



LISEZ LE MANUEL AVANT D'UTILISER CE PRODUIT

FR

**COMPEX** ®

**COREBELT 1.0**  
**COREBELT 3.0**  
**COREBELT 5.0**

1. SIGNIFICATION DES SYMBOLES .....	33	7. FAQ .....	51
2. INFORMATIONS IMPORTANTES.....	35	8. ENTRETIEN .....	52
3. UTILISATION PREVUE.....	38	9. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES.....	55
4. CONTENU DES KITS .....	39	10. TABLEAU CEM.....	57
5. OBJECTIFS/PROGRAMMES DU DISPOSITIF .....	40		
6. FONCTIONNEMENT DU DISPOSITIF .....	41		
Description du dispositif.....	41		
Description de la ceinture .....	42		
Chargement de l'appareil.....	45		
Téléchargement de l'application.....	45		
Positionnement des électrodes et du stimulateur sur la ceinture.....	46		
Débuter une séance .....	48		
Sélection et démarrage d'un programme.....	50		
Fin de séance .....	50		








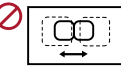


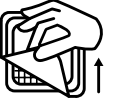
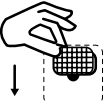
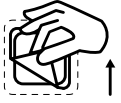

## **AVERTISSEMENTS**




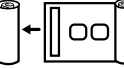
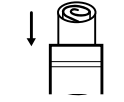
Il est fortement recommandé de lire attentivement toutes les instructions, contre-indications et mesures de sécurité avant d'utiliser l'appareil.

## 1. SIGNIFICATION DES SYMBOLES

	Numéro de référence
	Numéro de série
	Lire et comprendre le manuel de l'utilisateur avant d'utiliser ce produit
	Attention
<b>IP22</b>	Protégé du toucher par des doigts et des objets de plus de 12 millimètres
	À l'abri de l'eau pulvérisée à moins de 15 degrés de la verticale
	Équipement de radiofréquence
	Fabricant
	Origine et date de fabrication
	Cet appareil doit être séparé des déchets ménagers et envoyé à des installations de collecte spéciales pour le recyclage et la Conserver dans un endroit sec/récupération
	Pièces appliquées de type BF
	Humidité relative

	Température
	Pression atmosphérique
	Marque de sécurité
	Marquage CE
	Fragile, manipuler avec précaution
	Sans latex
	À utiliser de préférence avant le
	Conditions de stockage
	Conditions de transport
	Lavage à la main uniquement
	Ne pas nettoyer à sec
	Ne pas repasser
	Ne pas sécher en machine
	Ne pas utiliser d'eau de javel

	Ne pas tordre
	Numéro de lot
	Utilisateur unique
	Ne pas placer les électrodes sur une peau abîmée
	Ne pas utiliser pendant la conduite ou l'utilisation de machines
	La stimulation ne doit pas être appliquée par voie transcérébrale ou au-dessus de la région cervicale antérieure
	Ne pas dépasser 0,1 watt/cm <sup>2</sup> > 0.1w /cm <sup>2</sup>
	Garder les électrodes séparées pendant le traitement
	Ne pas utiliser si l'emballage est endommagé
	Nettoyer la zone d'application de l'électrode avec du savon et de l'eau, rincer abondamment à l'eau uniquement
	Retirer le plastique côté quadrillé
	Coller le côté quadrillé des électrodes vers le bas, en ligne avec les contours
	Retirer la protection en plastique du côté noir des électrodes
	Placer la ceinture autour de la taille

	Démarrer la séance
	Après la séance, éteindre l'appareil de stimulation
	Retirer la ceinture de la taille et replacer la protection en plastique sur le côté noir des électrodes
	Plier la ceinture
	Ranger le tout dans le sac

## 2. INFORMATIONS IMPORTANTES

### CONTRE-INDICATIONS

- **APPAREILS ÉLECTRONIQUES IMPLANTÉS.** Ne pas utiliser cet appareil si vous êtes porteur d'un stimulateur cardiaque, un défibrillateur implanté ou tout autre dispositif électronique/électrique implanté. Cela pourrait provoquer une électrocution, des brûlures, des interférences électriques, voire le décès.
- **POSITIONNEMENT DES ÉLECTRODES.** Ne pas appliquer d'électrostimulation sur une zone autre que l'abdomen ou le bas du dos.
- **STIMULATION SUR LE TORSE.** Ne pas appliquer de stimulation à travers la cage thoracique (une électrode placée sur le torse et une électrode placée sur le dos) ; le courant électrique qui la traverse peut entraîner des troubles du rythme cardiaque potentiellement mortels.

### AVERTISSEMENTS

- **MODIFICATION INTERDITE.** Aucune modification de l'équipement n'est autorisée.
- **ENVIRONNEMENT HUMIDE.** Ne pas utiliser dans le bain, la douche ou le sauna. Ne pas immerger l'appareil dans l'eau pendant la stimulation.
- **ENVIRONNEMENT INFLAMMABLE OU EXPLOSIF.** Ne pas utiliser l'appareil dans des endroits où il existe un risque d'incendie ou d'explosion, tels que les environnements riches en oxygène, à proximité d'anesthésiques inflammables, etc.
- **ÉQUIPEMENT ÉLECTROCHIRURGICAL OU DÉFIBRILLATEURS.** La connexion simultanée d'un utilisateur à un équipement médical électrique à haute fréquence peut provoquer des brûlures au niveau des électrodes et le stimulateur peut éventuellement être endommagé.
- **ONDES COURTES OU MICRO-ONDES.** Ne pas utiliser le stimulateur à moins d'un mètre d'appareils à ondes courtes ou à micro-ondes, car cela pourrait modifier le courant généré par le stimulateur. En cas de doute lors de l'utilisation du stimulateur à proximité d'un autre appareil, contacter le fabricant de l'appareil concerné.
- **ÉQUIPEMENT DE SURVEILLANCE ÉLECTRONIQUE.** Ne pas utiliser à proximité d'un équipement de surveillance électronique (par ex., moniteurs cardiaques, système ECG), car il risquerait de ne pas fonctionner correctement pendant l'utilisation de l'appareil de stimulation électrique.
- **RAYONNEMENT ÉLECTROMAGNÉTIQUE.** Ne pas utiliser le stimulateur dans un environnement où d'autres appareils émettant intentionnellement de l'énergie électromagnétique d'une manière non contrôlée sont utilisés.
- **CONNEXION.** Ne connecter à cet appareil que les éléments et équipements qui ont été spécifiés dans le mode d'emploi comme faisant partie du système électromédical ou qui ont été spécifiés comme étant compatibles avec le système électromédical.
- **COMMUNICATION PAR RADIOFRÉQUENCE.** Les équipements portables de communication par radiofréquence ne doivent pas être utilisés à moins de 30 cm (12 pouces) de toute partie du dispositif Compex, y compris les câbles spécifiés par le fabricant. Dans le cas contraire, les performances de cet équipement pourraient se dégrader.
- **ÉQUIPEMENT ADJACENT OU EMPILÉ.** L'utilisation de ce dispositif à côté ou empilé sur d'autres équipements doit être évitée, car cela pourrait entraîner un mauvais fonctionnement. Si une telle utilisation est nécessaire, ce dispositif et l'autre équipement doivent être surveillés pour vérifier qu'ils fonctionnent normalement.
- **DISPOSITIF OU ACCESSOIRES ENDOMMAGÉS.** Ne jamais utiliser le dispositif ou tout autre accessoire s'il est endommagé. Inspecter soigneusement l'appareil, les connecteurs et la housse avant chaque utilisation.

- **ACCESSOIRES.** Utiliser ce dispositif uniquement avec les accessoires recommandés par Compex. L'utilisation d'autres accessoires peut nuire aux performances du dispositif, provoquer des émissions électromagnétiques plus importantes ou réduire la compatibilité électromagnétique du dispositif.
- **DYSFONCTIONNEMENT LORS DE LA RECHARGE.** Débrancher immédiatement le câble de charge si la température du dispositif est élevée, en cas d'odeur anormale ou si le système dégage de la fumée.
- **RECHARGE DANS UN ESPACE CONFINÉ.** Ne pas recharger le dispositif dans un espace confiné (trousse de transport, tiroir, etc.). Cela entraîne un risque d'incendie.
- **CONDUITE OU UTILISATION DE MACHINES.** Ne pas appliquer de stimulation pendant la conduite, l'utilisation de machines ou toute autre activité, au cours de laquelle la stimulation électrique ou la contraction involontaire des muscles pourrait provoquer des blessures.
- **SOMMEIL.** Ne pas appliquer de stimulation pendant le sommeil.
- **ALTITUDE** Ne pas utiliser le stimulateur à une altitude supérieure à 3 000 mètres. Cela pourrait entraîner un dysfonctionnement de l'appareil.
- **USAGE PERSONNEL DES ÉLECTRODES.** L'utilisation d'une électrode par plusieurs personnes peut causer des infections.
- **MALADIES.** Si vous soupçonnez ou avez diagnostiqué une cardiopathie, une épilepsie, des troubles graves de la circulation artérielle, une hernie abdominale ou inguinale, un cancer ou si vous devez utiliser le dispositif pour la rééducation ou la physiothérapie, vous devez consulter votre médecin avant toute utilisation.
- **STIMULATION À PROXIMITÉ DU MÉTAL.** Éviter d'utiliser la stimulation à proximité du métal ; cela augmente le risque de gêne et de brûlures. Retirer les bijoux, piercings, boucles de ceinture ou tout autre objet métallique amovible dans la zone de stimulation.
- **CONDITIONS DE FONCTIONNEMENT.** Ce dispositif doit être utilisé à une température comprise entre +0 °C et +40 °C et entre 15 % et 75 % d'humidité relative. L'appareil doit être stocké à une température comprise entre -20 °C et +45 °C avec un maximum de 75 % d'humidité relative. Pour le transport, la température peut monter jusqu'à +60 °C.
- **PIÈCES DE RECHANGE.** Le dispositif ne contient pas de pièces réparables par l'utilisateur. En cas de dysfonctionnement, cesser immédiatement d'utiliser le dispositif et consulter le distributeur afin de le réparer.

## **MISES EN GARDE ET PRÉCAUTIONS**

- **GROSSESSE.** L'innocuité de la stimulation électrique pendant la grossesse ou au-dessus de l'utérus pendant les règles n'a pas été démontrée.
- **MALAISE VAGAL.** Toujours commencer une première séance de stimulation (première expérience d'électrostimulation) en position assise ou allongée. Dans de rares situations, les personnes nerveuses peuvent avoir un malaise vagal, caractérisé par une sensation de faiblesse et pouvant entraîner des évanouissements. Ce n'est pas grave, mais si cela se produit, il faut interrompre la stimulation, s'allonger avec les jambes surélevées jusqu'à ce que la sensation de faiblesse disparaisse (entre 5 et 10 minutes).
- **PERTE DE SENSATIONS.** Procéder avec précaution si la stimulation est appliquée sur des zones cutanées dont le niveau de sensation est inférieur à la normale. Ne pas appliquer de stimulation sur une personne ne pouvant s'exprimer.
- **FUITE.** En cas de fuite d'un composant, prendre les mesures nécessaires pour s'assurer que le liquide/gaz n'entre pas en contact avec la peau ou les yeux. En cas de contact, laver la zone concernée à l'eau et consulter un médecin.
- **ENFANTS.** Cet appareil et ses accessoires doivent être tenus hors de portée des enfants.
- **OBJETS ÉTRANGERS.** Ne pas laisser d'objets étrangers (terre, eau, métal, etc.) entrer dans le dispositif ou dans le compartiment à pile.

- **APPAREILS GÉNÉRATEURS DE CHALEUR OU DE FROID.** L'utilisation de dispositifs générateurs de chaleur ou de froid (p. ex. couvertures chauffantes, compresses chauffantes ou poches de glace) peut affecter les performances des électrodes ou altérer la circulation/sensibilité de l'utilisateur, avec un risque accru de blessure.
- **HÉMORRAGIE INTERNE.** Procéder avec précaution si vous êtes sujet(te) aux hémorragies internes, par exemple, après une blessure ou une fracture.
- **APRÈS UNE INTERVENTION CHIRURGICALE.** Procéder avec précaution après toute intervention chirurgicale récente.
- **STIMULATION SUR PEAU SAIN.** Appliquer la stimulation uniquement sur une peau saine. Si cette instruction n'est pas respectée, la stimulation peut aggraver les troubles provoqués par des lésions ou des maladies cutanées de tout type.
- **INSTRUCTIONS POUR LES ÉLECTRODES.** Voir les instructions d'utilisation et de stockage ainsi que la date de péremption affichées sur l'emballage des électrodes.
- **TAILLE DES ÉLECTRODES.** Faire preuve de prudence avec des densités de courant supérieures à 2 mA/cm<sup>2</sup>.
- **NETTOYAGE DE LA PEAU.** Pour de meilleurs résultats, il est conseillé de laver et nettoyer la peau pour éliminer toutes traces de graisse et de la sécher avant de placer les électrodes.
- **APPLICATION DES ÉLECTRODES.** Appliquer les électrodes de sorte que toute leur surface soit en contact avec la peau.
- **POSITIONNEMENT DES ÉLECTRODES.** Positionner les électrodes comme indiqué dans la documentation. Compex ne sera pas tenu responsable des conséquences résultant d'un mauvais positionnement des électrodes.
- **DÉPLACEMENT DES ÉLECTRODES.** Toujours mettre le stimulateur hors tension avant de déplacer ou de retirer les électrodes.
- **EFFICACITÉ DES ÉLECTRODES.** Ne jamais utiliser un jeu d'électrodes adhésives pendant plus de 15 séances, car la qualité du contact entre l'électrode et la peau, facteur important du confort de l'utilisateur et de l'efficacité de la stimulation, se dégrade progressivement.
- **IRRITATION CUTANÉE.** Certaines personnes dont la peau est très sensible peuvent présenter des rougeurs sous les électrodes après une séance. Généralement, ces rougeurs sont totalement bénignes et disparaissent souvent après 10 à 20 minutes. Cependant, ne commencez jamais une nouvelle séance de stimulation sur une même zone si les rougeurs sont encore visibles.
- **BATTERIE.** Si l'appareil n'est pas utilisé avec une batterie intégrée, il est recommandé de connecter l'appareil au moins une fois tous les 3 mois pour permettre la recharge de la batterie.

### 3. UTILISATION PREVUE

Votre appareil Compex est un électrostimulateur qui stimule les fibres nerveuses par des impulsions électriques transmises par des électrodes. Les impulsions électriques produites par l'appareil permettent de stimuler différents types de fibres nerveuses :

1. Des nerfs moteurs pour stimuler une réponse musculaire, appelée stimulation électrique des muscles (EMS), disponible dans les ceintures Corebelt 1.0, 3.0 et 5.0.

#### 1. Population d'utilisateurs visée

Le Compex et ses accessoires sont conçus pour une stimulation musculaire saine dans le but d'améliorer ou de faciliter les performances musculaires

L'utilisateur doit être capable de :

- lire et comprendre le manuel de l'utilisateur, les indications, contre-indications et avertissements de l'appareil
- percevoir les signaux auditifs et visuels

#### 2. Environnement d'utilisation prévu













L'appareil doit être utilisé à l'intérieur et peut être utilisé par un non-spécialiste dans n'importe quel espace intérieur approprié, par exemple son domicile, son travail ou sa salle de gym.

#### 3. Zone corporelle concernée

L'appareil est conçu pour être utilisé sur la zone abdominale et le bas du dos et doit être utilisé uniquement sur une peau saine.



## 4. CONTENU DES KITS

	Corebelt 1.0		Corebelt 3.0		Corebelt 5.0	
	REF	QTÉ	REF	QTÉ	REF	QTÉ
<b>Stimulateur</b> Il envoie des impulsions aux muscles via la ceinture et les électrodes pour les contracter ou les détendre.	15-0151	1	15-0152	1	15-0153	1
<b>Ceinture</b> Elle s'adapte à la taille et permet un positionnement correct de l'électrode.	12-0151BLT-xx	1	12-0152BLT-xx	1	12-0153BLT-xx	1
<b>Sachet d'électrodes (électrodes 8 x 8 cm)</b> Elles doivent être posées sur la ceinture avant de la porter. Elles sont en contact direct avec la peau et permettent d'envoyer l'impulsion aux muscles.	82-0250	1	82-0250	1	82-0250	1
<b>Câble USB</b> Il se connecte à n'importe quel chargeur USB et permet de recharger la batterie du stimulateur. La recharge complète peut prendre jusqu'à 2 heures.	601163	1	601163	1	601163	1
<b>Poche de voyage</b> Elle permet de ranger soigneusement et de transporter le stimulateur, la ceinture et les accessoires.	12-0329	1	12-0330	1	12-0331	1
<b>Guide de démarrage rapide</b> Il fournit des informations générales sur l'utilisation du dispositif.	14-0884	1	14-0884	1	14-0884	1
<b>Notice d'avertissements</b> Elle informe sur les risques et les précautions à prendre en compte lors de l'utilisation du dispositif.	14-0883	1	14-0883	1	14-0883	1
<b>Application à télécharger</b> Elle permet de contrôler complètement l'appareil.	Oui    ≥ iOS12  ≥ Android 8		Oui    ≥ iOS12  ≥ Android 8		Oui    ≥ iOS12  ≥ Android 8	

## 5. OBJECTIFS/PROGRAMMES DU DISPOSITIF

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

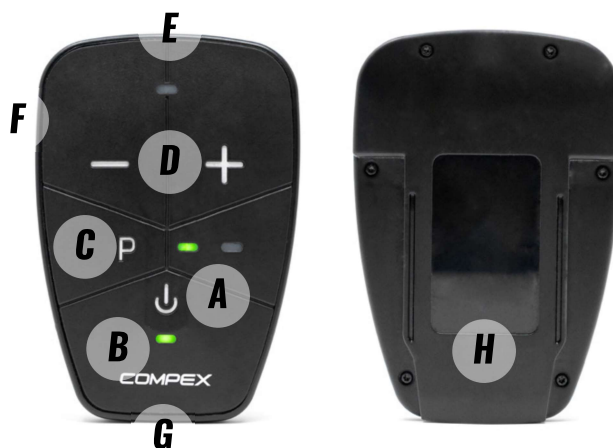
En moyenne, une séance dure 20 minutes et le produit doit être utilisé 3 fois par semaine pour atteindre votre objectif. Pour plus d'informations sur les objectifs, suivre les recommandations de l'application.

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

## 6. FONCTIONNEMENT DU DISPOSITIF

### DESCRIPTION DU DISPOSITIF

Le stimulateur est relié à la ceinture et possède plusieurs fonctions. Certaines fonctions peuvent également être contrôlées par l'intermédiaire de l'application.



A. Bouton Marche/Arrêt ou Pause pendant la stimulation

B Voyant LED d'alimentation et de batterie (voir ci-après)

C Bouton Programme (uniquement disponible sur Corebelt 1.0) pour sélectionner le programme P1 ou P2

P1 première LED verte fixe

P2 première et deuxième LED vertes fixes

D Boutons d'intensité +/- pour augmenter ou diminuer l'intensité de la stimulation

E Voyant LED de stimulation (voir ci-après)

F Prise du chargeur, brancher le câble USB pour charger l'appareil

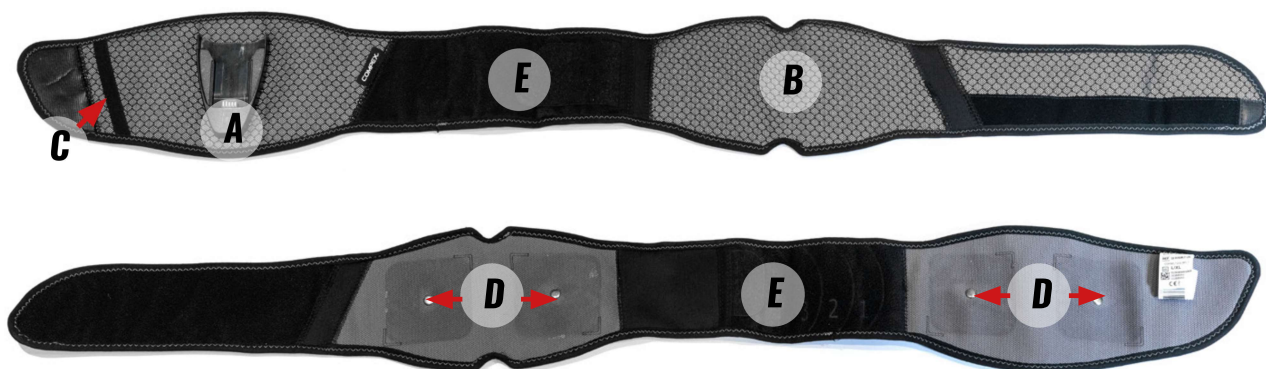
G Ports pour le connecteur de ceinture

H Guide pour insérer le stimulateur dans la ceinture, faire glisser l'appareil dans l'étui de la ceinture

### Témoin LED de l'appareil

Voyant d'alimentation et de batterie	Témoin LED de stimulation
LED verte fixe : Appareil allumé	LED jaune fixe : Stimulation active
LED jaune fixe, devient verte fixe lorsque l'appareil est complètement chargé : Chargement de l'appareil	LED clignote en jaune une fois : Augmentation ou diminution de l'intensité
LED clignote en vert : Batterie faible de l'appareil	LED clignote en jaune (répétition) : Intensité maximale atteinte
Pendant le chargement, la LED clignote en rouge : température trop basse ou trop élevée pour recharger le stimulateur	-
LED clignote en rouge : Programme interrompu en raison d'une connexion ouverte	-
LED alterne entre vert et rouge : Dispositif prêt pour le couplage	-
LED rouge fixe puis éteinte : État d'erreur	-

## DESCRIPTION DE LA CEINTURE



A Étui

B Encoches pour faciliter le positionnement de la ceinture sur le dos

C Sangle élastique pour éviter que les extrémités de la ceinture ne pendent

D Pastilles métalliques, les électrodes doivent être positionnées sur ces pastilles métalliques

E Attache scratch pour ajuster la taille de la ceinture

### Ajustement de la ceinture

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

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

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

Taille de ceinture S/M

Circonférence de la taille	Zone de fixation
65 - 67cm	0
67 - 72cm	1
72 - 78cm	2
78- 84 cm	3
84 - 85cm	4

Taille de ceinture L/XL

Circonférence de la taille	Zone de fixation
85 -87cm	0
87-94 cm	1
94 - 100cm	2
100 - 107cm	3
107-113cm	4
113-114cm	5

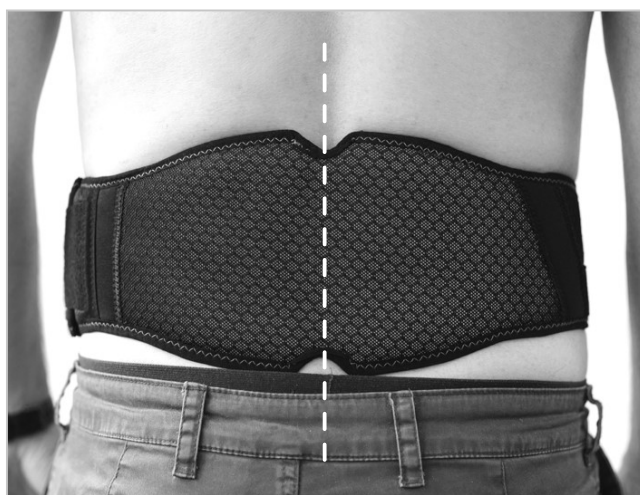
Ajustez la ceinture en positionnant l'attache intérieure sur le numéro de ceinture de l'étape précédente.



Ajustez ensuite l'attache extérieure de l'autre côté et pliez la ceinture pour obtenir une forme en S.



Avant de mettre en place les électrodes, trouvez et touchez votre colonne vertébrale avec vos doigts, puis placez le centre arrière de la ceinture sur votre colonne vertébrale. Les encoches de la ceinture doivent faciliter le positionnement.



Positionnez l'avant de la ceinture, serrez et refermez à droite.

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



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

## CHARGEMENT DE L'APPAREIL

Retirez le stimulateur de la ceinture avant de le recharger. Branchez le câble USB sur une prise murale ou sur un PC, puis le connecter au stimulateur. Pendant la charge, le voyant LED de l'alimentation/de la batterie est jaune fixe et devient vert fixe lorsqu'il est complètement chargé. Il est vivement recommandé de charger complètement la batterie avant sa première utilisation afin d'améliorer ses performances et sa durée de vie.

Assurez-vous que la batterie est complètement chargée si l'appareil n'est pas utilisé pendant plus de 3 mois.



## TÉLÉCHARGEMENT DE L'APPLICATION

Pour Corebelt 1.0, 3.0 et 5.0, vous pouvez télécharger et utiliser l'application pour accéder à toutes les fonctions de l'appareil.



≥ iOS12



≥ Android 8

### **Compatibilité**

Votre smartphone doit prendre en charge la fonction de basse consommation Bluetooth et être compatible avec le système d'exploitation ≥ iOS12 et ≥ Android 8 pour pouvoir utiliser l'application Corebelt.

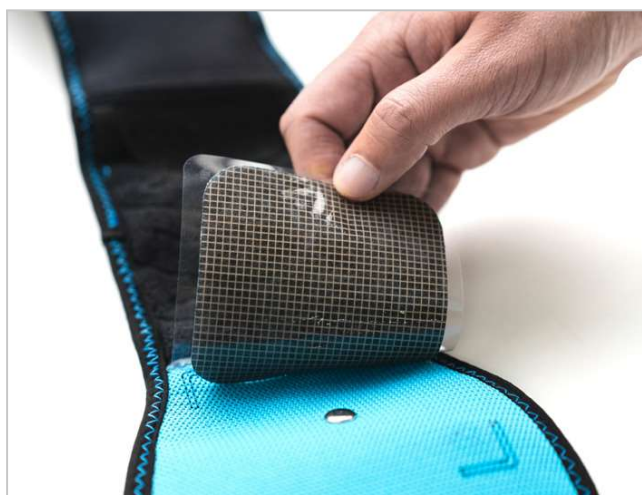
## POSITIONNEMENT DES ÉLECTRODES ET DU STIMULATEUR SUR LA CEINTURE

Les électrodes collantes double face doivent être positionnées sur la ceinture en fonction des repères de positionnement indiqués sur la ceinture.

Ouvrez le pack d'électrodes, retirez le plastique du côté quadrillé.



Collez le côté quadrillé des électrodes vers le bas, en ligne avec les contours.



À ce stade, le côté visible des électrodes doit être en noir.





Nous recommandons de placer les quatre électrodes, deux à l'avant et deux à l'arrière, même si vous ne stimulez que les abdominaux ou le bas du dos.

Assurez-vous que les pastilles métalliques sont entièrement couvertes par les électrodes.

 Utilisez ce dispositif uniquement avec les électrodes recommandées par Compex.

Faites glisser le stimulateur dans l'étui de la ceinture. Assurez-vous que le connecteur est bien inséré dans le stimulateur.



## DÉBUTER UNE SÉANCE

Assurez-vous d'avoir déjà ajusté la taille de la ceinture avant de commencer la séance. Si ce n'est pas le cas, reportez-vous à la section Ajustement de la ceinture.

Retirez la protection en plastique du côté noir des électrodes.



Positionnez l'arrière de la ceinture sur le bas du dos. Pour ce faire, trouvez et touchez votre colonne vertébrale avec vos doigts, puis placez le centre de la ceinture arrière sur votre colonne vertébrale. Les encoches de la ceinture doivent faciliter le positionnement.



Étirez ensuite la ceinture autour de votre taille. Les électrodes avant doivent être positionnées de chaque côté de votre nombril.



Refermez la ceinture avec l'autre côté scratch de la ceinture. Pour éviter que les extrémités de la ceinture ne pendent vers le bas, vous pouvez attacher l'extrémité de la ceinture au scratch et la faire glisser sous la sangle élastique.



Assurez-vous que les électrodes sont fermement pressées contre votre peau.

Pour allumer l'appareil, appuyez sur le bouton marche/arrêt.

## SÉLECTION ET DÉMARRAGE D'UN PROGRAMME

Pour Corebelt 1.0, 3.0 et 5.0, téléchargez l'application et suivez les instructions de l'application.



≥ iOS12



≥ Android 8

Si vous le souhaitez, vous pouvez contrôler le programme directement via le stimulateur pendant la stimulation.

Appuyez sur le bouton + ou - pour augmenter ou diminuer l'intensité. Pour mettre le programme en pause, appuyez brièvement sur le bouton marche/arrêt. Pour le redémarrer, appuyez sur le bouton +.

### Pour Corebelt 3.0 et 5.0

Vous pouvez également démarrer une séance sans l'application. Dans ce cas, le programme chargé par défaut est « renforcer mon gainage », qui stimule les abdominaux et le bas du dos en même temps. Les électrodes avant et arrière sont utilisées pour ce programme.

### Pour Corebelt 1.0

Vous pouvez également démarrer une séance sans l'application. Dans ce cas, appuyez sur le bouton P pour sélectionner le programme P1 ou P2. Lorsque cette option est sélectionnée, augmentez l'intensité jusqu'au niveau désiré en appuyant sur le bouton +. Veillez à augmenter l'intensité pendant la phase de contraction (phase forte). Pour diminuer l'intensité, il suffit d'appuyer sur le bouton -. Pour mettre le programme en pause, appuyez brièvement sur le bouton marche/arrêt. Pour le redémarrer, appuyez sur le bouton +.

Programme P1 : Travailler mes abdominaux → utilisez les électrodes avant

Programme P2 : Renforcer mon gainage → utilisez les électrodes avant et arrière

Le programme P1 stimule uniquement les abdominaux et, par conséquent, seules les électrodes avant sont utilisées. Le programme P2 stimule les abdominaux et le bas du dos en même temps. Dans ce cas, les électrodes avant et arrière sont utilisées.

Conseils pour obtenir des résultats visibles :

- Augmentez l'intensité jusqu'à votre niveau de tolérance maximum, ou en d'autres termes, jusqu'au réglage le plus élevé que vous pouvez raisonnablement supporter. Si vous ressentez une douleur ou une gêne, arrêtez immédiatement votre séance.
- Augmentez l'intensité pendant une séance et d'une séance à l'autre.
- Effectuez au moins 3 séances par semaine pendant 6 semaines.

## FIN DE SÉANCE

À la fin d'une séance, éteignez l'appareil en appuyant sur le bouton marche/arrêt et retirez la ceinture de votre taille. Laissez le stimulateur et les électrodes sur la ceinture, mais veillez à replacer la protection en plastique sur le côté noir des électrodes et à les ranger dans la poche.

## 7. FAQ

### **Douleurs musculaires**

- Comme lors d'un entraînement physique normal, la stimulation musculaire peut provoquer des douleurs musculaires. Ceci est normal et devrait disparaître au bout d'un ou deux jours. Évitez d'effectuer une nouvelle séance si vous ressentez une douleur musculaire.

### **Irritation cutanée**

- Certaines personnes dont la peau est très sensible peuvent présenter des rougeurs sous les électrodes après une séance. Généralement, ces rougeurs sont totalement bénignes et disparaissent souvent après 10 à 20 minutes. Cependant, ne commencez jamais une nouvelle séance de stimulation sur une même zone si les rougeurs sont encore visibles.
- Si les électrodes sont usées, elles peuvent provoquer des irritations cutanées et doivent être remplacées.

### **La stimulation ne procure pas les sensations habituelles**

- Vérifiez que tous les réglages sont corrects et vérifiez le bon positionnement des électrodes.
- Modifiez légèrement le positionnement des électrodes.

### **La stimulation provoque une gêne**

- Les électrodes perdent leur adhésivité et n'offrent plus un contact adéquat avec la peau. Remplacez les électrodes.
- Les électrodes sont usées et doivent être remplacées.
- Modifiez légèrement le positionnement des électrodes.
- Assurez-vous que les pastilles métalliques sont propres.

### **Comportement de la LED d'alimentation et de la batterie**

- La LED clignote en rouge → le programme est interrompu en raison d'une connexion ouverte, c'est-à-dire qu'une ou plusieurs électrodes ne sont pas en contact avec la peau.
- Le voyant LED clignote en vert → la batterie de l'appareil est faible, veuillez la recharger.

### **Le stimulateur ne fonctionne pas**

- Essayez de recharger le stimulateur. Si, par la suite, le stimulateur ne s'allume toujours pas, contactez le service clientèle de Compex ou consultez le site [www.compex.com](http://www.compex.com).

### **Incident grave**

- En cas d'incident grave avec l'appareil, contactez le service clientèle de Compex.

### **Message d'erreur pour Corebelt 1.0, 3.0 et 5.0**

- Tous les messages système (messages d'erreur) générés par l'appareil et affichés dans l'application sont explicites.

### Réinitialisation aux réglages d'usine

- Si vous rencontrez un problème lors du couplage de l'appareil avec votre smartphone (c'est-à-dire si vous n'êtes pas en mesure de coupler l'appareil avec le smartphone), essayez de réinitialiser l'appareil aux réglages d'usine. Cela permettra de nettoyer le dispositif de tous les appareils couplés. Pour ce faire :
  1. Assurez-vous que l'appareil est allumé et hors stimulation.
  2. Tout d'abord, maintenez enfoncé le bouton d'intensité - puis le +.
  3. Attendez (3 secondes) tout en maintenant les deux boutons enfoncés jusqu'à ce que l'appareil redémarre.

## 8. ENTRETIEN

### GARANTIE

Voir la notice jointe.







### ENTRETIEN DU STIMULATEUR

Votre stimulateur ne requiert aucun étalonnage ni aucun entretien périodique. Toutefois, si nécessaire (au moins une fois tous les deux mois), nettoyez-le à l'aide d'un chiffon doux et d'un détergent à base d'alcool sans solvant. Utilisez aussi peu de liquide que possible pour nettoyer l'appareil. Ne démontez pas le stimulateur ou la ceinture car ils contiennent des composants à haute tension qui pourraient provoquer une électrocution. Si votre stimulateur ou votre ceinture contient des pièces qui semblent usées ou défectueuses, veuillez contacter le service clientèle de Compex.

L'appareil ne contient pas de pièces réparables par l'utilisateur. En cas de dysfonctionnement, cessez immédiatement de l'utiliser et contactez le service clientèle de Compex.

### ENTRETIEN DE LA CEINTURE

Votre ceinture doit être lavée à la main uniquement. Il est recommandé de la laver tous les deux mois au moins. Avant de la laver avec un savon doux, assurez-vous que le stimulateur et les électrodes ont été retirés. Évitez de plonger l'étui dans l'eau et suivez les instructions de lavage de la ceinture.

	Lavage à la main uniquement
	Ne pas repasser
	Ne pas sécher en machine. Sécher la ceinture sur une surface plane, éviter toute surface chaude car la ceinture possède une partie en plastique. S'assurer que la ceinture est complètement sèche avant de l'utiliser.
	Ne pas nettoyer à sec
	Ne pas utiliser d'eau de javel
	Ne pas tordre

Matériau de la ceinture : Polyester

### ENTRETIEN DES ÉLECTRODES

La longévité et l'efficacité des électrodes dépendent de différents paramètres tels que le type de peau, le soin et le stockage des électrodes, le nombre de séances.

Assurez-vous que votre peau est propre et exempte de lotion, de crème ou d'huiles avant d'appliquer les électrodes sur votre peau.

Après la séance, vous pouvez laisser les électrodes sur la ceinture, mais assurez-vous de placer la protection en plastique sur la partie noire des électrodes et de ranger tout le contenu dans le sac.

Les électrodes doivent être remplacées périodiquement, car la qualité du contact entre l'électrode et la peau, facteur important du confort de l'utilisateur et de l'efficacité de la stimulation, se dégrade progressivement.

Pour des raisons d'hygiène, nous vous conseillons de disposer de votre propre jeu d'électrodes.

**CONDITIONS DE STOCKAGE/TRANSPORT ET D'UTILISATION**

	<b>Stockage à long terme</b>	<b>Transport</b>	<b>Utilisation</b>
Température	-20°C to +45°C -4°F to +113°F	-20°C to +60°C -4°F to +140°F	0°C to +40°C 32°F to +104°F
Humidité relative	75 % max hors condensation	75 % max hors condensation	de 15 % à 75 % hors condensation
Pression atmosphérique	from 700 hPa to 1060 hPa	from 700 hPa to 1060 hPa	from 700 hPa to 1060 hPa

Il faut 2 heures pour réchauffer l'appareil de la température minimale de stockage à une température ambiante de 20 °C/68 °F ou pour refroidir l'appareil de la température de stockage maximale à une température ambiante de 20 °C/68 °F.

**MISE AU REBUT**

Les batteries doivent être éliminées conformément aux exigences réglementaires nationales en vigueur. Tout produit portant l'étiquette DEEE (une poubelle à roulettes barrée) doit être séparé des déchets ménagers et envoyé à des installations de collecte spéciales pour le recyclage et la récupération.



## 9. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

### GINFORMATIONS GÉNÉRALES

Batterie rechargeable au lithium-polymère (LIPO) (3,7 V/500 mAh).

Adaptateur de montage mural CA/CC recommandé : Modèle SMI5-5-V-I38 / 5V-1A / multi-lame inclus / fournisseur CUI Inc.

Durée de vie attendue du produit et des accessoires : 3 ans

Durée de conservation des électrodes : se reporter au sachet d'électrodes

### NEUROSTIMULATION

Toutes les spécifications électriques sont fournies avec une impédance comprise entre 500 et 1 000 ohms par canal.

Canaux : deux canaux indépendants et réglables individuellement, isolés électriquement l'un de l'autre.

Forme d'impulsion : Courant rectangulaire constant avec impulsions compensées pour éliminer tout composant de courant continu et éviter une polarisation résiduelle au niveau de la peau.

Charge électrique maximale par impulsion : 36 microcoulombs (2 x 18  $\mu$ C, compensation). Temps de montée d'impulsion standard : 4  $\mu$ s (20 %-80 % de l'intensité maximale).

### Programmes NMES (Électrostimulation Neuromusculaire) :

Incrément d'énergie pulsée, ajustement manuel de l'énergie de stimulation de 0 à 200 énergies par incréments minimaux de 1 énergie.

Forme d'impulsion : Vms

Plage d'intensité : 0 à 62 [mA] +/- 10 %

Durée d'impulsion : 200 ou 300 [ $\mu$ s] +/- 10 %

Plage de fréquences : 3 à 55 [Hz] +/- 10 %

Plage d'intensité RMS : 0 à 11,3 [mA] (500 à 1 000 ohms)

## SPÉCIFICATION DE LA FRÉQUENCE RADIO

Bande de fréquence de transmission : 2400-2483.5 MHz

Type de modulation : GFSK

Débit de données : jusqu'à 2Mbps déviation de 500kHz à 2Mbps

Puissance rayonnée effective : +6dBm"

## INFORMATIONS SUR LA COMPATIBILITÉ ÉLECTROMAGNÉTIQUE (CEM)

Le stimulateur est conçu pour être utilisé dans des environnements domestiques types et agréés conformément à la norme de sécurité EMC EN 60601-1-2.

Cet appareil émet de très faibles niveaux dans l'intervalle de radiofréquence (RF) et n'est donc pas susceptible de causer des interférences avec les équipements électroniques à proximité (radios, ordinateurs, téléphones, etc.).

Le stimulateur est conçu pour supporter les perturbations anticipées provenant de décharges électrostatiques, de champs magnétiques issus de l'alimentation secteur ou d'émetteurs de radiofréquences.

Il est toutefois impossible de garantir que le stimulateur ne sera pas affecté par des champs RF (radiofréquence) puissants provenant d'autres sources comme des téléphones portables par exemple.

Pour plus d'informations détaillées sur les émissions électromagnétiques et sur l'immunité, veuillez contacter Compex.

Le stimulateur est conforme à la Partie 15 des Règles de la FCC.

## NORMES/RÉGLEMENTATIONS

Pour garantir votre sécurité, le stimulateur a été conçu, fabriqué et distribué conformément aux exigences de la Directive sur la basse tension 2014/35/UE et à la réglementation du système qualité (partie 820 de la FDA 21 CFR 820.21 CFR).

Il est également conforme aux normes 60601-1, 60601-2-10, 60601-1-11, 60601-1-6 et 60601-1-2.

## 10. TABLEAU CEM

Le stimulateur Compex nécessite des précautions particulières en ce qui concerne la CEM et doit être installé et mis en service conformément aux informations de CEM fournies.

- Émissions RF CISPR 11 groupe 1
- Émissions RF CISPR 11 classe B
- Niveau de test d'immunité

<b>CONSEILS ET DÉCLARATION DU FABRICANT - ÉMISSIONS ÉLECTROMAGNÉTIQUES</b>		
Le stimulateur Compex est conçu pour être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous. Le client ou l'utilisateur du stimulateur Compex doit s'assurer qu'il est utilisé dans un tel environnement.		
<b>TESTS D'ÉMISSION</b>	<b>CONFORMITÉ</b>	<b>ENVIRONNEMENT ÉLECTROMAGNÉTIQUE – CONSEILS</b>
Émissions rayonnées CISPR 11	Groupe 1	Le Compex utilise de l'énergie RF uniquement pour son fonctionnement interne. Les émissions RF sont donc très faibles et ne devraient pas générer d'interférences avec les équipements électroniques situés à proximité.
Émissions conduites CISPR 11	Classe B	
Émissions harmoniques CEI 61000-3-2	Classe A	Le Compex convient à une utilisation dans tous les établissements, y compris dans les établissements domestiques et ceux directement connectés au réseau public basse tension qui alimente les bâtiments utilisés à des fins domestiques.
Variations de tension CEI 61000-3-3	Conforme	

### CONSEILS ET DÉCLARATION DU FABRICANT - IMMUNITÉ ÉLECTROMAGNÉTIQUE


Le stimulateur Compex est conçu pour être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous. Le client ou l'utilisateur du stimulateur Compex doit s'assurer qu'il est utilisé dans un tel environnement.

TEST D'IMMUNITÉ	NIVEAU DE TEST CEI 60601	NIVEAU DE CONFORMITÉ	ENVIRONNEMENT ÉLECTROMAGNÉTIQUE - CONSEILS
Décharges électrostatiques CEI 61000-4-2	±8kV contact ±2, 4, 8, 15kV air	±8kV contact ±2, 4, 8, 15kV air	Les sols doivent être en bois, en béton ou en carrelage de céramique. Si les sols sont recouverts d'un matériau synthétique, l'humidité relative doit atteindre au moins 30 %.
Transitoires électriques rapides en salve CEI 61000-4-4	±2kV pour les lignes d'alimentation électrique ±1kV pour les lignes d'entrée/de sortie	± 2KV (lignes électriques) Non applicable (lignes I/O)	La qualité de l'alimentation secteur doit être celle d'un environnement domestique type.
Ondes de choc CEI 61000-4-5	± 0,5, 1kV ligne à ligne (ou neutre) ±2kV ligne(s) à la terre	± 0,5, 1kV ligne à ligne Non applicable (ligne à la terre)	La qualité de l'alimentation secteur doit être celle d'un environnement domestique type.
Creux de tension, coupures brèves et variations de tension sur l'alimentation de l'alimentation électrique CEI 61000- 4- 11 a	0% UT (100 % de chute en UT) pendant 0,5 cycle  0% UT (100 % de chute en UT) pendant 1 cycle  70% UT (30 % de chute en UT) pendant 25 cycles  0% UT (100% de baisse de UT) pendant 5 secondes	0% UT (100 % de chute en UT) pendant 0,5 cycle  0% UT (100 % de chute en UT) pendant 1 cycle  70% UT (30 % de chute en UT) pendant 25 cycles  0% UT (100% de baisse de UT) pendant 5 secondes	La qualité de l'alimentation secteur doit être celle d'un environnement domestique type. Si l'utilisateur du stimulateur Compex a besoin de continuer à utiliser l'appareil pendant une coupure de courant, il est recommandé d'alimenter le stimulateur Compex au moyen d'un système d'alimentation sans coupures ou d'une pile.
Immunité au champ magnétique à la fréquence du réseau (50/60 Hz) CEI 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Les champs magnétiques à la fréquence du réseau doivent être équivalents aux champs d'un environnement domestique type.

a UT correspond à la tension CA du secteur avant l'application du niveau de test.

## CONSEILS ET DÉCLARATION DU FABRICANT - IMMUNITÉ ÉLECTROMAGNÉTIQUE

Le stimulateur Compex est conçu pour être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous. Le client ou l'utilisateur du stimulateur Compex doit s'assurer qu'il est utilisé dans un tel environnement.

TEST D'IMMUNITÉ	NIVEAU DE TEST CEI 60601	NIVEAU DE CONFORMITÉ	ENVIRONNEMENT ÉLECTROMAGNÉTIQUE - CONSEILS
Perturbations électromagnétiques transmises par conduction CEI 61000-4-6	3 Veff b De 150 kHz à 80 MHz	3 Veff	Le matériel de communication RF portable et mobile ne doit pas être utilisé plus près de toute partie du stimulateur Compex, y compris les câbles, que la distance de séparation recommandée, calculée à partir de l'équation applicable à la fréquence de l'émetteur. Distance de séparation recommandée $d = 1,2 \sqrt{P}$ $d = 1,2 \sqrt{P} \text{ de } 80 \text{ MHz à } 800 \text{ MHz}$ $d = 2,3 \sqrt{P} \text{ de } 800 \text{ MHz à } 2,5 \text{ GHz}$
	6 Veff a dans les bandes ISM	6 Veff	
Perturbations électromagnétiques transmises par rayonnement CEI 61000-4-3	9 V/m 710 à 780 MHz 5,24 à 5,785 GHz	9 V/m	où P est la puissance nominale de sortie maximale de l'émetteur en watts (W) selon le fabricant de l'émetteur et d est la distance de séparation recommandée en mètres (m).  La puissance des champs des émetteurs RF fixes, telle que déterminée par une enquête sur les sites électromagnétiques, doit être inférieure au niveau de conformité dans chaque plage de fréquence. Une interférence peut survenir à proximité d'un équipement portant le symbole suivant :
	10 V/m De 80 à 2,7 GHz	10 V/m	
	27 V/m 385 MHz	27 V/m	
	28 V/m 450 à 930 MHz 1,72 à 2,45 GHz	28 V/m	

REMARQUE 1 À 80 MHz et 800 MHz, la plage de fréquences la plus élevée s'applique.

REMARQUE 2 Ces recommandations peuvent ne pas s'appliquer dans toutes les situations. La propagation électromagnétique est affectée par l'absorption et la réflexion des structures, des objets et des personnes.

a La puissance des champs d'émetteurs fixes, tels que les stations de base pour les téléphones (cellulaires/sans-fil) et les radios mobiles terrestres, les radios amateurs, les ondes radios AM et FM et les émissions de télévision, ne peut pas être prévue théoriquement avec précision. Pour évaluer l'environnement électromagnétique dû aux émetteurs RF fixes, une étude électromagnétique du site doit être envisagée. Si la puissance mesurée du champ dans l'emplacement où le stimulateur Compex est utilisé dépasse le niveau de conformité RF indiqué ci-dessus, le stimulateur Compex doit être observé pour vérifier qu'il fonctionne normalement. Si l'on observe des performances anormales, des mesures supplémentaires peuvent s'avérer nécessaires, notamment la réorientation ou le déplacement du stimulateur Compex.

b Dans la gamme de fréquences de 150 kHz à 80 MHz, la puissance des champs doit être inférieure à 3 V/m.

## DISTANCES DE SÉPARATION RECOMMANDÉES ENTRE LES ÉQUIPEMENTS PORTABLES ET MOBILES DE COMMUNICATION À RF ET LE STIMULATEUR COMPEX

Le stimulateur Compex est destiné à être utilisé dans un environnement électromagnétique dans lequel les perturbations RF sont contrôlées. L'acheteur ou l'utilisateur du stimulateur Compex peut contribuer à prévenir les interférences électromagnétiques en maintenant une distance minimale entre les équipements portables et mobiles de communication à RF (émetteurs) et le stimulateur Compex, comme recommandé ci-dessous, en fonction de la puissance de sortie maximale de l'équipement de communication en question.

PUISSANCE DE SORTIE NOMINALE MAXIMALE DE L'ÉMETTEUR W	DISTANCE DE SÉPARATION EN FONCTION DE LA FRÉQUENCE DE L'ÉMETTEUR M		
	150 KHZ À 80 MHZ $d = 1,2 \sqrt{P}$	80 MHZ À 800 MHZ $d = 1,2 \sqrt{P}$	800 MHZ À 2,5 GHZ
0,01	$d = 2,3 \sqrt{P}$	0,12	0,23
0,1	0,38	0,38	0,73
1	1,2	1,2	2,3
10	3,8	3,8	7,3
100	12	12	23

Pour les émetteurs dont la puissance de sortie nominale maximale n'est pas indiquée ci-dessus, la distance de séparation recommandée  $d$ , exprimée en mètres (m), peut être estimée en utilisant l'équation applicable à la fréquence de l'émetteur, où  $P$  est la puissance nominale maximale exprimée en watts (W) selon les indications du fabricant de l'émetteur.

REMARQUE 1 À 80 MHz et à 800 MHz, la distance de séparation pour la plage de fréquences la plus élevée s'applique.

REMARQUE 2 Ces recommandations peuvent ne pas s'appliquer dans toutes les situations. La propagation électromagnétique est affectée par l'absorption et la réflexion des structures, des objets et des personnes.



## CONTACT INFORMATION

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



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

Copyright © 2022 by DJO, LLC  
Individual results may vary. Neither DJO, LLC nor any of its subsidiaries  
dispense medical advice. The contents of this document do not constitute  
medical advice. Rather, please consult your healthcare professional  
for information on the courses of treatment, if any, which may be  
appropriate for you.

© 2022-05-15 DJO, LLC - 13-1074 Rev B