

Slimming Chin & Neck Massager InnovaGoods® - Wellness Beauty

- 1 bolsa de transporte

INSTRUCCIONES

- Instale en Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® el muelle que necesite según el nivel de resistencia (rojo: baja, verde: media, azul: alta). Es recomendable comenzar por el más bajo y aumentar la resistencia progresivamente. Para ello, siga las indicaciones de los iconos del aparato.
- Sujete con una mano la base de Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® para que descanse sobre el extremo superior del esternón. La almohadilla de la parte móvil debe quedar debajo de la barbilla.
- Para fortalecer el cuello, flexiónelo hacia abajo lentamente y deténgase durante 2 segundos antes de volver a la posición inicial. Realice 3 series de 10 repeticiones.
- Para fortalecer los músculos de la barbilla y la mandíbula, coloque Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® en la posición inicial. Abra y cierre la boca lentamente sonriendo ligeramente. Realice 3 series de 10 repeticiones.

ADVERTENCIAS

Si siente alguna molestia cuando utiliza el aparato, deje de utilizarlo y consulte a un médico. Este dispositivo no está diseñado para ser utilizado por niñas o personas con capacidades físicas o psíquicas limitadas, salvo que cuenten con la supervisión de un adulto responsable de su seguridad.

User's Manual

DEUTSCH

INHALT

- 1 Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®
- 3 Federn
- 1 Transporttasche

ANLEITUNG

- Bringen Sie je nach gewünschtem Widerstand (rot: niedrig, grün: mittel, blau: hoch) die erforderliche Feder im Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® an. Es wird empfohlen, mit der niedrigsten Stufe zu beginnen und den Widerstand schrittweise zu erhöhen. Folgen Sie hierfür den Anweisungen des Geräts.
- Halten Sie mit einer Hand die Unterseite des Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® fest, sodass er ganz oben auf dem Brustbein ruht. Das Kissen des beweglichen Teils muss sich unterhalb des Kinns befinden.
- Um den Hals zu stärken, beugen Sie ihn langsam nach unten und halten sie ihn 2 Sekunden lang dort, bevor sie wieder die Ausgangsposition einnehmen. Führen Sie 3 Serien mit jeweils 10 Wiederholungen durch.
- Um die Kinn- und Kiefermuskulatur zu stärken, positionieren Sie den Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® in der Ausgangsposition. Öffnen und schließen Sie langsam den Mund und lächeln Sie dabei leicht. Führen Sie 3 Serien mit 10 Wiederholungen durch.

WARNUNG

Wenn Sie beim Gebrauch des Geräts Beschwerden haben, brechen Sie die Anwendung ab und suchen Sie einen Arzt auf. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch durch Kinder oder Menschen mit eingeschränkten körperlichen oder geistigen Fähigkeiten bestimmt, es sei denn sie werden von einem für Ihre Sicherheit verantwortlichen Erwachsenen beaufsichtigt.

ITALIANO

CONTENUTO

- 1 Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®
- 3 molle
- 1 borsa per il trasporto

ISTRUZIONI

- Montare su Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® la molla di cui si ha bisogno in base al livello di resistenza (rosso: bassa, verde: media, blu: alta). Si consiglia di iniziare dal più basso ed aumentare la resistenza progressivamente. Per farlo, seguire le indicazioni delle icone del dispositivo.
- Mantenete con una mano la base di Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® affinché riposi sull'estremità superiore dello sterno. Il cuscinetto della parte mobile deve restare sotto il mento.
- Per rafforzare il collo, piegarlo verso il basso lentamente e fermarsi per 2 secondi prima di tornare alla posizione iniziale. Realizzare 3 serie da 10 ripetizioni.
- Per rafforzare i muscoli del mento e la mandibola, mettere Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® in posizione iniziale. Aprire e chiudere la bocca lentamente sorridendo leggermente. Realizzare 3 serie da 10 ripetizioni.

AVVERTENZE

Se si nota fastidio durante l'utilizzo dell'apparecchio, sospendere l'uso e consultare un medico. Questo dispositivo non è progettato per essere usato da bambini o persone con capacità fisiche o psichiche limitate, eccetto se si trovano sotto la custodia di un adulto responsabile della loro sicurezza.

PORTUGUÊS

CONTEÚDO

- 1 Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®
- 3 molas
- 1 bolsa de transporte

INSTRUÇÕES

- Instale a mola com o nível de resistência necessário no Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® (vermelho: baixo, verde: médio, azul: alto). Recomendamos que comece pelo mais baixo e que vá aumentando a resistência de modo progressivo. Para o efeito, siga as indicações das imagens no aparelho.
- Segure o Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® com uma mão, de forma a que a base do aparelho fique encostada à parte superior do esterno. A almofada da parte móvel deve ficar encostada na parte de baixo do queixo.
- Para fortalecer o pescoço, mova-o lentamente para baixo e aguarde 2 segundos antes de regressar à posição inicial. Repita o procedimento em 3 séries de 10 repetições.
- Para fortalecer os músculos do queixo e da mandíbula, coloque o Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® na posição inicial. Abra e feche a boca lentamente e sorrindo ligeiramente. Repita o procedimento em 3 séries de 10 repetições.

ADVERTÊNCIAS

Se você sentir algum tipo de incômodo ao utilizar o aparelho, interrompa seu uso e consulte um médico. Este dispositivo não foi concebido para ser utilizado por crianças ou pessoas com capacidades físicas ou psíquicas limitadas, a não ser que contem com a supervisão de um adulto responsável pela sua segurança.

NEDERLANDS

INHOUD

- 1 Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®
- 3 veren
- 1 transporttas

INSTRUCTIES

- Plaats de veer die je nodig hebt in Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® afhankelijk van het gewenste weerstandsniveau (rood: laag, groen: medium, blauw: hoog). We raden aan dat je begint met de laagste en daarna de weerstand progressief verhoogt. Om dit te doen, kan je de pictogrammen op het toestel volgen.
- Houd de onderkant van Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® vast met één hand op zo een wijze dat het op de bovenkant van je borstbeen rust. De pad van het beweegbare deel moet onder de kin liggen.
- Om de nek te verstevigen, buig je het toestel naar beneden en wacht je 2 seconden voordat je teruggaat naar de beginpositie. Doe dit in 3 reeksen van 10 herhalingen.
- Om de kin- en kaakspieren te verstevigen, plaats je Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® in de beginpositie. Open en sluit je mond langzaam, glimlach licht. Doe dit in 2 reeksen van 10 herhalingen.

WAARSCHUWINGEN

Als u tijdens het gebruik van het apparaat niet lekker wordt, zet het apparaat dan uit en neem contact op met uw huisarts. Dit apparaat is niet ontworpen om te gebruiken door kinderen of mensen met een lichamelijke of geestelijke beperkt, met uitzondering van mogelijkheden die worden begeleid door een volwassene die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.

POLSKI

ZAWARTOŚĆ

- 1 Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®
- 3 sprężyny
- 1 etui

INSTRUKCJA

- Zamocuj odpowiednią sprężynę do Twojego Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® zgodnie z żądaną siłą oporu (czerwona: niska, zielona: średnia, niebieska: wysoka). Zaleca się rozpoczęcie ćwiczeń od najmniejszej siły oporu i stopniowego zwiększania. W tym celu kieruj się wskazówkami na ikonach aparatu.
- Trzymaj Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® w taki sposób, aby jego spód opierał się o górną część mostka. Podkładka na ruchomej części powinna znaleźć się pod brodą.
- Aby wzmocnić kark, pochyl go powoli do przodu i przytrzymaj przez 2 sekundy, zanim powrócisz do pozycji wyjściowej. Powtórz ten ruch w 3 seriach po 10 ćwiczeń.
- Aby wzmocnić mięśnie policzków i żuchwy, umieść aparat Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® w pozycji wyjściowej jak opisano powyżej. Powoli otwieraj i zamykaj usta, uśmiechając się lekko. Powtórz ten ruch w 3 seriach po 10 ćwiczeń.

OSTRZEŻENIA

W przypadku odczuwania dyskomfortu podczas korzystania z urządzenia, należy przerwać stosowanie i skonsultować się z lekarzem. To urządzenie nie jest przeznaczone dla dzieci ani osób o ograniczonych zdolnościach fizycznych lub umysłowych, chyba, że są nadzorowane przez dorosłych, odpowiedzialnych za ich bezpieczeństwo.

MAGYAR

TARTALMA

- 1 Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®
- 3 rugó
- 1 hordtáska

UTASÍTÁSOK

- Helyezd a megfelelő rugót a Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® készüléke, attól függően, milyen erősségűre van szükséged (piros:

alacsony, zöld: közepes, kék: magas). Ajánlott először a legkevésbé erős rugóval kezdeni, majd fokozatosan növelni az erősséget. Ehhez kövesd az eszköz ikonjain látható utasításokat.- Fogd meg a Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® készüléket egy kézben, oly módon, hogy a készüléket a mellcsont felső peremére támaszkodjod. A cserélhető fej párnája az állad alá kerüljön.
- A nyak erősítéséhez lassan nyomd hajtsd lefelé a nyakad, majd várj 2 másodpercet, mielőtt visszatérsz a kiinduló helyzetbe. Csinálj ebből 3 szériát, egyenként 10 ismétléssel.
- A tóka és az áll erősítéséhez helyezd a Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® készüléket alaphelyzetbe. Lassan nyisd ki a szád, kissé mosolyogj. Csinálj ebből 3 szériát, egyenként 10 ismétléssel.

FIGYELMEZTETÉSEK

Ha rosszul érzi magát, ne használja tovább a készüléket és konzultáljon orvosával. Ezt a készüléket gyermekek, vagy korlátozott testi vagy pszichés képességűek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják, aki vigyáz épségükre.

ROMÂNĂ

CONȚINUT

- 1 Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®
- 3 arcuri
- 1 geantă de transport

INSTRUCȚIUNI

- Instalați în Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® arcul de care aveți nevoie în funcție de nivelul de rezistență (roșu: scăzut, verde: medie, albastru: ridicată). Se recomandă să începeți cu cel mai scăzut și să măriți rezistența în mod progresiv. Pentru acest lucru, urmați indicațiile de pe pictogramele aparatului.
- Țineți cu o mână baza dispozitivului Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® pentru a se așeza pe partea superioară a sternului. Burețului de pe partea mobilă trebuie să rămână sub bărbie.
- Pentru a întări gâtul, flexați dispozitivul lent în jos și opriți-vă timp de 2 secunde înainte de a reveni la poziția inițială. Efectuați 3 serii de 10 repetări.
- Pentru a întări mușchii bărbiei și ai mandibulei, așezați Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® în poziția inițială. Deschideți și închideți gura lent zămbind ușor. Efectuați 3 serii de 10 repetări.

ATENȚIE!

Dacă simțiți orice disconfort atunci când folosiți aparatul, întrerupeți utilizarea acestuia și consultați un medic. Acest dispozitiv nu este conceput pentru a-1 folosi copiii sau persoanele cu capacități fizice sau psihice limitate, exceptând atunci când sunt însoțiți de un adult responsabil de siguranța lor.

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. Puden 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 placere 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.

SVENSKA

INNEHÅLL

- 1 Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®
- 3 fjädrar
- 1 fodral

ANVISNINGAR

- Installera lämpligt fjäder i din Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® beroende på motståndsnivå som du vill uppnå (röd: låg, grön: medium, blå: hög). Det rekommenderas att börja med den minsta motståndsnivå och progressivt öka massagemotståndet. För att göra detta, följ anvisningar på apparatens ikoner.
- Håll din Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® så att basen vilar mot övre delen av bröstbenet. Padden på den rörliga delen ska hamna under hakan.
- För att stärka nacken, bøj den sakta framåt och håll kvar i 2 sekunder

innan du återgår till utgångsläget. Upprepa med 3 serier om 10 övningar.- För att stärka muskler i kinder och käkar, placera din Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® i startposition enligt ovan. Öppna och stäng munnen långsamt med lätt leende. Upprepa med 3 serier om 10 övningar.

VARNINGAR

Om du känner obehag vid användning av apparaten, avbryt behandlingen och kontakta läkare. Denna apparat är inte ämnad för barn eller människor med fysiska och mentala handikapp, förutom om de hela tiden övervakas av en vuxen som har ansvar för deras säkerhet.

SUOMI

SISÄLTÖ

- 1 Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® - kasvojenkiinteytyslaite
- 3 joustaa
- 1 pussukka

KÄYTTÖOHJE

- Aseta Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® -kasvojenkiinteytyslaitteeseen jousi, jonka valitset sen mukaan, millaisen vastuksen haluat (punainen: pieni vastus, vihreä: keskierto vastus, sininen: suuri vastus). Suosittelemme, että aloitat pienimmällä vastuksella ja siirryt pikkuhiljaa suurempaan. Seuraa edetessäsi laitteen kuvakkeiden antamia ohjeita.
- Pitele Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® -kasvojenkiinteytyslaitetta yhdellä kädellä siten, että alaosa tukeutuu rintalastan yläosaan. Ylemmän, liikkuvan pään pehmusteosan tulee asettua leuan alle.
- Vahvistaaakseen niskaa paina leukaaasi hitaasti alaspäin ja pidä asento 2 sekunnin ajan ennen kuin suoritautut. Tee 3 kymmenen toiston sarjaa.
- Vahvistaaakseen leukaaasi ja puremalihakiasi aseta Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® -kasvojenkiinteytyslaite edellä kuvattuun aloitusasentoon. Avaa ja sulje suutasi hitaasti, mieluiten hymyillen samanaikaisesti. Tee 3 kymmenen toiston sarjaa.

VAROITUKSET

Jos olet epävarma laitteen käytöstä, lopeta käyttö ja ota yhteyttä lääkäriin. Tätä laitetta ei ole suunniteltu lasten tai fyysisesti tai henkisesti rajoittuneiden henkilöiden käytettäväksi muutoin kuin turvallisuudesta vastaavan aikuisen valvonnassa.

LIETUVIŲ

SUDĖTIS

- 1 Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®
- 3 purkštukai
- 1 tanksporatvimo krepšys

ISTRUKCIJOS

- Įdėkite purkštuką kurio jums reikia į Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®, priklausomai nuo pasipriešinimmo lygio (raudonas: žemas, žalias: vidutinis, mėlynas: aukštas). Patartina pradėti nuo žemo lygio ir palaipsniui didinti pasipriešinimą. Norint taip daryti, sekite simbolius ant prietaiso.
- Laikykite Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® pagrindą viena ranka tokiu būdu, kad jo viršutinė dalis būtų ties krūtinkauliu. Judanti dalis turi būti tiesiai po smakru.
- Kaklo stiprinimui, lengvai palenkite prietaisą žemyn ir sustokite 2 sekundėms prieš grįždami į pradinę poziciją. Atlikite 3 serijas po 10 kartų.
- Smakro ir žandikaulio raumenų stiprinimui laikykite Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® paprastoje pozicijoje. Lėtai atverkite ir užverkite burną lengvai sypsodamiesi. Atlikite 3 serijas po 10 kartų.

ĮSPĖJIMAS

Jeį naudodami įrenginį jaučiate diskomfortą, nutraukite naudojimą ir kreipkitės į gydytoją. Šis įrenginys nėra skirtas vaikams arba žmonėms su fizine ar psichine negalia, nebent juos prižiūri suaugusysis, atsakingas už jų saugumą.

NORSK

INNEHOLD

- 1 Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®
- 3 fjær
- 1 transportsbag

INSTRUKSJONER

- Sett fjærene som du trenger i Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®, avhengig av motstandsnivå (rød: lav, grønn: medium, blå : høy). Det er lurt å begynne med den laveste og øke motstanden. For å gjøre sånn må du følge idikasjonene på ikonene på apparatet.
- Hold på basen til Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® med en hånd på en måte som gjør at den hviler på den øverste delen av brystbenet. Puten på den bevegelige delen på bli stilt til under haken.
- For å styrke haken må den forsiktig bøyes ned og stoppe 2 sekunder før man returnerer til den første stillingen. Fullfør 3 serier med 10 repetisjoner.
- For å styrke nakken og kjevermusklene, plasser Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® til den første stillingen. Åpne forsiktig og lukk munnen, og smil forsiktig. Fullfør 3 serier med 10 repetisjoner.

ADVARSLER

Hvis du føler ubehag når du bruker enheten må du avslutte bruken og kontakt lege. Denne enheten er ikke beregnet for bruk av barn eller mennesker med fysiske eller mentale funksjonsnedsettelse, med mindre de er under oppsyn av en voksen som er ansvarlig for deres sikkerhet.

SLOVENŠČINA

VSEBINA

- 1 Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®
- 3 vzmeti
- 1 torba za prenašanje

NAVODILA

- Vstavite vzmet, ki jo potrebujete v Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® glede na stopnjo upora (rdeča: nizek, zelena: srednji, modra: visok). Priporočljivo je, da začnete z nižjo stopnjo in postopoma nadaljujete s povečevanjem upora. V ta namen sledite znakom na ikonah naprave.
- Držite Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® na dnu z eno roko tako, da bo počival na zgornji strani prsnice. Blaznica premičnega dela mora biti postavljena pod brado.
- Za učvrstitev vratu ga počasi zvijte navzdol in zdržite za 2 sekundi preden se vrnete v začetno pozicijo. Naredite 3 serije po 10 ponovitev.
- Za učvrstitev brade in čeljustnih mišic postavite Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® v začetni položaj. Počasi odpirajte in zapirajte usta z rahlim nasmeškom. Naredite 3 serije po 10 ponovitev.

OPOZORILA

Če začutite neugodje med uporabo naprave, prenehajte z uporabo in se posvetujte z zdravnikom. Ta naprava ni oblikovana za otroško uporabo ali uporabo oseb z omejenimi fizičnimi ali psihičnimi sposobnostmi, razen če so pod varnostnim nadzorom odrasle osebe.

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

- 1 Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®
- 3 ελατήρια
- 1 τσάντα μεταφοράς

ΟΔΗΓΙΕΣ

- Εισαγάγετε το ελατήριο που χρειάζεστε στο Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®, ανάλογα με το επίπεδο αντίστασης (κόκκινο: χαμηλό, πράσινο: μέτριο, μπλε: υψηλό). Συνιστάται να ξεκινήσετε με το χαμηλότερο και να αυξήσετε προοδευτικά την αντίσταση. Για να το κάνετε αυτό, ακολουθήστε τις ενδείξεις στα εικονίδια της συσκευής.
- Κρατήθετε από την βάση του Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® με το ένα χέρι με τέτοιο τρόπο ώστε να στηρίζεται στο πάνω μέρος του κορμού του στήθους. Το μαξιλαράκι του αποσπώμενου μέρους πρέπει να τοποθετείται κάτω από το πηγούνι.
- Για να ενισχύσετε τον λαιμό, σκύψτε αργά προς τα κάτω και σταματήστε για 2 δευτερόλεπτα πριν επιστρέψετε στην αρχική θέση. Κάντε το 3 φορές από 10 επαναλήψεις.
- Για να ενισχύσετε τους μύες του πηγουνιού και των γνάθων, τοποθετήστε το Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® στην αρχική θέση. Ανοίξτε και κλείστε αργά το στόμα, χαμογελώντας ελαφρώς. Κάντε το 3 φορές από 10 επαναλήψεις.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Εάν αισθανέστε οποιαδήποτε ενόχληση όταν χρησιμοποιείτε τη συσκευή, διακόψτε τη χρήση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό. Αυτή η συσκευή δεν έχει σχεδιαστεί για χρήση από παιδιά ή άτομα με σωματική και διανοητική αναπηρία, εκτός και αν βρίσκονται πλήρως υπό την επίβλεψη ενός ενήλικα, που καθίσταται υπεύθυνος για την ασφάλειά τους

ČEŠTINA

OBSAH

- 1 Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®
- 3 pružiny
- 1 přepravní taška

INSTRUKCE

- Vložte požadovanou pružinu do Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®, jejich tuhost je odlišná (červená: nízká, zelená: střední a modrá: vysoká). Doporučujeme zpočátku používat nižší tuhost a postupně přídávat. Říďte se obrázkovými pokyny na zařízení.
- Držte jednou rukou Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® tak, že ho opírete o vršek hrudní kosti. Polštářek pohyblivé části musí být pod bradou.
- Pro posílení krku pomalu stlačte pružinu dolů a vydržte 2 vteřiny, pak se vraťte do výchozí pozice. Udělejte 3 série po 10 opakováních.
- Pro posílení brady a spodní čelisti dejte Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® do výchozí pozice. Pomalu otevírejte a zavírejte pusu, jemně se u toho usmívejte. Udělejte 3 série po 10 opakováních.

UPOZORNĚNÍ

Pokud se při použití přístroje dostaví nepříjemné pocity, přestaňte jej používat a poraďte se s lékařem. Děti a osoby se sníženou schopností pohybu a orientace by neměly manipulovat s tímto zařízením bez dohledu zodpovědné dospělé osoby, která zaručí jejich bezpečí.

БЪЛГАРСКИ

ВКЛЮЧВА

- 1 Масажор Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®
- 3 пружини
- 1 калъф за пренасяне

ИНСТРУКЦИИ

- Поставете пружината, която желаете, в Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® в зависимост от нивото на съпротивление (червено: ниско, зелено: средно, синьо: високо). Препоръчва се да започнете с най-ниското и постепенно да увеличавате съпротивлението. За целта, следвайте насоките на картинките на уреда.
- Дръжте основата на Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® с една ръка, така че масажорът да бъде поставен в горната част на гръдната кост. Подложката на подвижната част трябва да бъде позиционирана под брадичката.
- За укрепване на врата, наклонете леко масажора надолу и спрете за 2 секунди, преди да го върнете в първоначалната позиция. Направете 3 серии по 10 повторения.
- За укрепване на брадичката и челюстните мускули, поставете Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® в начална позиция. Бавно отвортете и затворете устата, като леко се усмихвате. Направете 3 серии по 10 повторения.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Ако почувствате някакво неудобство, докато използвате устройството, преустановете използването и се консултирайте с лекар. Това устройство не е предназначено за полване от деца или лица с ограничени физически и психически способности, освен ако не са под надзора на възрастен, отговарящ за тяхната безопасност.

HRVATSKI

SADRŽAJ

- 1 Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®
- 3 opruge
- 1 torba za prenošenje

UPUTE

- Umetnite odgovarajuću oprugu u Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® ovisno o razini otpora koju trebate (crvena: niski, zelena: srednji, plava: visoki). Preporučuje se početi s najnižim i postupno povećavati otpor. Da biste to učinili, slijedite ikone sprave.
- Držite jednom rukom bazu uređaja Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® naslanjajući ga na gornji dio prsne kosti. Jastučić pokretnog dijela treba staviti pod bradu.
- Za jačanje vrata, laganim pokretom ga savijte prema dolje i zadržite taj položaj na 2 sekunde te se vratite u početni položaj. Izvedite 3 serije s 10 ponavljanja.
- Za jačanje mišića brade i čeljusti, stavite Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® u početni položaj. Otvorite i zatvorite usta laganim pokretom, uz mali smijehak. Izvedite 3 serije s 10 ponavljanja.

UPOZORENJA

Osjetite li bilo kakvu nelagodu prilikom korištenja uređaja, prekinite s korištenjem i obratite se liječniku. Ova sprava nije namijenjena djeci ili osobama s ograničenim fizičkim ili psihičkim sposobnostima, sve dok nisu pod nadzorom odrasle osobe koja je odgovorna za njihovu sigurnost.

SLOVENČINA

OBSAH

- 1 Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®
- 3 pružiny
- 1 prepravná taška

INŠTRUKCIE

- Vložte požadovanú pružinu do Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®, ich tuhosť je rôzna (červená: nízka, zelená: stredná a modrá: vysoká). Odporúčame spočiatku používať nižšiu tuhosť a postupne pridávať. Riadte sa obrázkovými pokynmi na zariadení.
- Držte jednou rukou Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® tak, že ho oprite o vršok hrudnej kosti. Vankúšik pohyblivej časti musí byť pod bradou.
- Pre posilnenie krku pomaly stlačte pružinu dole a vydržte 2 sekundy, potom sa vráťte do pôvodnej polohy. Urobte 3 série po 10 opakovaníach.
- Pre posilnenie brady a spodnej čeluste dajte Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® do počiatočnej polohy. Pomaly otvárajte a zatvárajte ústa, jemne sa u toho usmievajte. Urobte 3 série po 10 opakovaníach.

UPOZORNENIE

Ak sa pri používaní prístroja dostaví neprijemné pocity, prestaňte ho používať a poraďte sa s lekárom. Deti a osoby so zníženou schopnosťou pohybu a orientácie by nemali manipulovať s týmto zariadením bez dohľadu zodpovednej osoby, ktorá zaručí ich bezpečie.

EESTI

SISALDAB

- 1 Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®

- 3 vedru
- 1 kott transportimiseks

JUHISED

- Aseta vajalik vedru Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® sisse, vastavalt vastupanutaselele (punane: madal, roheline: keskmine, sinine: kõrge). Soovitav on alustada kõige madalamaga ja järk-järgult suurendades vastupanu. Selle tegemiseks järgi seadme ikoonidel olevaid näiteid.
- Hoia Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® alusest ühe käega kinni sellisel viisil, et see jääks rinnaku ülemisele poolele. Liikuva osa padjand peab jääma lõua alla.
- Kaela tugevdamiseks kummardu aeglaselt allapoole ja peatu 2 sekundiks, enne kui pöördud esialgsesse positsiooni. Täida 3 seeriast 10 kordust.
- Lõua ja lõualuu lihaste tugevdamiseks aseta Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® esialgsesse positsiooni. Aeglaselt ava ja sulge suu, kergelt naeratades. Täida 3 seeriast 10 kordust.

HOIATUSED

Kui tunnete toote kasutamisel ebamugavustunnet, siis lõpetage selle kasutamine ning konsulteerige arstiga. See seade ei ole mõeldud laste või füüsilise või vaimse puudega isiku poolt kasutamiseks, välja arvatud juhul, kui neid juhendab täiskasvanu, kes vastutab nende turvalisuse eest.

РУССКИЙ

СОДЕРЖИМОЕ

- 1 массажер Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®
- 3 пружины
- 1 сумка для переноски

ИНСТРУКЦИИ

- Вставьте в массажер Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® пружину с необходимым уровнем сопротивления (красная: низкая, зелёная: средняя, синяя: высокая). Рекомендуется начинать занятия с низкого уровня и повышать его постепенно. Для этого придерживайтесь обозначений значков на устройстве.
- Поддерживая рукой основание массажера Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®, уприте его верхнюю часть в грудную кость. Подушечка подвижной части должна упираться в подбородок.
- Для укрепления мышц шеи, медленно нажимайте на массажер и делайте паузу на 2 секунды перед тем, как вернуться в исходное положение. Выполняйте 3 серии из 10 повторений.
- Для укрепления мышц подбородка и челюсти, поместите массажер Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® в изначальное положение. Медленно открывайте и закрывайте рот, слегка улыбаясь. Выполняйте 3 серии из 10 повторений.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Если вы испытываете какой-либо дискомфорт при использовании устройства, прекратите использование и обратитесь к врачу. Данное устройство не разработано для управления детьми или людьми с ограниченными физическими или психическими способностями, за исключением случаев управления под наблюдением взрослых или опекунов, ответственных за безопасность.

LATVIEŠU

SĀSTĀVDAĻAS

- 1 Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®
- 3 atsperes
- 1 pārvietošanas soma

INSTRUKCIJA

- Atkarībā no pretestības līmeņa (sarkans: zems, zaļš: vidējs, zils: augsts) ievietojiet vajadzīgo atsperi Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods®. Ieteicams sākt ar viszemāko un pakāpeniski palielināt pretestību. Lai to izdarītu, sekojiet norādēm uz ierīces ikonām.
- Turiet Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® pamatni ar vienu roku tā, lai tā balstītos uz krūšu kaula augšdaļu. Kustamās daļas paliktņiis jānovieto zem zoda.
- Lai nostiprinātu kaklu, lēnām salieciet to uz leju un apstājieties 2 sekundēs, pirms atgriežaties sākotnējā pozīcijā. Veiciet 10 atkārtojumus 3 reizes.
- Lai nostiprinātu zoda un žokļa muskulus, novietojiet Slimming Chin/Neck Massager InnovaGoods® sākotnējā stāvoklī. Lēnām atveriet un aizveriet muti, nedaudz smaidot. Veiciet 10 atkārtojumus 3 reizes.

BRĪDINĀJUMI

Ja, izmantojot ierīci, jūtat diskomfortu, pārtrauciet lietošanu un konsultējieties ar ārstu. Šī ierīce nav paredzēta lietošanai bērniem vai personām ar fiziska vai garīga rakstura traucējumiem, ja vien viņus neuzrauga pieaugušais, kas atbild par viņu drošību.

V0100793
IMPORTED BY RSVIP S.L., B87646477
DISTRIBUTED BY: NNI S.L., B98019235
C/ENGUERA. 46018, VALENCIA, SPAIN
© BY INNOVAGOODS®
ALL RIGHTS RESERVED. MADE IN P.R.C.

