



Le moins cher de tous nos électrostimulateurs.

Le complément fitness d'un programme minceur.

Vous désirez faire de la gym sans peiner? Vous n'avez ni le temps ni l'envie de vous entraîner en salle? Vous souhaitez remodeler votre silhouette? L'électro-stimulateur SlimFirst est fait pour vous.

Le Slimfirst vous propose 20 programmes d'électrostimulation féminins ou masculins, pour toutes parties du corps: lipolyse, massage... Il stimule jusqu'à 4 voies simultanément (8 électrodes).

Simple mais efficace, le Slimfirst vous permettra facilement de remodeler votre corps en vous proposant un profil d'utilisateur homme ou femme, spécifiquement conçus pour chacun.

Il reproduit les contractions musculaires effectuées lors d'un exercice physique en appliquant un léger courant de stimulation qui permet de travailler des zones ciblées: abdominaux, cuisses, fesses.. et ce sans essoufflement, ce qui ne fatigue pas inutilement le coeur.

Caractéristiques Techniques:

Type programmes : Lipolyse, tonus, sculpt relaxation, drainage, massages. Répartis sur différents groupes musculaires: ventre, poitrine, bras et épaules, abdominaux, fesses, jambes, cuisses, nuque

Programmes : 20 programmes spécifiques pour chaque groupe musculaire choisi.

Durée: réglable de 15 à 60 mn

Alimentation : 2 piles de 1,5V

Canaux : 2 canaux indépendants, 2x2 voies indépendants utilisant 2, 4, 6, 8 électrodes simultanément

Intensité : Réglable de 0 à 80 Ma

Courant : Constant (80 mA pour 800 Ohms), rectangulaire compensé

Fréquence : 3 à 80 Hz

Largeur impulsion : 300 µs

Ecran : LCD qui vous informe du programme en cours, des niveaux d'intensité, du profil d'utilisateur, du temps restant, d'un indicateur de batteries faibles

Accessoires : 8 électrodes rondes, 2 piles, un manuel d'utilisation et de placement des électrodes, une malette de rangement.

Poids : 0.9 Kg

Autres caractéristiques : Possibilité de sauter les phases dans un programme.

Sécurité : Coupure automatique en circuit ouvert, mise hors tension automatique.

Conforme à la directive médicale CEE 93/42 - CE 0413

Garantie : 2 ans

Livraison gratuite. Expédié sous 24h

Règles pratiques d'utilisation

■ Positionnement des électrodes

L'électrostimulation musculaire consiste à adresser un faible courant de stimulation à un groupe de muscles au travail ou au repos, au moyen d'électrodes de surface. Le positionnement des électrodes est essentiel en vue d'obtenir les meilleurs résultats possibles.

Il existe différentes tailles d'électrodes. Les petites électrodes sont utilisées de préférence sur les petits muscles et les grandes électrodes sur les grands muscles. Placez deux ou plusieurs électrodes sur les muscles que vous souhaitez stimuler. Il est recommandé de respecter une distance minimale de trois centimètres entre les électrodes.

Essayez de déplacer les électrodes jusqu'à ce que vous obteniez les contractions les plus confortables et les plus efficaces. Les groupes musculaires de grande taille requièrent quelquefois plus d'une paire d'électrodes.

Nous vous conseillons de toujours consulter les recommandations Cefar portant sur le positionnement des électrodes qui se trouvent dans le manuel.

Position du corps

La position optimale est fonction du type de programme et de la partie du corps que vous souhaitez stimuler. La règle générale veut que vous soyez toujours dans une position confortable et que lorsque vous utilisez des programmes tels que la Relaxation musculaire, vous adoptiez une position qui vous permet de vous relaxer de manière appropriée.

Qu'est ce que l'électro-stimulation ?

Un électro-stimulateur est un appareil portatif et léger destiné à offrir un complément d'exercice musculaire. Avec l'arrivée des produits Cefar, des appareils efficaces et ergonomiques sont maintenant à la portée de tous. L'électrostimulation également utilisée dans le domaine médical pour réhabiliter des muscles après un accident ou détendre des douleurs musculaires.

L'électrostimulation consiste à envoyer de très faibles et très courtes impulsions électriques aux fibres nerveuses au moyen d'électrodes positionnées sur la peau. La stimulation des nerfs moteurs provoque un travail musculaire, qui dépend du programme de stimulation choisi et de la position des électrodes.

Elle a pour but de reproduire des efforts musculaires spécifiques normalement initiés par le cerveau pour faire travailler un muscle et améliorer la performance générale du sujet. Elle est utilisée par de nombreux sportifs pour la préparation, l'entraînement et la récupération.

Les effets d'une séance d'électrostimulation peuvent donc être très variables en fonction des objectifs recherchés. C'est une technique complémentaire adaptée à tous ceux qui veulent retrouver un corps tonique, entretenir leur forme et développer leurs performances musculaires. Elle est adaptée à différents types d'exercices de musculation, tels que l'échauffement, l'endurance, la récupération, la force, le raffermissement, la tonification, le body Building ou la relaxation.

Que vous soyez sportif (amateur, de haut niveau, ou professionnel) ou tout simplement soucieux d'entretenir votre forme physique, l'électrostimulation peut vous aider à atteindre vos objectifs :

- traitement des douleurs musculaires et articulaires,
- retrouver du volume musculaire après une immobilisation forcée,
- soulager les contractures et les douleurs liées à la pratique d'un sport,
- améliorer votre préparation ou votre récupération physique,
- sculpter votre corps.

Electrostimulation : Comment ça marche ?

L'appareil comporte plusieurs sorties, appelées canaux. Sur chaque canal, vous pouvez brancher un câble qui comporte deux électrodes en sortie.

L'utilisation d'un électrostimulateur se révèle assez simple. Les dernières générations d'électrostimulateurs sont fournies avec un manuel très complet et un guide illustré de placement des électrodes. Ils sont surtout dotés d'une interface claire et conviviale qui permet de naviguer facilement dans les différents programmes disponibles. La prise en main de votre électrostimulateur ne vous prendra que quelques minutes lors de votre première séance

Lorsque vous placez les électrodes sur une zone musculaire spécifique, l'appareil fourni des impulsions électriques de faible amplitude, auxquelles vos muscles répondent en se contractant ou se relâchant en fonction du programme sélectionné. Quand votre muscle se contracte, les changements chimiques qui s'y produisent sont identiques à ceux associés à un mouvement volontaire (donc initié par votre cerveau).

Ces contractions consomment du glycogène, de la graisse et d'autres ressources présentes dans vos muscles. Ces contractions successives contribueront donc à améliorer donc la fermeté de vos muscles et vos performances sportives générales.