
DANSK

INDHOLD

- 1 Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®
- 3 fjedre
- 1 transporttaske

BRUGSANVISNING

- Indsæt den fjeder, som du vil anvende i Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®. Vælg fjeder ud fra, hvor meget modstand du ønsker (rød: lav, grøn: mellem, blå: høj). Det anbefales at starte med den laveste og øge modstanden gradvist. For at gøre dette skal du følge billederne på apparatet.
- Hold på foden af Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® med den ene hand på en sådan måde, at den hviler på den øverste del af dit brystben. Pudsen på den bevægelige del skal placeres under hagen.
- For at styrke nakken skal du langsomt bøje den nedad og stoppe i 2 sekunder, inden du vender tilbage til udgangspositionen. Lav 3 serier bestående af 10 gentagelser.
- For at styrke hage- og kæbemuskler skal du placer Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® i den første position. Åben og luk langsomt munden, mens du smiler en smule. Lav 3 serier bestående af 10 gentagelser.

ANBEFALINGER

Hvis du føler ubehag, når du bruger enheden, skal du stoppe og søge læge. Denne enhed er ikke designet til at blive håndteret af børn eller personer med begrænset fysisk eller mental kapacitet, medmindre de er under opsyn af en voksen, ansvarlig for deres sikkerhed.
