

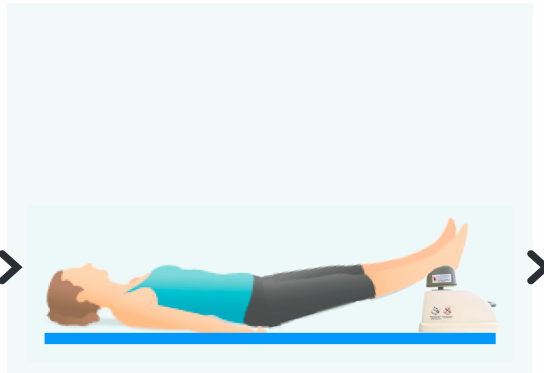
# HVORDAN BRUGES SPINAL BALANCE MASKINEN

Spinal Balance maskinen giver dig en skånsom helkroppsmassage og er simpel og nem at bruge - men selv simple ting fortjener en trin-for-trin guide!

Få mere information om brugen af Spinal Balance maskinen på bagsiden.



GØR DIN MÅTTE OG MASKINEN KLAR  
PÅ ET FAST UNDERLAG



LÆG DIG PÅ RYGGEN OG PLACER DINE  
ANKLER I MASKINEN

SE BAGSIDEN FOR TIDSINTERVAL



START MASKINEN VED AT INDSTILLE  
TIDEN PÅ FJERNBETJENINGEN



SLAP AF OG FOKUSÉR PÅ DYBE  
INDÅNDINGER

NÅR MASKINEN STOPPER:  
LIG STILLE INDTIL DEN PRIKKENDE  
FORNEMMELSE ER OVRE



FORTSÆT AFSLAPNINGEN OG TAG  
DYBE INDÅNDINGER

BØJ BENENE OG SÆT FØDDERNE I  
GULVET

5x



LÆG SKIFTEVIS BEGGE BEN ROLIGT TIL  
VENSTRE / HØJRE SIDE HVOR HOVEDET  
DREJES MODSAT - PUST UD



LØFT HOFTEN OG STRÆK KROPPEN -  
SÆNK HOFTEN OG PUST UD



REJS DIG LANGSOMT OP -  
STRÆK OG RYST KROPPEN KORT



DRIK ET STORT GLAS VAND OG  
FORTSÆT DIN DAG SOM NORMALT

# FAQ

## > HVORDAN FÅR JEG FULDT UDBYTT AF SPINAL BALANCE MASKINEN?

Der er en række ting, som du kan gøre for at optimere din behandling:

- Hav løst og behageligt tøj på
- Slap af i kroppen
- Find ro i din krops svingninger
- Fokuser på en rolig og dyb vejrtrækning
- Tag dig tid til at bruge din maskine i din hverdag
- Husk at drikke vand før + især efter hver behandling for at øge udrensningen af affaldsstoffer

## > HVOR TIT SKAL JEG BRUGE SPINAL BALANCE MASKINEN?

Spinal Balance og producenten (HTE) anbefaler, at du bruger din maskine dagligt for at opnå de bedste resultater, men mindre giver også et resultat. Der er ingen begrænsning for, hvor mange gange du kan bruge den i løbet af en dag, men hvis du på nogen måde oplever gener\* under eller efter brug af maskinen, skal du skære ned på antallet af behandlinger.

Vi anbefaler desuden, at du under **opstartsperioden**, som varer **3 uger**, benytter dig af Spinal Balance maskinen **1 gang dagligt**. Efter opstartsperioden, hvis ingen gener opleves, kan du optrappe antallet af behandlinger til 2 gange dagligt, som f.eks. kan placeres morgen og aften.

\* **Se forholdsregler i producentens instruktionsguide, som er vedlagt i kassen.**

## > HVOR LÆNGE SKAL MINE BEHANDLINGER VARE?

Den anbefalede behandlingstid er afhængig af din alder, og hvor længe du har brugt din Spinal Balance maskine. Tag udgangspunkt i tabellen nedenfor og tilpas behandlingstiden, hvis du føler et større udbytte ved mere eller mindre tid, eller hvis du oplever gener under eller efter behandlingen.

	UGE 1	UGE 2	UGE 3 »
UNDER 55 ÅR	5 MIN.	10 MIN.	15 MIN.
OVER 55 ÅR	2 - 5 MIN.	5 - 10 MIN.	15 MIN.

