

## Használati útmutató:

1. Csatlakoztassa a készüléket a fali csatlakozóhoz.
2. Helyezze a készüléket egy szilárd, sima felületre, például a földre, vagy matracra. Feküdjön vízszintes helyzetbe, és helyezze mindkét lábát a készülékre, relaxáljon „T” helyzetben.
3. A készülék bekapcsolása után a mozgás sebessége a tekerőgombos kapcsolóval folyamatosan növelhető, a digitális kapcsoló nyomógombjaival 10 sebességi fokozat és 5, 10, vagy 15 perces használati idő állítható be. Kellemetlen hatások kialakulásának elkerülésére célszerű alacsony fokozaton kezdeni és folyamatosan növelni a sebességet. A készülék használatának időtartamát minden alkalommal az határozza meg, hogy a szervezetünk mennyi ideig tudja elfogadni. (Általában ajánlatos reggel ébredés után, vagy este lefekvés előtt használni a készüléket, de nem javasolt a folyamatos használata.)
4. A készülék használata előtt és után igyon vizet vagy gyümölcslevet (150-300 cm<sup>3</sup>), a jobb emésztés érdekében. Ez helyre tudja állítani a sejtekben felmerülő folyadék szükségletet, csökkenti a test belső hőjét, támogatja a jobb vérkeringést és az anyagcserét.
  - (1) Fogyókúra: igyon vizet, gyümölcslevet, teát, stb.
  - (2) Rossz egészségi állapot: igyon tejet, erőlevest, stb.
  - (3) Székrekedés: igyon gyümölcs- vagy zöldséglevet, stb.
5. A testedzés után is általában előforduló jelenségek, mint a szomjúság, kellemetlen testszag a készülék használata után is jelentkezhetnek.
6. A készülék kikapcsolása után még 2-3 percig maradjon fekve.
7. Gerinctáji fájdalmak a készülék használata során csökkennek, vagy meg is szűnhetnek, mivel a készülék a gerinc mentén csökkenti az izomfeszültséget és a gerincoszlopból kilépő idegek nyomását.
8. Ez az eszköz megfelelő egészségvédő termék testünk véráramlásának javítására, megőrzi a szépséget, a fiatalos külsőt, ami általánosságban is segíti egészségünk javulását.
9. Használat előtt feltétlenül orvossal kell konzultálni a következő esetekben:
  - a, fertőző betegségek
  - b, szívbetegségek
  - c, terhesség vagy vetélés
  - d, még be nem gyógyult műtéti hegek
  - e, szalag húzódások, törések esetén
10. Ne használja étkezés után közvetlenül egy órán belül.