C (0 a 55 °F)

Humedad: 10 a 90 % HR

### Descripción de los símbolos de la unidad:

Existe una serie de marcas técnicas en la unidad. Su interpretación es la siguiente:

La unidad necesita 1 batería de 3,6 voltios CC (NIMH). CC viene indicado por el símbolo: 

La unidad y el cinturón son fabricados por Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlanda.

La frecuencia de salida indica el número de impulsos por segundo transmitidos por la unidad. Esta frecuencia se mide en hercios (Hz).

**Salida (RMSA)** es el valor cuadrado medio máximo de corriente para cada canal.

**Potencia (RMSV)** es el valor cuadrado medio máximo de voltaje para cada canal.




Este símbolo indica "Atención: consulte la documentación adjunta".



Este símbolo indica las partes aplicadas tipo BF.

En el interior de la caja, en la parte posterior de la unidad hallará el número de serie de la misma. La letra que precede al número indica el año de fabricación, donde "L" a 2006, "M" a 2007, etc.

El número de lote del cinturón está impreso en el embalaje del mismo, que se encuentra junto al símbolo .

**Voltaje/Corriente de salida nominal:** E :10 y X :10

Parámetros	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Salida RMSV	6.4V	12.7V	12.7V
Salida RMSA	12.7mA	12.7mA	8.5mA
Frecuencia de salida	50-70Hz	50-70Hz	50-70Hz

**Componente DC:**

Aproximadamente	0 C	0 C	0 C
Ancho de impulsos positivos:	200-300µs	200-300µs	200-300µs
Ancho de impulsos negativos:	200-300µs	200-300µs	200-300µs
Intervalo de interfase:	100 µs	100 µs	100 µs

**Atención:** Esta unidad puede administrar corrientes superiores a 2mA/cm<sup>2</sup> si se utiliza con los electrodos incorrectos.



Al finalizar la vida útil del producto, por favor no lo arroje al bote de la basura habitual de su vivienda. Llévelo a un punto para reciclaje de equipos electrónicos. Algunos de los materiales de este producto pueden ser reutilizados si los lleva a un punto para reciclaje.

Al reutilizar algunas piezas o materias primas de productos usados, hace una importante contribución a la protección del medio ambiente. Por favor, póngase en contacto con las autoridades locales si necesita más información sobre puntos de reciclaje en su zona.

Los equipos eléctricos y electrónicos de desecho pueden tener efectos potencialmente dañinos para el medio ambiente. Si se desechan incorrectamente pueden hacer que se acumulen toxinas peligrosas en el aire, el agua y el suelo, que pueden resultar dañinas para la salud humana.

## GARANTÍA DEL PRODUCTO

En la **Sección 9** encontrará información sobre nuestra garantía limitada por un año.

Estimado cliente,

Gracias por haber comprado su producto BMR ("Producto"). Para tener cobertura por esta Garantía Limitada, el Producto se debe adquirir directamente de BMR Distribution, Inc. ("SDI"), o su distribuidor minorista autorizado en los Estados Unidos. La Garantía Limitada aplica únicamente al comprador original y no es transferible. Por favor, lea esto detenidamente antes de usar el Producto.

### Nuestra Garantía Limitada para usted

SDI LE GARANTIZA, AL COMPRADOR ORIGINAL, QUE BAJO CONDICIONES NORMALES DE USO Y SERVICIO, EL PRODUCTO ESTARÁ LIBRE DE DEFECTOS EN MATERIALES Y MANO DE OBRA POR UN PERIODO DE 2 (DOS) AÑOS A PARTIR DE LA FECHA DE COMPRA ("PERIODO DE GARANTÍA"). SI DESCUBRE UN DEFECTO QUE ESTÉ CUBIERTO POR ESTA GARANTÍA LIMITADA DURANTE EL PERIODO DE GARANTÍA, Y NOS DEVUELVE EL PRODUCTO, LO REPARAREMOS O REEMPLAZAREMOS, A NUESTRA OPCIÓN, USANDO COMPONENTES NUEVOS O REFABRICADOS. ESTO NO ES GARANTÍA O CONDICIÓN DE CUALQUIER TIPO RESPECTO A LOS DEFECTOS QUE SE PUEDAN DESCUBRIR DESPUÉS DEL VENCIMIENTO DEL PERIODO DE GARANTÍA.

### Ciertas fallas del Producto que no se encuentran cubiertas

Esta Garantía Limitada cubre los defectos de fabricación que surjan del uso correcto del Producto según el manual y las instrucciones del producto. No cubre los daños ocasionados por el abuso, uso indebido, incidentes, modificación o reparación por parte de alguna persona que no fuera SDI, humedad, calor o frío extremo, entornos corrosivos, aumentos repentinos del alto voltaje de fuentes externas o un suministro eléctrico inadecuado. Esta Garantía Limitada no cubre el desgaste normal de los artículos de consumo (p. ej. almohadillas, prendas, etc.). Esta Garantía Limitada no se aplicará a las pilas que se proporcionan con el Producto o si el Producto tuviera una alteración o desfiguración del número de serie.

### Cómo obtener los servicios en virtud de esta Garantía Limitada

Para obtener los servicios en virtud de esta garantía, llame a la Línea de Atención al Cliente de SDI al 1-800-551-2443 para obtener las instrucciones de devolución. Deberá presentar prueba de compra en la forma de una factura de venta fechada, de buena fe, un recibo o una factura (o copia de la misma) que pruebe que su solicitud de servicio se ha realizado dentro del Período de Garantía.

Excepto según lo pueda requerir de otra forma la legislación en su Estado, SDI no será responsable del costo de devolver el Producto o por cualquier daño o pérdida al Producto mientras que esté en tránsito hacia nosotros. Le recomendamos que utilice un transportista que realice un seguimiento de su envío y asegure la entrega segura del Producto. SDI no aceptará las devoluciones enviadas con pago contra entrega.

**ESTA GARANTÍA LIMITADA ES LA ÚNICA GARANTÍA DEL PRODUCTO Y NO EXISTEN OTRAS GARANTÍAS EXPRESAS, ORALES O ESCRITAS QUE BRINDE SDI. CUALQUIER GARANTÍA APLICABLE AL PRODUCTO, INCLUYENDO CUALESQUIERA GARANTÍAS DE COMERCIALIZACIÓN O ADECUACIÓN PARA UN FIN ESPECÍFICO, SE LIMITAN A LA DURACIÓN DEL PERIODO DE GARANTÍA QUE SE ESTIPULA ARRIBA.**

### Limitación de los recursos

**SU RECURSO EXCLUSIVO, EN CONCEPTO DE TODOS LOS DAÑOS INDIRECTOS, INCIDENTALES, CONSECUENTES, PUNITIVOS, ESPECIALES O DE CUALQUIER OTRA CLASE, INCLUIDOS LOS DAÑOS POR NEGLIGENCIA, SE LIMITA A LA REPARACIÓN O EL REEMPLAZO DEL PRODUCTO, SI FUESE DEFECTUOSO, EN VIRTUD DE LOS TÉRMINOS Y LAS CONDICIONES DE ESTA GARANTÍA LIMITADA.**

SDI no correrá con otros gastos.

SDI se reserva el derecho de rechazar la reparación o el reemplazo del Producto si fuera devuelto en condiciones insalubres. SDI se reserva el derecho de sustituir el producto por uno de igual o mejor calidad si un producto idéntico no estuviese disponible al momento del reemplazo. Esta Garantía Limitada no es transferible.

### Aplicabilidad de la ley estatal

Algunos estados no permiten limitaciones sobre la duración de las garantías implícitas o la exclusión o limitación de los daños incidentales o consecuentes. Por ello, las limitaciones y exclusiones relacionadas que se indican anteriormente quizá no se apliquen a su persona.

### Ley Aplicable

Esta Garantía Limitada es válida únicamente en Estados Unidos y no aplica en otros países. Si adquiere el Producto en Estados Unidos, aplicarán las leyes del Estado de Nueva York a esta Garantía Limitada.

**ESTA GARANTÍA LIMITADA LE OTORGA DERECHOS LEGALES ESPECÍFICOS Y POSIBLEMENTE USTED TAMBIÉN TENGA OTROS DERECHOS QUE VARÍAN DE ESTADO A ESTADO.**

PLANES DE 30 DÍAS

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

PLANES DE 30 DÍAS

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

# THE FLEX BELT

---



Customer Careline

**USA (855) FLEXGEAR (855) 353 - 9432**  
**INT (310) 362 - 0581**



[info@flexgear.com](mailto:info@flexgear.com)



C/O - The Flex Belt  
30765 PACIFIC COAST HIGHWAY #168  
MALIBU, CA 90265

Designed by & Manufactured for:

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

Copyright: © 2012, Bio-Medical Research Ltd. All Rights Reserved

Part No: 2400-0324 Rev.:4 Date of Issue: 07/12