

НЕФЕРТИТИ

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СИЛУЭТА ШЕИ

Инструкция по эксплуатации

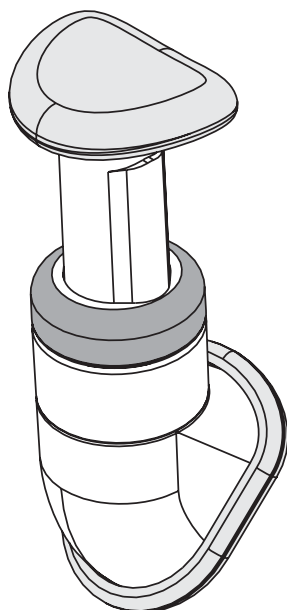


BRADEX™
Beauty & Health

Тренажер «НЕФЕРТИТИ» специально предназначен для коррекции мышц лица и шеи. Длительное и регулярное применение тренажера поможет Вам избавиться от «второго подбородка», подтянуть силуэт шеи и визуально омолодить Ваш внешний вид. Для получения ощутимого результата, достаточно двух минут тренировок в день на протяжении 6-8 недель!

Набор состоит из следующих предметов:

1. Тренажера для коррекции силуэта шеи «НЕФЕРТИТИ».
2. Трех разных пружин:
 - красной, для начального уровня сложности тренировки;
 - зеленой, для среднего уровня
 - синей, для продвинутого уровня.
3. Удобного чехла для хранения.



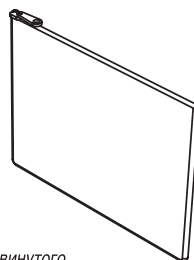
для начального уровня
сложности тренировки



для среднего
уровня



для продвинутого
уровня



Выбор и установка пружины:

В комплект входит три пружины, каждая из которых рассчитана на разный уровень сложности тренировки. Если Вы только приступаете к занятиям, рекомендуется использовать пружину для начального уровня, а затем постепенно увеличивайте сложность, переходя от среднего к продвинутому уровню. Подобный подход позволит выработать технику выполнения упражнений и адаптировать мышцы к нагрузкам.

Чтобы сменить пружину:

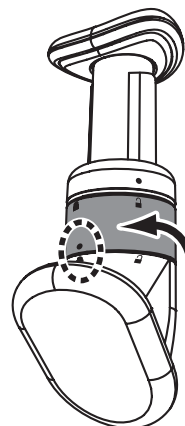
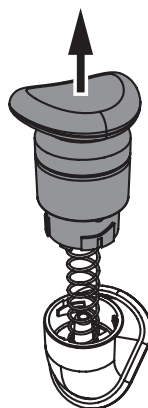
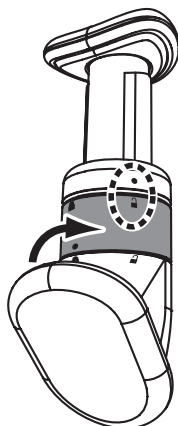
1. Приведите цилиндр с платформой для подбородка в поднятое (разблокированное) положение.



Примечание: Цилиндр не должен находиться в нижнем положении, поскольку в таком случае замок будет блокировать его движение.



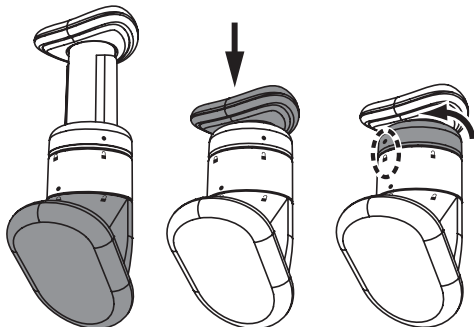
2. Поверните цилиндр с платформой против часовой стрелки и снимите его.
3. Поместите нужную пружину. При этом держать нижнюю часть тренажера необходимо так, чтобы черная отметка замка была направлена на Вас.





Примечание: Не крутите нижнюю часть тренажера во время смены пружины.

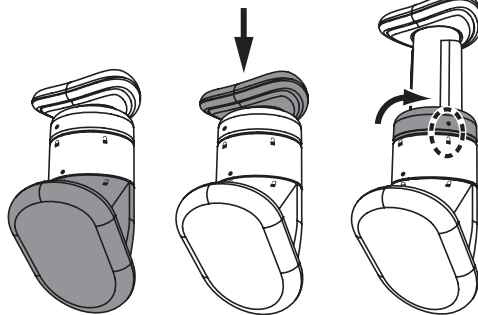
4. Вставьте цилиндр с платформой в нижнюю часть и поверните его по часовой стрелке, пока не услышите щелчок. Черная точка на цилиндре должна совпадать с отметкой замка на нижней части тренажера.



Блокировка/разблокировка тренажера:

Платформа для подбородка может быть заблокирована в нижней позиции, что обеспечивает удобство хранения и транспортировки приспособления.

- Для блокировки платформы: нажмите на платформу до упора и поворачивайте золотое кольцо по часовой стрелке до тех пор, пока не раздастся щелчок.



- Для разблокировки платформы: поворачивайте золотое кольцо против часовой стрелки до тех пор, пока не раздастся щелчок.



Установка тренажера в стартовое положение:

Установите тренажер так, чтобы нижняя его часть располагалась на грудной клетке, а платформа была прижата к подбородку.



Примечание: Во время выполнения упражнений придерживайте тренажер рукой.

Упражнения:

- Коррекция мышц шеи:**

Медленно наклоните голову вниз, зафиксируйте это положение на 2-3 секунды, прежде чем вернуться в исходную позицию.



- Коррекция мышц подбородка и челюсти:**

Держите голову прямо и откройте рот, зафиксируйте это положение на 2-3 секунды, прежде чем вернуться в исходную позицию.



Длительность и частота тренировок:

- Для коррекции шеи - 3 подхода по 10 повторений.
- Для коррекции подбородка и челюсти - 3 подхода по 10 повторений.
- Длительность отдыха - по 5 минут между подходами.
- Общее время занятий - по 2 минуты ежедневно.



Примечание: Выполнение занятий дважды в день повысит эффект тренировок.

Рекомендации:

- Соблюдайте правильную осанку во время выполнения упражнений: плечи откиньте назад, голову держите прямо.
- Для правильной работы шеи наклоните немного голову.
- Во время занятий слегка улыбайтесь.
- Чтобы контролировать процесс, старайтесь выполнять упражнения перед зеркалом.
- Во время выполнения упражнений, всегда удерживайте тренажер в стабильном положении.

Советы по уходу:

- Не требует особого ухода.
- Не требует подзарядки от электричества или батареек.
- Для удобного хранения, блокируйте платформу для подбородка в нижней позиции.
- Храните все предметы набора в специальном чехле.



Внимание!

- Если в процессе тренировок у Вас возникнут болевые ощущения в мышцах шеи или челюсти, необходимо прекратить занятия и проконсультироваться с врачом!

Материал: ПВХ, металл.

Комплектация:

- Тренажера для коррекции силуэта шеи «НЕФЕРТИТИ» - 1 шт.
- Пружины - 3 шт.
- Чехол для хранения - 1 шт.
- Инструкция по эксплуатации - 1 шт.

