

## Как пользоваться тренажером «Правильная осанка»?

Извлеките тренажер из упаковки. Батарейка уже установлена, тренажер готов к работе.

### Вид спереди

### Вид сзади



#### 1 Крепление тренажера.

Закрепите тренажер под ключицей, выбрав наиболее удобный способ:

- под плотно прилегающую к телу одежду, используя магнит;
- на сухую и чистую кожу, используя двустороннюю одноразовую наклейку.

Стрелка на корпусе тренажера должна указывать вниз.

#### 2 Фиксация осанки.

- Примите нужную осанку (стоя или сидя), нажмите и удерживайте кнопку. Почувствовав одинарную вибрацию, отпустите кнопку – нужное положение зафиксировано. С этого момента тренажер вместе с Вами приступил к формированию правильной осанки.
- Для фиксации нового положения осанки повторите вышеуказанные действия.

#### 3 Работа тренажера.

Тренажер будет подавать несколько коротких вибросигналов, если Вы начинаете сутулиться более 50 секунд.

#### 4 Примите правильное положение.



## Выключение

- Удерживайте кнопку более 5 секунд или положите тренажер на плоскую поверхность на 90 секунд. Двойной вибросигнал подтвердит выключение тренажера.
- Тренажер выключается автоматически при отклонении от заданного положения более чем на 5 минут или после непрерывной работы более 8 часов.

## Рекомендуемая программа тренировок

**1 неделя:** формируем привыкание без дискомфорта.

- Первые 3 дня рекомендуем использовать тренажер не более 3–4 часов, следующие 4 дня не более 5–6 часов в день.
- Рекомендуем постепенно повышать мышцами угол фиксации вертикального положения спины, формируя правильную осанку.

**2-3 неделя:** основная программа тренировок, прикладываем основные усилия.

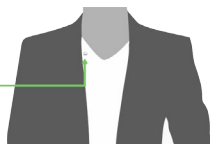
Первые 3 дня рекомендуем использовать тренажер по 6–7 часов в день, в оставшиеся дни – 8 часов в день.

**4 неделя:** закрепляем достигнутый результат.

В первый день сделайте перерыв, следующие 6 дней используйте тренажер через день по 8 часов.

## Рекомендуемое место крепления тренажера – область ниже ключицы

используя магнит



используя наклейку



## Замена батарейки

Отключите тренажер. Аккуратно снимите заднюю крышку. Вытащите плату. Извлеките использованную батарейку и на её место вставьте новую (CR2032).



## Гарантия 1 год с момента продажи

## Вопросы и ответы

### Тренажер вибрирует, когда я не сутулюсь

- Возможно, Вы выбрали и зафиксировали слишком прямое положение спины и не можете его удерживать. Примите более удобное положение и зафиксируйте его, удерживая кнопку менее 4 секунд.
- Возможно, устройство закреплено на Вашем теле неверно. При использовании магнитная одежда должна плотно прижимать тренажер к телу. Можете использовать двустороннюю одноразовую наклейку.
- Возможно, Вы приняли слишком горизонтальное положение. В горизонтальном положении тренажер отключается автоматически через 90 секунд.

### Тренажер не вибрирует

- Если при нажатии кнопки Вы чувствуете щелчок, и при ее удержании менее 4 секунд тренажер не вибрирует – следует заменить батарейку.
- Возможно, Вы удерживаете кнопку более 4 секунд, в результате чего устройство отключается.

## Предупреждения

- Запрещено давать тренажер детям до трёх лет из-за риска проглатывания мелких деталей;
- Запрещается использовать тренажер с магнитным креплением людям с кардиостимулятором;
- Не рекомендуется использовать тренажер лицам старше 60 лет;
- Не рекомендуется лицам с психическими заболеваниями;
- Корпус тренажера не герметичен, берегите его от попадания влаги.