

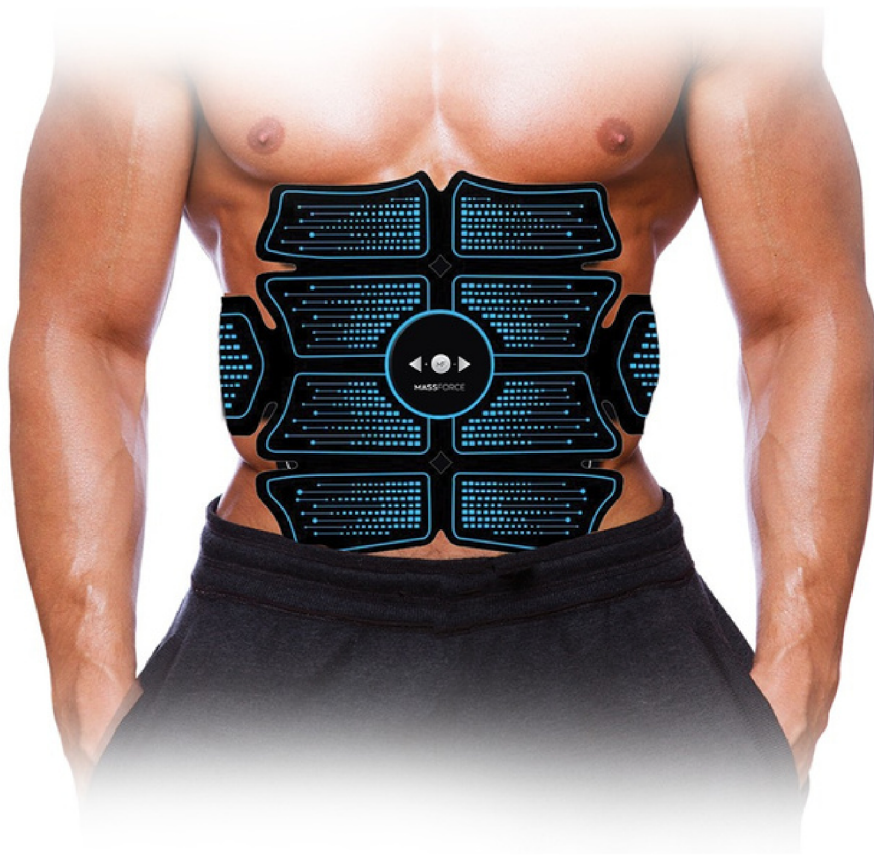
EN



MASSFORCE

MASSFIT™ Abdominal Belt

model MH1082



INSTRUCTION MANUAL

Read the manual before operating this product.

Use only as directed.

Importé par / Imported by OUISMART
31 rue des Sablons 78640 Villiers-Saint-Frédéric, FRANCE

www.massforce.co



WARNINGS

- If you are in the care of a physician, consult your physician before using this device.
- DO NOT use this device if you have a cardiac pacemaker, implanted defibrillator, or other implanted metallic or electronic devices.
- DO NOT place this device over your neck.
- DO NOT place this device across your chest.
- DO NOT use this device during pregnancy.
- DO NOT use this device on children.
- DO NOT place this device over the carotid sinus nerves, the front of the neck, or around the mouth.
- DO NOT open unit. The opening will void the warranty.
- DO NOT use this device over, or in proximity to, cancerous lesions.
- DO NOT place the device over open wounds, sores, or rashes, or over swollen, red, infected, or inflamed areas or skin eruptions (e.g., phlebitis, thrombosis, varicose veins).
- DO NOT use this device when in bath or shower.
- DO NOT use this device while sleeping.
- DO NOT use this device while driving or operating machinery.
- DO NOT use this device in the presence of electromagnetic fields.
- DO NOT use this device if unit has been damaged.
- DO NOT use on children or pets.
- DO NOT use in an area where water or moisture can get on the unit, such as a bathroom or other places with high humidity.

PRECAUTIONS

- The long-term effects of electrical stimulation are unknown.
- Since the effects of stimulation of the brain are unknown, stimulation should not be applied across your head.
- The safety of electrical stimulation during pregnancy has not been established.
- Use caution if you have a tendency to bleed internally, such as following an injury or fracture.
- You may experience skin irritation or hypersensitivity.
- If you have suspected or diagnosed heart disease, you should follow the precautions recommended by your physician.
- Keep this device out of the reach of children.
- If you have suspected or diagnosed epilepsy, you should follow the precautions recommended by your physician.
- Consult with your physician prior to using the device after a recent surgical procedure, because the stimulation may disrupt the healing process.
- Use caution if stimulation is applied over the menstruating or pregnant uterus.
- Use caution if stimulation is applied over areas of skin that lack normal sensation.
- Use this device only with the electrodes and accessories recommended by the manufacturer.
- Avoid placing the pads over metal implants.

ADVERSE EFFECTS

- Skin irritation and burns beneath the stimulation electrodes applied to your skin can occur.
- 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.

You should stop using the device and consult with your physician if you experience adverse reactions from the device.

SPECIFICATION

Power Supply: DC 3.7v
Output Voltages: 55 V at 500Ω
Pulse Width: 100 μS
Frequency: 0-200 Hz
Timer: 20 min
Intensity: 10 levels
Modes: 6 modes

Operation Condition: -10~40 °C, 30%~85% Humidity
Storage Condition: -10~50 °C, 10%~95% Humidity
Transportation Condition: -10~50 °C, 35%~85% Humidity



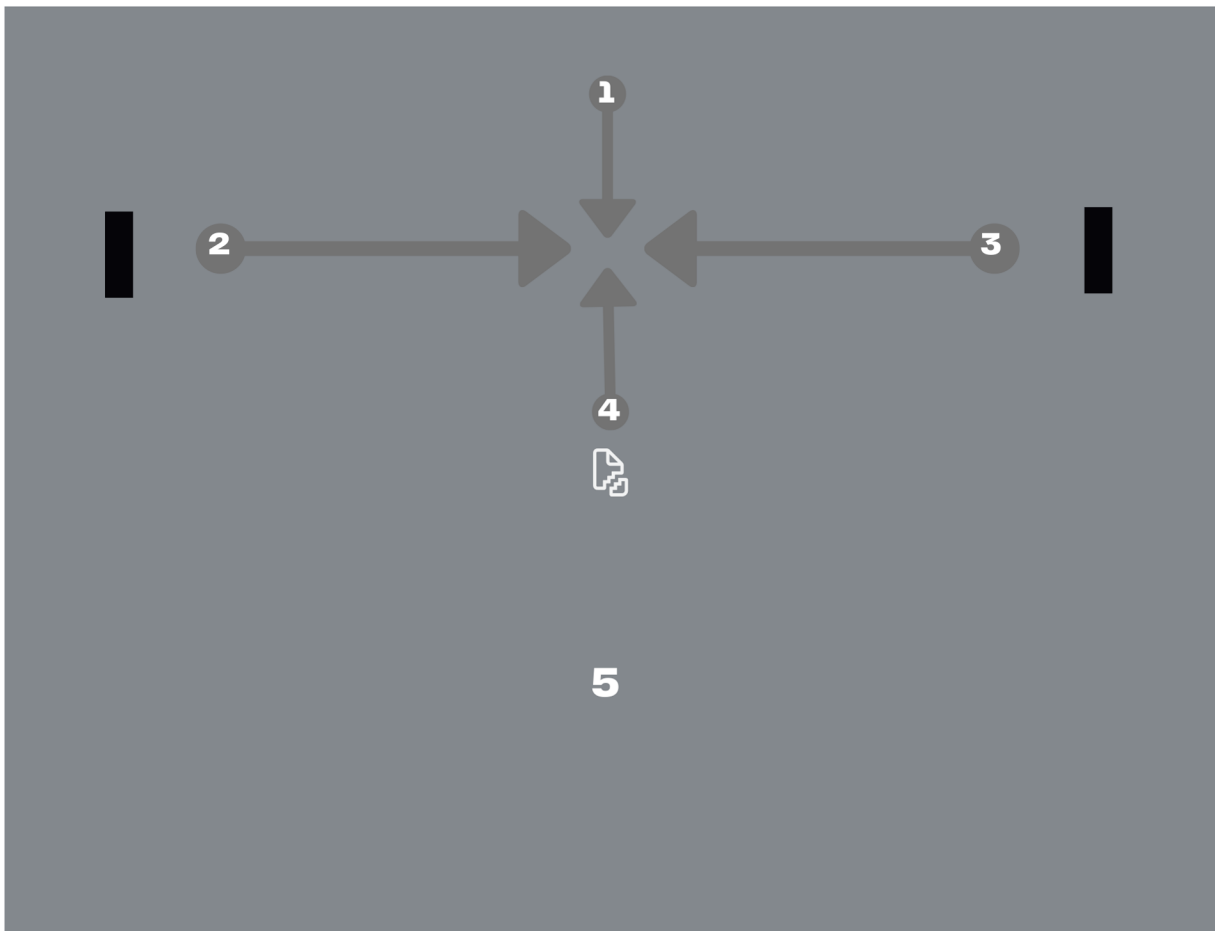
INTRODUCTION

MASSFIT™ Abdominal Belt delivers electrical pulses through the included electrodes. Each features multiple modes of different pulse frequencies, providing Electrical Muscle Stimulation (EMS), as well as Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS). There are 6 pulse modes, each with 10 intensity levels. Each unit includes conductive gel pads and one USB charging cable.

Indications for Use

Use Abdominal Belt to stimulate healthy abdominal muscles in order to improve and facilitate muscle performance. It is also intended for temporary relief of pain associated with sore and aching abdominal muscles from exercise or normal work activities.

UNIT DIAGRAM



1. Adjustment button "M". You can choose a mode and a different intensity to meet your needs.
2. Plus the "+" button to increase the intensity.
3. Minus the "-" button to increase the intensity. 2x quick press for turning OFF.
4. Light indicator to show you which mode is ON.
5. Electrodes on gel pads (on the back of the unit).

USING MASSFIT™

Abdominal Belt

1. Place the device to MASSFIT™ Abdominal Belt by clicking two pins.
2. Making sure your skin is clean and dry, place the MASSFIT™ Abdominal Belt onto the muscle group you wish to target with the MASSFIT™ Abdominal Belt turned off.
3. If using the Massforce Abdominal Belt, the device should be located over the belly button.
4. Turn the electrodes on by pressing the “M” power button. The intensity will be in the lowest setting. There are 6 modes you can adjust and easily be seen by the light indicator.
5. Press the + or - buttons to adjust intensity. There are 10 intensity levels.
6. When the session is complete, power off the unit by pressing the Minus “-“ button with a 2x quick press.
7. To charge the unit, connect the USB cable to the device and plug it into a USB wall adapter for 20 minutes.
8. Best results are achieved with a combination of diet and exercise.

Use for 20 minutes at a time, 1-2 times per day per area.

PULSE MODES

The device has multiple modes, covering EMS, as well as TENS. If you are using the device for the first time, it is recommended that you start with the default Mode 1 for improving muscle performance. After the muscle training, you may feel sore and aching muscles due to strain from exercise. We recommend you follow up with one of the TENS modes, as they are good for the relief of such pain. Please see the EMS and TENS modes in the following table.

10 Intensities						
	LV 1		LV 5		LV 10	
6 Mode						
	A	B	C	D	E	F

Easily click the “M” button to switch the mode and “+” to increase the intensity level. The mode will change be indicated by the LED light flashing

1. Mode 1 (EMS): Stimulation of healthy muscles in order to improve and facilitate muscle performance
2. Mode 2 (TENS): Relief of pain associated with sore and aching muscles due to strain from exercise or work activities
3. Mode 3 (EMS and TENS): Combination of the benefit from both EMS and TENS of Mode 1 & 2
4. Mode 4 (EMS): Visible muscle contraction saw for improving muscle performance
5. Mode 5 (TENS): Deeper relief of pain associated with sore and aching muscles due to strain from exercise or work activities
6. Mode 6 (EMS and TENS): Combination of the benefit from both EMS and TENS of Mode 4 & 5

Modes and functions:

- Mode A & B: Fat burning.

In these two modes, the muscles move intensely and burn fat quickly.

- Mode C & D: muscle growth.

Strong elastic movement, deep stimulation to support muscle growth.

- Mode E & F: body sculpting.

These two modes are composite modes that help build a perfect body shape.

GEL PAD MAINTENANCE

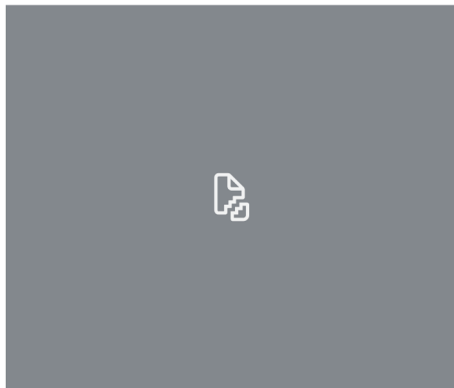


Figure 1

- Before applying the device to the skin, make sure to clean the desired area beforehand. To cleanse the skin, simply wet a towel with mild soap and water and gently wipe the area. This helps to remove any natural oils that can remove the adhesion of the electrodes.

- It is recommended to remove excess hair from the desired training area in order to optimize the life of the product.

- Do not apply lotions or oils before using the device, as this will prevent the gel pad from adhering to the skin.

- When you are finished with your workout, a cleanse is in order. To do this, use a damp cloth or towel and clean them gently. Then be sure to place the device on the protective plastic sheet.

- Use only the plastic sheet provided to store the product and gel pads. This sheet is designed to maximize the life of gel pads.

- The lifespan of gel cushions varies depending on the frequency of use and the care given. To extend their life, keep the gel pads clean and store them properly on the plastic sheet provided.

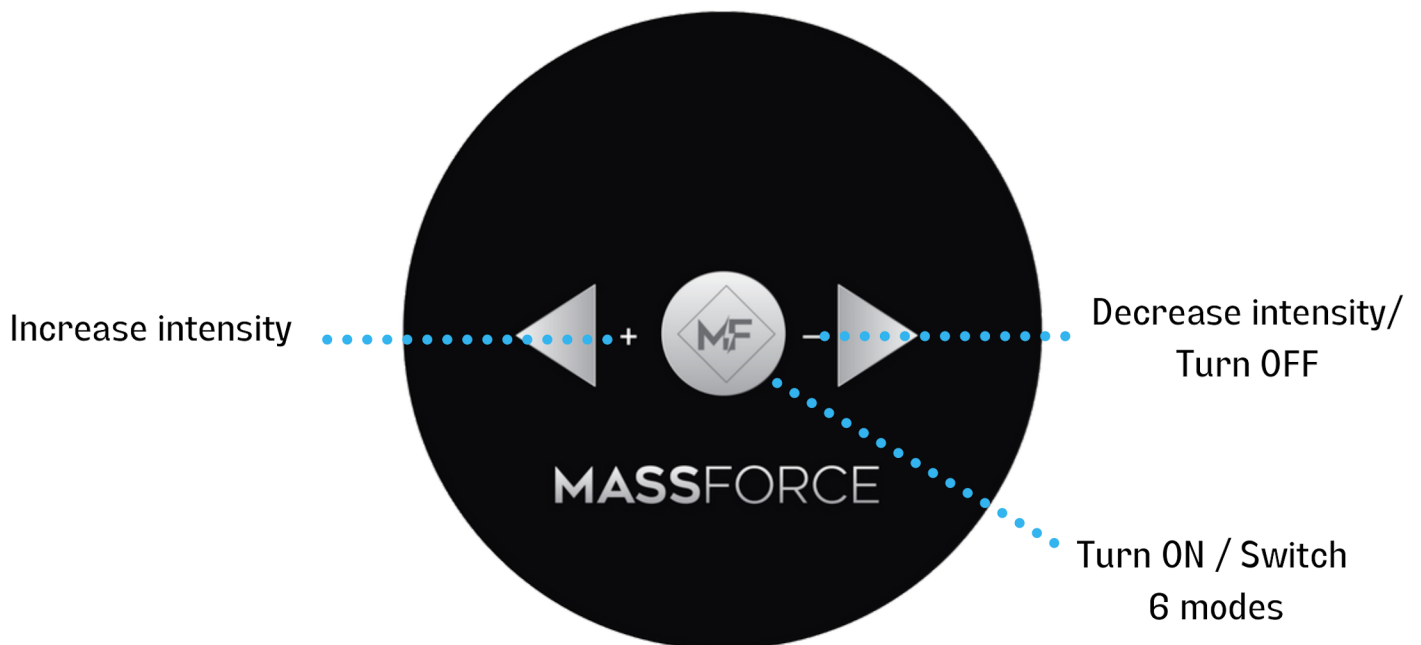
- After several uses, the contact gel on your electrodes may dry out. Sometimes it is enough to moisten the electrodes to reactivate this gel by adding a few drops of water or by wiping lightly with a damp towel. Be careful, this gesture should not be repeated too frequently, otherwise it will have the opposite effect and the electrodes will lose their adhesion.

- Replace the gel pads when they lose their stickiness.

To remove the electrodes from the gel pads, gently roll the edge of the gel pad with your thumb. If you roll it properly, the gel pad will come off in one piece, as shown in figure 1.

TROUBLESHOOTING

- Stimulation is weak or non-existent: Be sure skin is clean and pads are firmly attached.
- Device does not turn on: Recharge for 20 minutes.
- Gel pads are not sticky: The gel pads will lose adhesiveness over the course of use. Please visit [Massforce.co](https://massforce.co) for replacements.



Massforce branded items purchased from massforce.co include a 1-year limited replacement warranty. For Customer Service, please send us email: Hello@massforce.co.

DO NOT DISPOSE OF BATTERIES IN FIRE. ALWAYS DISPOSE OF BATTERIES PER LOCAL & FEDERAL GUIDELINES. The SHARPER IMAGE® name and logo are registered trademarks.

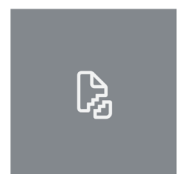
©Massforce. All Rights Reserved.



Read Instructions
Before Operating



MADE IN
CHINA



FR

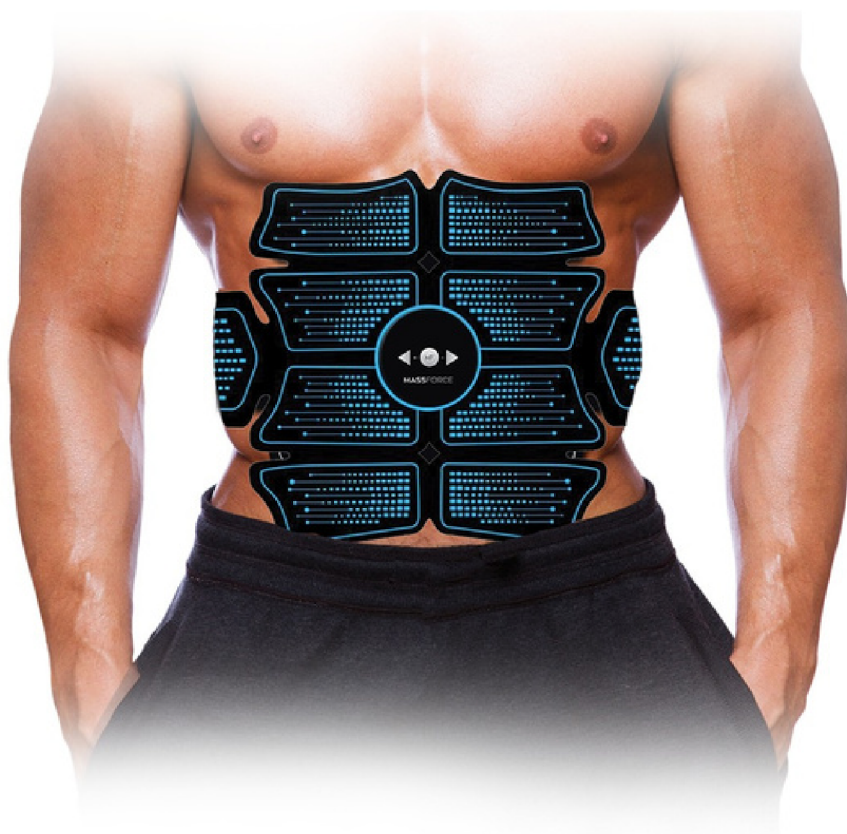


MASSFORCE

MASSFIT™

CEINTURE ABDOMINAL

Modèle MH1082



MANUEL D'UTILISATION

Lisez le manuel avant d'utiliser ce produit.

N'utilisez que ce qui est indiqué.

Importé par / Imported by OUISMART
31 rue des Sablons 78640 Villiers-Saint-Frédéric, FRANCE

www.massforce.co



AVERTISSEMENTS

- Si vous êtes suivi par un médecin, consultez votre médecin avant d'utiliser cet appareil.
- N'UTILISEZ PAS cet appareil si vous avez un stimulateur cardiaque, un défibrillateur implanté ou tout autre dispositif métallique ou électronique implanté.
- NE PAS placer cet appareil sur votre cou.
- NE PAS placer ce dispositif sur votre poitrine.
- NE PAS utiliser ce dispositif pendant la grossesse.
- NE PAS utiliser cet appareil sur des enfants.
- NE PAS placer cet appareil sur les nerfs du sinus carotidien, sur l'avant du cou ou autour de la bouche.
- NE PAS ouvrir l'appareil. L'ouverture annulera la garantie.
- NE PAS utiliser cet appareil au-dessus ou à proximité de lésions cancéreuses.
- NE PAS placer l'appareil sur des blessures ouvertes, des plaies ou des éruptions cutanées, ou sur des zones enflées, rouges, infectées ou enflammées ou sur des éruptions cutanées (par ex. phlébite, thrombose, varices).
- NE PAS utiliser cet appareil dans le bain ou sous la douche.
- NE PAS utiliser cet appareil pendant le sommeil.
- NE PAS utiliser ce dispositif en conduisant ou en utilisant des machines.
- NE PAS utiliser cet appareil en présence de champs électromagnétiques.
- NE PAS utiliser cet appareil si l'unité a été endommagée.
- NE PAS utiliser sur des enfants ou des animaux domestiques.
- NE PAS utiliser l'appareil dans un endroit où de l'eau ou de l'humidité peut s'infiltrer, comme une salle de bains ou d'autres endroits très humides.

PRÉCAUTIONS

- Les effets à long terme de la stimulation électrique sont inconnus.
- Les effets de la stimulation du cerveau étant inconnus, la stimulation ne doit pas être appliquée sur votre tête.
- La sécurité de la stimulation électrique pendant la grossesse n'a pas été établie.
- Soyez prudent si vous avez tendance à faire des hémorragies internes, par exemple à la suite d'une blessure ou d'une fracture.
- Vous pouvez présenter une irritation ou une hypersensibilité de la peau.
- Si vous avez une maladie cardiaque suspectée ou diagnostiquée, vous devez suivre les précautions recommandées par votre médecin.
- Gardez ce dispositif hors de portée des enfants.
- Si vous avez une épilepsie suspectée ou diagnostiquée, vous devez suivre les précautions recommandées par votre médecin.
- Consultez votre médecin avant d'utiliser l'appareil après une intervention chirurgicale récente, car la stimulation peut perturber le processus de guérison. la stimulation peut perturber le processus de guérison.
- Soyez prudent si la stimulation est appliquée sur l'utérus en période de menstruation ou de grossesse.
- Soyez prudent si la stimulation est appliquée sur des zones de la peau qui n'ont pas de sensation normale.
- Utilisez cet appareil uniquement avec les électrodes et les accessoires recommandés par le fabricant.
- Évitez de placer les électrodes sur des implants métalliques.

EFFETS INDÉSIRABLES

- Une irritation de la peau et des brûlures sous les électrodes de stimulation appliquées sur votre peau peuvent se produire.
- En de très rares occasions, des personnes utilisant l'EMS pour la première fois ont signalé qu'elles se sentaient étourdies ou faibles. Nous vous recommandons d'utiliser le produit en position assise jusqu'à ce que vous vous habituez à la sensation.

Vous devez cesser d'utiliser l'appareil et consulter votre médecin en cas d'effets indésirables de l'appareil.

SPÉCIFICATION

Alimentation électrique :	DC 3.7v	Conditions de fonctionnement :	-10~40 °C, 30%~85% d'humidité
Tensions de sortie :	55 V à 500Ω	Conditions de stockage :	-10~50 °C, 10%~95% d'humidité
Largeur d'impulsion :	100 μS	Conditions de transport :	-10~50 °C, 35%~85% d'humidité
Fréquence :	0-200 Hz		
Minuterie :	20 min		
Intensité :	10 niveaux		
Modes :	6 modes		



Convient pour une partie différente des exercices

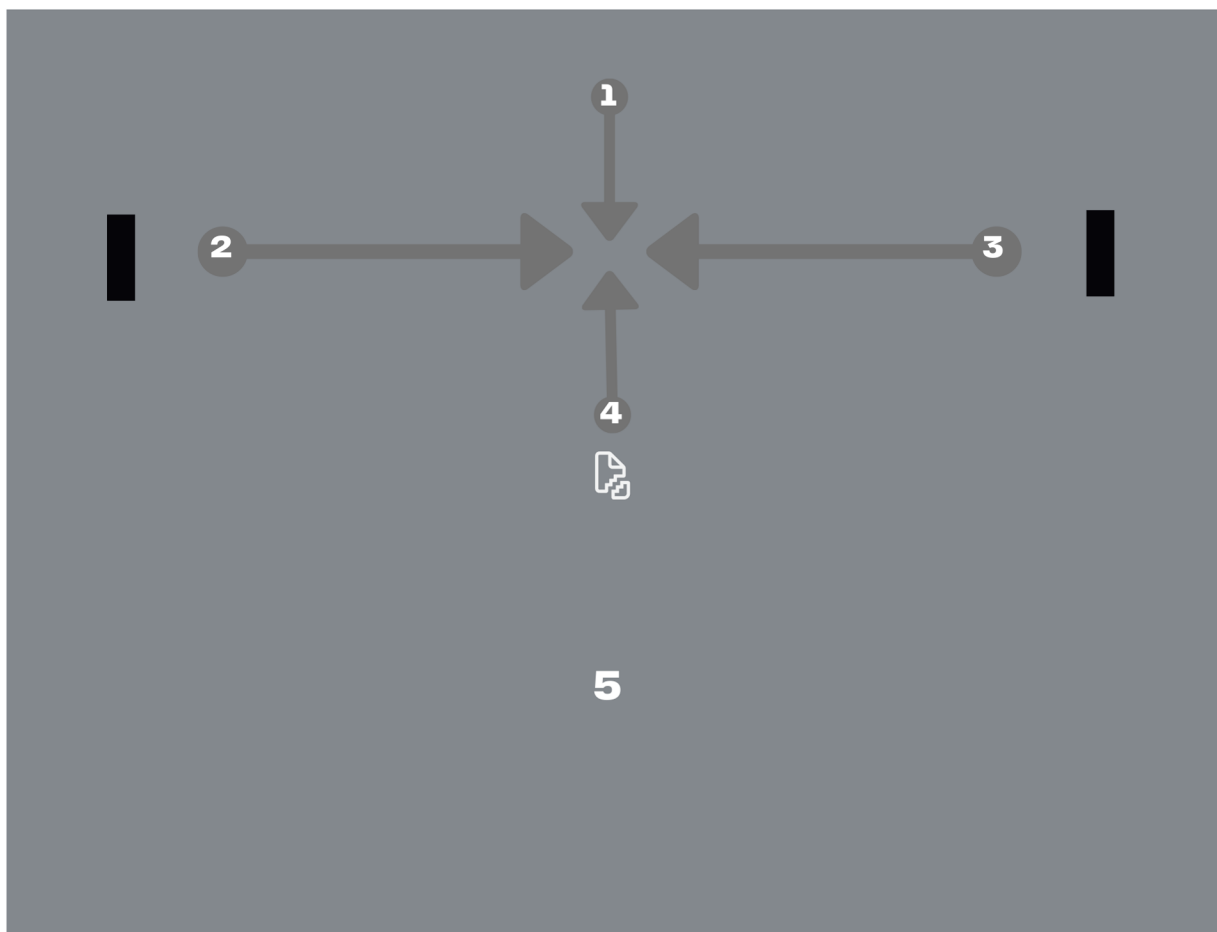
INTRODUCTION

La ceinture abdominale MASSFIT™ CEINTURE ABDOMINAL délivre des impulsions électriques par le biais des électrodes incluses. Chacune d'entre elles comporte plusieurs modes de fréquences d'impulsion différentes, permettant la stimulation musculaire électrique (EMS), ainsi que la stimulation nerveuse électrique transcutanée (TENS). Il existe 6 modes d'impulsion, chacun avec 10 niveaux d'intensité. Chaque unité comprend des coussinets de gel conducteur et un câble de charge USB.

Indications d'utilisation

Utilisez la ceinture abdominale pour stimuler des muscles abdominaux sains afin d'améliorer et de faciliter les performances musculaires. Elle est également destinée à soulager temporairement la douleur associée aux muscles abdominaux endoloris par l'exercice ou les activités professionnelles normales.

SCHÉMA DES ÉLÉMENTS



1. Bouton de réglage "M". Vous pouvez choisir un mode et une intensité différente pour répondre à vos besoins.
2. Plus le bouton "+" pour augmenter l'intensité.
3. Moins le bouton "-" pour augmenter l'intensité. 2 pressions rapides pour éteindre l'appareil.
4. Indicateur lumineux pour vous montrer quel mode est activé.
5. Electrodes (à l'arrière de l'appareil).

UTILISATION DE MASSFIT™

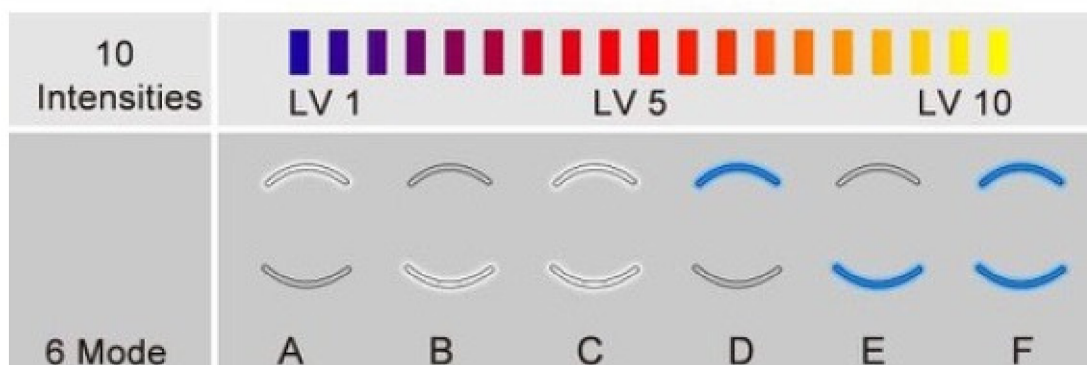
CEINTURE ABDOMINAL

1. Placez l'appareil sur la ceinture abdominale Massforce en cliquant sur deux goupilles.
2. En vous assurant que votre peau est propre et sèche, placez la ceinture abdominale Massforce sur le groupe de muscles que vous souhaitez cibler, la ceinture abdominale Massforce étant éteinte.
3. Si vous utilisez la ceinture abdominale Massforce, le dispositif doit être placé au-dessus du nombril.
4. Allumer les électrodes en appuyant sur le bouton d'alimentation "M". L'intensité sera dans le réglage le plus bas. Il existe 6 modes que vous pouvez régler et qui sont facilement visibles grâce à l'indicateur lumineux.
5. Appuyez sur les boutons + ou - pour régler l'intensité. Il existe 10 niveaux d'intensité.
6. Lorsque la séance est terminée, éteignez l'appareil en appuyant 2x rapidement sur le bouton Moins "-".
7. Pour charger l'appareil, connectez le câble USB à l'appareil et branchez-le sur un adaptateur mural USB pendant 20 minutes.
8. Les meilleurs résultats sont obtenus avec une combinaison de régime et d'exercice.

Utiliser pendant 20 minutes à la fois, 1 à 2 fois par jour par endroit ciblé.

MODES D'IMPULSIONS

L'appareil dispose de plusieurs modes, couvrant l'EMS, ainsi que le TENS. Si vous utilisez l'appareil pour la première fois, il est recommandé de commencer par le mode 1 par défaut pour améliorer les performances musculaires. Après l'entraînement musculaire, il se peut que vous ressentiez des douleurs et des courbatures dues à l'effort physique. Nous vous recommandons de poursuivre avec l'un des modes TENS, car ils permettent de soulager ces douleurs. Veuillez consulter les modes EMS et TENS dans le tableau suivant.



Cliquez facilement sur le bouton «M» pour changer de mode et sur «+» pour augmenter le niveau d'intensité. Le mode change est indiqué par le voyant LED clignotant

1. Mode 1 (EMS): Stimulation de muscles sains afin d'améliorer et de faciliter les performances musculaires
2. Mode 2 (TENS): soulagement de la douleur associée aux muscles endoloris et endoloris dus à l'effort causé par l'exercice ou les activités professionnelles
3. Mode 3 (EMS et TENS): combinaison des avantages des EMS et TENS des modes 1 et 2
4. Mode 4 (EMS): scie de contraction musculaire visible pour améliorer les performances musculaires
5. Mode 5 (TENS): soulagement plus profond de la douleur associée aux muscles endoloris et endoloris dus à l'effort causé par l'exercice ou les activités professionnelles
6. Mode 6 (EMS et TENS): combinaison des avantages des EMS et TENS des modes 4 et 5

Modes et fonctions:

- Mode A & B : combustion des graisses.

Dans ces deux modes, les muscles bougent intensément et brûlent rapidement les graisses.

- Mode C et D : croissance musculaire.

Mouvement élastique fort, stimulation profonde pour soutenir la croissance musculaire.

- Mode E & F : sculpture du corps.

Ces deux modes sont des modes composites qui aident à construire une silhouette parfaite.

ENTRETIEN DES COUSSINS DE GEL



Figure 1

- Avant d'appliquer l'appareil sur la peau, veillez à nettoyer au préalable la zone souhaitée. Pour nettoyer la peau, il suffit de mouiller une serviette de toilette avec de l'eau et du savon doux et d'essuyer délicatement la zone. Cela aide à éliminer toutes les huiles naturelles qui peuvent enlever l'adhérence des électrodes.

- Il est recommandé d'enlever l'excès de poils de la zone d'entraînement souhaitée afin d'optimiser la durée de vie du produit.

- N'appliquez pas de lotions ou d'huiles avant d'utiliser l'appareil, car cela empêcherait le coussinet de gel d'adhérer à la peau.

- Lorsque vous avez terminé votre séance d'entraînement, un nettoyage s'impose. Pour cela, utilisez un chiffon ou une serviette humide et nettoyez-les délicatement. Veillez ensuite à placer l'appareil sur la feuille de plastique protectrice.

- Utilisez uniquement la feuille de plastique fournie pour ranger le produit et les coussinets en gel. Cette feuille est conçue pour maximiser la durée de vie des coussinets en gel.

- La durée de vie des coussins de gel varie en fonction de la fréquence d'utilisation et des soins apportés. Pour prolonger leur durée de vie, gardez les compresses de gel propres et rangez-les correctement sur la feuille de plastique fournie.

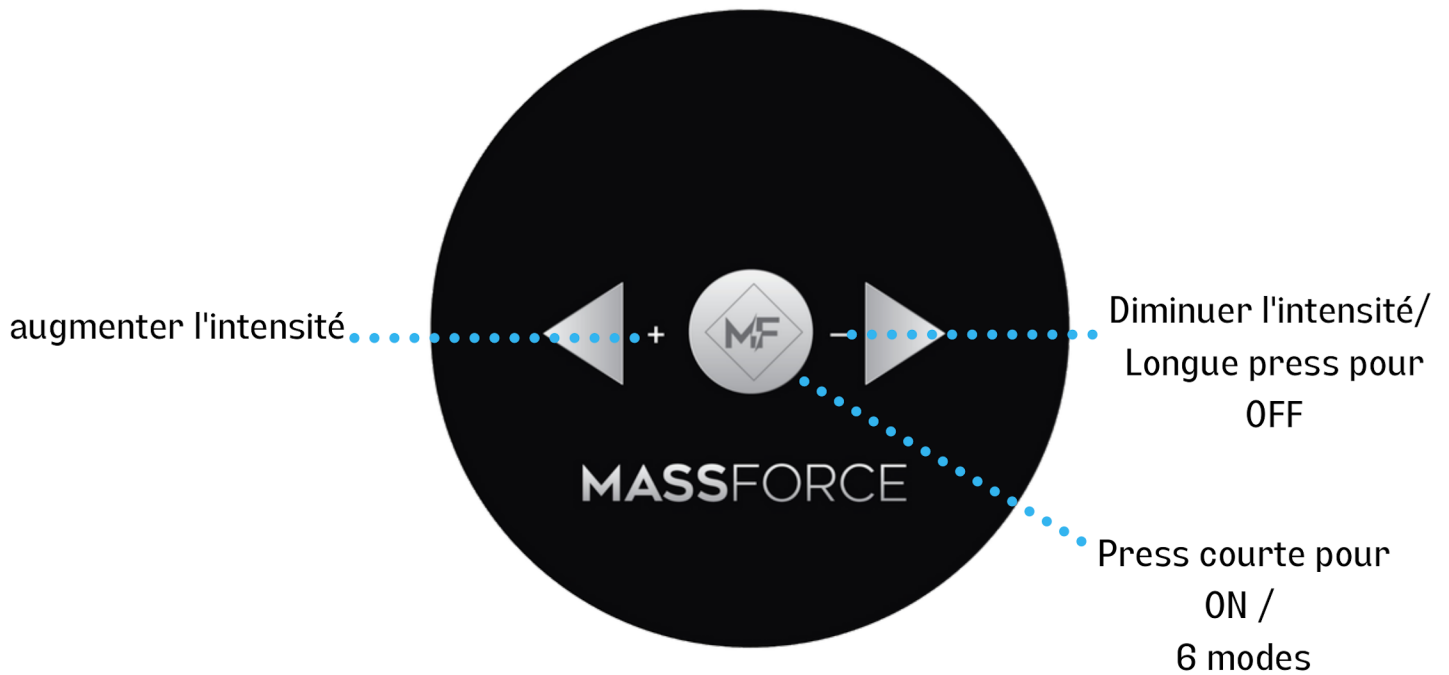
- Après plusieurs utilisations le gel de contact de vos électrodes peut s'assécher. Parfois, il suffit d'humidifier les électrodes pour réactiver ce gel en ajoutant quelques gouttes d'eau ou en essuyant légèrement avec une serviette humide. Attention, ce geste ne doit pas être répété trop fréquemment, sinon cela va faire l'effet inverse et les électrodes vont perdre de leur adhérence.

- Remplacez les coussinets en gel lorsqu'ils perdent leur adhésivité.

Pour retirer les électrodes des coussinets en gel, roulez doucement le bord du coussinet en gel avec votre pouce. Si vous le faites rouler correctement, le coussinet de gel se détachera en un seul morceau, comme le montre la figure 1.

DÉPANNAGE

- La stimulation est faible ou inexistante : Vérifiez que la peau est propre et que les coussinets sont bien fixés.
- L'appareil ne s'allume pas : Rechargez l'appareil pendant 20 minutes.
- Les coussinets de gel ne sont pas collants : Les coussinets de gel perdront de leur adhésivité au fil de l'utilisation. Veuillez visiter massforce.fr pour des remplacements.



Les articles de marque Massforce achetés sur massforce.co comprennent une garantie de remplacement limitée à 1 an. Pour le service clientèle, veuillez nous envoyer un courriel : hello@massforce.co

NE PAS JETER LES PILES DANS LE FEU. TOUJOURS ÉLIMINER LES PILES CONFORMÉMENT AUX DIRECTIVES LOCALES ET FÉDÉRALES. Le nom et le logo SHARPER IMAGE® sont des marques déposées.

©Massforce. Tous droits réservés.



Lire les instructions
Avant utilisation



FABRIQUÉ EN
CHINE



FC CE RoHS