

[WWW.ABDOKING.COM](http://WWW.ABDOKING.COM)





**ABDO KING**

---

# **ENGLISH**

## **Operation**

1. Install 2 x AAA batteries (included) in the battery compartment.
2. Attach the controller to the front part of the belt.
3. Adjust the belt with the hook-and-loop fasteners. The front and back parts must be centred.
4. Remove the belt and attach the electrodes to it using the press studs.
5. Apply plenty of gel to the electrodes.
6. To turn on the unit, press the on/off key.
7. Use the key with three rectangles to set the different options: mode (arrow), intensity (bars) and timer (clock).
8. Select the desired mode:
  1. Long contractions
  2. Very fast pulses
  3. Tapping with rest periods
  4. Mixed exercise with rest periods
  5. Exercise with increasing intensity
  6. Mixed exercise
  7. Front and back tapping
  8. Full exercise
9. Press the key with three rectangles and then the Front or Back keys to select the intensity (10 levels).
10. Select the timer and set it by pressing the Front or Back keys. The default time is 10 min and it can be adjusted up to 45 min.
11. To flip the display, press the side button.
12. To turn on or off the sound, press the display key with an image of a speaker and keep it pressed for 2 seconds.
13. To lock or unlock the keys, press the display key with an image of a key and keep it pressed for 3 seconds.
14. To switch off the unit, press the on/off key.

## **Cautions**

1. The adjustable belt has different sizes: S (61-73.5 cm), M

- (81-91.5 cm) and L (99-112 cm). If you need a bigger size, extend the belt using the extension band with hook-and-loop fasteners.
2. For the unit to work, the electrodes must have gel and be in contact with the skin. Use water-based gels only, never oil-based gels. If you try to turn on the unit without wearing it or without gel, an alarm will sound.
  3. Do not bend the electrodes. When they are worn out, replace them with new electrodes (not included).
  4. Do not place electrodes on the navel.
  5. The unit can be used on the waist, chest, legs and arms, but never on the neck or head.
  6. During the first week of training, only use modes 1 to 4.
  7. The unit will switch off automatically after 10 min when not in use.
  8. Switch off the unit before removing it.
  9. Adapt the training intensity to your physical condition.
  10. Do not wash the belt or use fabric softener on it. To clean the belt, use a slightly damp cloth. Do not immerse the belt in liquids.
  11. The unit is not suitable for people with a pacemaker or heart problems, epilepsy, multiple sclerosis, phlebitis, inflamed tissues, varicose veins in its later stage or cancer. Do not use it on period days or if you have given birth recently.
  12. The unit is not suitable for use by children unless they are supervised by a responsible adult.
  13. The belt is not a medical device.
  14. Store the unit when not in use.

**ABDO KING**

# **PORTUGUÊS**

## **Funcionamento**

1. Coloque 2 pilhas AAA (incluídas) no respetivo compartimento.
2. Fixe o comando à parte dianteira do cinto.
3. Ajuste o cinto com os fechos em velcro. As partes dianteira e traseira devem ser colocadas de forma centrada.
4. Retire o cinto e fixe os eléctrodos, utilizando as molas de pressão.
5. Aplique gel em abundância nos eléctrodos.
6. Para ligar o aparelho, pressione a tecla ON/OFF.
7. Utilize a tecla com três retângulos para seleccionar as diferentes opções: modalidade (flecha), intensidade (barras) e temporizador (relógio).
8. Selecione a modalidade desejada:
  1. Contrações longas
  2. Vibrações muito rápidas
  3. Batidas com intervalos de descanso
  4. Exercício variado com intervalos de descanso
  5. Exercício com intensidade crescente
  6. Exercício variado
  7. Batidas dianteiros e traseiros
  8. Exercício completo
9. Para seleccionar a intensidade (10 níveis), pressione a tecla com três retângulos e, depois, as teclas FRONT ou BACK.
10. Selecione o temporizador e ajuste-o, pressionando as teclas FRONT ou BACK. O tempo predeterminado é de 10 minutos e pode ser ajustado até um máximo de 45 minutos.
11. Para inverter o visor, pressione o botão lateral.
12. Para ligar ou desligar o som, pressione a tecla do visor com a imagem de um altifalante e mantenha-o pressionado durante 2 segundos.
13. Para bloquear ou desbloquear as teclas, pressione a tecla do visor com a imagem de uma chave e mantenha-o pressionado durante 3 segundos.
14. Para desligar o aparelho, pressione a tecla ON/OFF.

## Advertências

1. As medidas do cinto ajustável são: S (61-73,5 cm), M (81-91,5 cm) e L (99-112 cm). Se necessitar de um tamanho maior, alargue o cinto usando a extensão com fechos em velcro.
2. Para que o aparelho funcione, os elétrodos devem conter gel e estar em contato com a pele. Utilize apenas geles à base de água e nunca à base de óleo. Se tentar pôr o aparelho a funcionar sem o ter posto ou sem ter aplicado gel, irá soar um alarme.
3. Não dobre os elétrodos. Quando estiverem desgastados, substitua-os por outros novos (não incluídos).
4. Não coloque os elétrodos no umbigo.
5. Pode utilizar o aparelho na cintura, no peito, nas pernas e nos braços, mas nunca no pescoço nem na cabeça.
6. Durante a primeira semana de exercício, use apenas as modalidades de 1 a 4.
7. Se não estiver a ser usado, o aparelho desliga-se automaticamente após 10 minutos.
8. Desligue o aparelho antes de o retirar.
9. Adapte a intensidade dos exercícios à sua condição física.
10. Não lave o cinto na máquina nem utilize amaciador. Para limpá-lo, utilize um pano ligeiramente húmido. Não mergulhe o cinto em líquidos.
11. O aparelho não está apto para pessoas portadoras de pacemaker ou com problemas cardíacos, epilepsia, esclerose múltipla, flebite, tecidos inflamados, varizes avançadas ou cancro. Não utilize o cinto quando estiver com a menstruação ou se tiver dado à luz recentemente.
12. O aparelho não está apto para crianças sem a supervisão de um adulto responsável.
13. O cinto não é um aparelho médico.
14. Guarde o aparelho quando não estiver a usá-lo.

**ABDO KING**

# **DEUTSCH**

## **Betrieb**

1. Legen Sie 2 x AAA-Batterien (im Lieferumfang enthalten) in das Batteriefach ein.
2. Befestigen Sie den Regler am vorderen Teil des Gürtels.
3. Passen Sie den Gürtel mit den Haken/Schlaufen-Verschlüssen in der Größe an. Die vorderen und hinteren Teile müssen zentriert werden.
4. Entfernen Sie den Gürtel und befestigen Sie die Elektroden mit den Druckknöpfen daran.
5. Tragen Sie reichlich Gel auf die Elektroden auf.
6. Um das Gerät einzuschalten, drücken Sie die ON/OFF-Taste.
7. Drücken Sie die Taste mit den drei Rechtecken, um die verschiedenen Optionen einzustellen: Modus (Pfeil), Intensität (Balken) und Timer (Uhr).
8. Wählen Sie den gewünschten Modus:
  1. Lange Kontraktionen
  2. Sehr schnelle Impulse
  3. Stoßimpulse mit Ruhephasen
  4. Gemischtes Training mit Ruhephasen
  5. Training mit zunehmender Intensität
  6. Gemischtes Training
  7. Stöße vorne und hinten
  8. Volles Training
9. Drücken Sie die Taste mit den drei Rechtecken und dann die Vorne- oder Hinten-Taste, um die Intensität (10 Stufen) zu wählen.
10. Wählen Sie den Timer und stellen Sie ihn durch Drücken der Vorne- oder Hinten-Taste. Die Standardzeit beträgt 10 Minuten, und es können bis zu 45 Minuten eingestellt werden.
11. Um die Anzeige zu drehen, drücken Sie die seitliche Taste.
12. Zum Ein- oder Ausschalten der Geräusche, drücken Sie die Display-Taste mit dem Bild von einem Lautsprecher und halten Sie diese 2 Sekunden lang gedrückt.
13. Zum Sperren oder Entsperren der Tasten, drücken Sie die Display-Taste mit dem Bild einer Taste und halten Sie diese für 3 Sekunden gedrückt.

14. Um das Gerät auszuschalten, drücken Sie die ON/OFF-Taste.

## **Vorsicht**

1. Der verstellbare Gürtel hat verschiedene Größen: S (61 bis 73,5 cm), M (81 bis 91,5 cm) und L (99 bis 112 cm). Wenn Sie eine größere Größe benötigen, vergrößern Sie den Gürtel mithilfe des Erweiterungsbands mit Haken-und-Schlaufen-Verschlüssen.
2. Damit das Gerät funktioniert, muss Gel auf die Elektroden aufgetragen und die Elektroden mit der Haut in Kontakt sein. Verwenden Sie Gels auf Wasserbasis, niemals Gels auf Ölbasis. Wenn Sie versuchen, das Gerät einzuschalten, ohne es am Körper zu tragen oder ohne Gel aufzutragen, ertönt ein Alarm.
3. Knicken Sie die Elektroden nicht. Wenn sie abgenutzt sind, ersetzen Sie sie durch neue Elektroden (nicht enthalten).
4. Platzieren Sie die Elektroden nicht auf dem Bauchnabel.
5. Das Gerät kann auf der Taille, der Brust, den Beinen und den Armen verwendet werden, aber niemals auf dem Hals oder dem Kopf.
6. Verwenden Sie in der ersten Woche des Trainings nur die Modi 1 bis 4.
7. Wenn das Gerät nicht in Betrieb ist, schaltet es sich nach 10 Minuten automatisch ab.
8. Schalten Sie das Gerät ab, bevor Sie es vom Körper entfernen.
9. Passen Sie die Trainingsintensität auf Ihre körperliche Verfassung an.
10. Waschen Sie den Gürtel nicht und verwenden Sie kein Weichspülmittel zur Reinigung. Reinigen Sie den Gürtel mit einem leicht feuchten Tuch. Tauchen Sie den Gürtel nicht in Flüssigkeiten.
11. Das Gerät ist nicht geeignet für Personen mit einem Herzschrittmacher oder Personen, die an Herzproblemen, Epilepsie, Multiple Sklerose, Venenentzündung, entzündetem Gewebe, Krampfadern in einem fortgeschrittenen Stadium oder Krebs leiden. Verwenden Sie es nicht während Ihrer Periode oder wenn Sie vor Kurzem ein Kind auf die Welt gebracht haben.
12. Das Gerät ist nicht geeignet für Kinder, wenn Sie nicht von einem Erwachsenen beaufsichtigt werden.
13. Der Gürtel ist kein medizinisches Gerät.
14. Lagern Sie das Gerät bei Nichtgebrauch.



**ABDO KING**

# **ESPAÑOL**

## **Funcionamiento**

1. Instale 2 pilas AAA (incluidas) en el compartimento para pilas.
2. Sujete el mando a la parte delantera del cinturón.
3. Ajuste el cinturón con las tiras de velcro. Las partes delantera y posterior deben colocarse centradas.
4. Quítese el cinturón y sujete a él los electrodos mediante los broches de presión.
5. Aplique abundante gel en los electrodos.
6. Para encender el aparato, apriete la tecla de encendido/apagado.
7. Utilice la tecla con tres rectángulos para seleccionar las distintas opciones: modalidad (flecha), intensidad (barras) y temporizador (reloj).
8. Seleccione la modalidad que desee:
  1. Contracciones largas
  2. Vibraciones muy rápidas
  3. Golpecitos con descansos
  4. Ejercicio variado con descansos
  5. Ejercicio con intensidad creciente
  6. Ejercicio variado
  7. Golpecitos delanteros y posteriores
  8. Ejercicio completo
9. Apriete la tecla con tres rectángulos y, a continuación, las teclas *Front* o *Back* para seleccionar la intensidad (10 niveles).
10. Seleccione el temporizador y ajústelo apretando las teclas *Front* o *Back*. El tiempo predeterminado es de 10 min y puede ajustarlo hasta un máximo de 45 min.
11. Para invertir la pantalla, apriete el botón lateral.
12. Para encender o apagar el sonido, apriete y mantenga apretada durante 2 segundos la tecla de la pantalla con forma de altavoz.
13. Para bloquear o desbloquear las teclas, apriete y mantenga apretada durante 3 segundos la tecla de la pantalla con forma de llave.
14. Para apagar el aparato, apriete la tecla de encendido/apagado.

## Advertencias

1. Las medidas del cinturón ajustable son: S (61-73,5 cm), M (81-91,5 cm) y L (99-112 cm). Si necesita un tamaño mayor, alargue el cinturón mediante la cinta de extensión con velcro.
2. Para que el aparato funcione, los electrodos deben llevar gel y estar en contacto con la piel. Utilice únicamente geles de base acuosa, nunca de base grasa. Si intenta poner en marcha el aparato sin llevarlo puesto o sin haber aplicado gel, sonará una alarma.
3. No doble los electrodos. Cuando se desgasten, sustitúyalos por otros nuevos (no incluidos).
4. No coloque los electrodos sobre el ombligo.
5. Puede utilizar el aparato en la cintura, en el pecho, en las piernas y en los brazos, pero nunca en el cuello ni en la cabeza.
6. Use solamente las modalidades del 1 al 4 durante la primera semana de ejercicio.
7. El aparato se apagará automáticamente al cabo de 10 minutos si no está en uso.
8. Apague el aparato antes de quitárselo.
9. Adapte la intensidad de los ejercicios a su condición física.
10. No lave el cinturón ni utilice suavizante. Para limpiarlo, utilice un paño ligeramente humedecido. No sumerja el cinturón en líquidos.
11. El aparato no es apto para personas con marcapasos o problemas cardíacos, epilepsia, esclerosis múltiple, flebitis, tejidos inflamados, varices avanzadas o cáncer. No lo utilice los días de regla o si ha dado a luz recientemente.
12. El aparato no es apto para niños sin la supervisión de un adulto responsable.
13. El cinturón no es un aparato médico.
14. Guarde el aparato cuando no esté en uso.

**ABDO KING**

# **FRANÇAIS**

## **Fonctionnement**

1. Insérez les 2 piles AAA fournies avec la ceinture dans le compartiment à piles.
2. Attachez le microprocesseur Abdo King à l'avant de la ceinture.
3. Adaptez la ceinture à votre morphologie en vous aidant des scratches. Les parties avant et arrière de la ceinture devraient être centrées.
4. Enlevez la ceinture et fixez-y les électrodes en vous aidant des boutons-pression.
5. Appliquez généreusement le gel sur les électrodes.
6. Appuyez sur la touche marche/arrêt pour allumer l'appareil.
7. Sélectionnez les différentes options en appuyant sur la touche comportant trois rectangles : mode (flèche), intensité (barres) et minuterie (horloge).
8. Sélectionnez le mode de votre choix :
  1. longues contractions
  2. vibrations rapides
  3. tapotements entrecoupés de périodes de repos
  4. exercice varié entrecoupé de période de repos
  5. exercice varié marqué par une intensité progressive
  6. exercice varié
  7. tapotements avant et arrière
  8. exercice complet
9. Si vous souhaitez régler l'intensité, veuillez appuyer sur la touche comportant trois rectangles, puis vous aider des touches Front ou Back pour sélectionner le niveau votre choix parmi 10 propositions.
10. Sélectionnez la minuterie et configurez-la à l'aide des touches Front ou Back. La durée par défaut est de 10 min. Vous pouvez néanmoins régler la minuterie et configurer la durée du mode jusqu'à 45 min.
11. Appuyez sur le bouton latéral pour renverser l'affichage de l'écran.
12. Si vous souhaitez reproduire ou couper le son, veuillez appuyer sur la touche de l'écran ayant la forme d'un haut-parleur et la maintenir enfoncée pendant 2 secondes.

13. Si vous souhaitez verrouiller ou déverrouiller les touches, veuillez appuyer sur la touche de l'écran ayant la forme d'une clé et la maintenir enfoncée pendant 3 secondes.
14. Appuyez sur la touche marche/arrêt pour éteindre l'appareil.

## **Consignes de sécurité et d'utilisation**

1. Les mesures de la ceinture réglable sont les suivantes : S (61-73,5 cm), M (81-91,5 cm) et L (99-112 cm). Vous pouvez augmenter la longueur de la ceinture en utilisant la rallonge à scratch fournie.
2. Il est impératif que les électrodes soient recouvertes de gel et en contact direct avec la peau pour que l'appareil puisse fonctionner convenablement. Veuillez n'utiliser que des gels à base d'eau (et non de graisse). Le cas échéant, l'appareil émettra une alarme sonore.
3. Ne pas plier les électrodes. Une fois arrivées en fin de vie, veuillez remplacer les électrodes usagées par des électrodes neuves (non incluses).
4. Ne pas poser les électrodes au niveau du nombril.
5. La ceinture convient à un usage au niveau de la taille, du torse, des jambes et des bras, mais ne convient pas à un usage au niveau du cou ou de la tête.
6. N'utilisez que les modes 1 à 4 pendant la première semaine d'exercice.
7. L'appareil s'éteint automatiquement au bout de 10 min d'inactivité.
8. Veuillez éteindre l'appareil avant de l'enlever.
9. Veuillez adapter l'intensité des exercices à votre forme physique.
10. Ne pas laver la ceinture l'eau et ne pas utiliser d'adoucissant non plus. Veuillez la nettoyer à l'aide d'un chiffon légèrement humide. Ne pas plonger la ceinture dans des liquides.
11. Ne pas utiliser si vous portez un stimulateur cardiaque, souffrez d'épilepsie, sclérose en plaques, phlébite, tissus enflammés, varices avancées ou êtes atteint de cancer. Ne pas utiliser en période de menstruation ou si vous venez d'accoucher.
12. L'appareil ne convient pas aux enfants ne bénéficiant pas de la surveillance d'un adulte responsable.
13. La ceinture n'est pas un appareil médical.
14. Veuillez ranger l'appareil après chaque utilisation.

**ABDO KING**

---

# **ITALIANO**

## **Funzionamento**

1. Inserite 2 batterie (incluse) nello scomparto per batterie.
2. Attaccate il dispositivo alla parte anteriore della cintura.
3. Adattate la cintura regolandola con le chiusure in velcro. La parte anteriore e quella posteriore della cintura dovrebbero essere centrate.
4. Rimuovete la cintura e fissate su di essa gli elettrodi utilizzando i pulsanti pressione.
5. Applicare una dose abbondante di gel sugli elettrodi.
6. Spingete il tasto on/off per accendere l'apparecchio.
7. Selezionate le diverse opzioni con il tasto dai tre triangoli: modalità (freccia), intensità (barre) e timer (orologio).
8. Selezionate la modalità desiderata:
  1. Lunghe contrazioni
  2. Rapide vibrazioni
  3. Picchietto intervallato da momenti di riposo
  4. Esercizi misti intervallati da momenti di riposo
  5. Esercizi ad intensità crescente
  6. Esercizi misti
  7. Picchietto avanti e dietro
  8. Esercizio completo
9. Se desiderate regolare l'intensità, spingete il tasto con i tre triangoli e, in seguito, aiutatevi con i tasti Front o Back per selezionare il livello (10 livelli).
10. Selezionate il timer e configuratelo con i tasti Front o Back. La durata di default è di 10 min e può essere regolata fino a 45 min.
11. Per capovolgere la visualizzazione sullo schermo premete il pulsante laterale.
12. Se desiderate regolare il suono o metterlo in modalità silenziosa, premete il pulsante dello schermo a forma di altoparlante e tenetelo premuto per 2 secondi.
13. Per bloccare o sbloccare i tasti premete sul pulsante dello schermo a forma di chiave e tenetelo premuto per 3 secondi.
14. Per spegnere l'apparecchio, premete il pulsante on/off.

## Avvertenze d'uso e di sicurezza

1. Le misure della cintura regolabile sono le seguenti: S (61-7,5 cm), M (81-91,5 cm) e L (99-112 cm). Se necessitate di una misura più grande potete estendere la cintura grazie alla fascia estensiva con chiusura in velcro.
2. Per il corretto funzionamento del dispositivo, assicuratevi che gli elettrodi siano ricoperti di gel e che siano a contatto con la pelle. Utilizzate solo gel a base di acqua e non a base d'olio. In caso contrario il dispositivo emetterà un segnale sonoro.
3. Non piegate gli elettrodi. Una volta usurati procedete alla sostituzione con nuovi elettrodi (non inclusi).
4. Non posizionate gli elettrodi all'altezza dell'ombellico.
5. La cintura è studiata per un utilizzo sul girovita, il torace, le gambe e le braccia ma non per un utilizzo su collo e testa.
6. Durante la prima settimana di esercizi utilizzate solamente le modalità da 1 a 4.
7. Dopo 10 min d'inattività il dispositivo si spegne automaticamente.
8. Spegnerne l'apparecchio prima di rimuoverlo.
9. Adattare l'intensità di allenamento alla vostra forma fisica.
10. Non lavare la cintura con acqua o ammorbidente. Per pulirla utilizzate uno straccio leggermente umido. Non immergere la cintura in liquidi.
11. Il dispositivo non può essere utilizzato in caso di pacemaker, problemi cardiaci, epilessia, sclerosi multipla, flebiti, infiammazioni, vene varicose o cancro. Non utilizzare in periodo di mestruazioni o subito dopo il parto.
12. Il dispositivo può essere utilizzato dai bambini solo sotto l'attenta supervisione di un adulto.
13. La cintura non è un dispositivo medico.
14. Riporre l'apparecchio dopo ogni utilizzo.



# ABDO KING®



[WWW.ABDOKING.COM](http://WWW.ABDOKING.COM)