

Weltbild



BEDIENUNGSANLEITUNG

Kinn-Straffer
Art.-Nr. 50 15 121

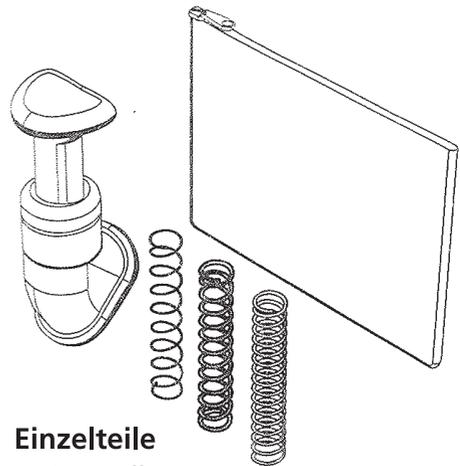
Herzlichen Glückwunsch

zum Erwerb Ihres neuen Kinn-Straffer-Gerätes.

Weltneuheit: Verbesserte Hautstraffung durch Stärkung von Hals, Kinn und Kiefermuskeln.

Mit nur 2 Minuten täglicher Anwendung werden Sie schnell den Unterschied spüren und sehen. Ihre Hals-, Kiefer- und Kinnmuskeln werden gestärkt, gefestigt und gestrafft.

Lesen Sie vor dem Benutzen diese Bedienungsanleitung.



Einzelteile

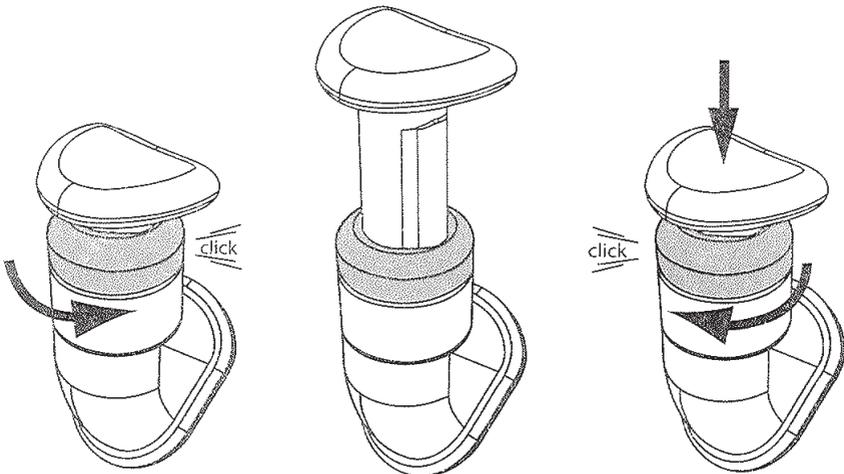
1. Kinn-Straffer
2. Spannfedern (3 Stück)
3. Tragetasche

Bedienung

Einrasten

1. Die Kinnstütze kann in der zusammengedrückten Position eingerastet werden. Um die Kinnstütze zu lösen drehen Sie den goldfarbenen Ring gegen den Uhrzeigersinn. Die Kinnstütze schnell heraus. Drehen Sie den Ring weiter, bis er in der entscherten Position einrastet.

2. Um die Kinnstütze in der zusammengedrückten Position einzurasten, drücken Sie die Kinnstütze ganz nach unten und drehen dann den goldfarbenen Ring im Uhrzeigersinn, bis er in der Sperr-Position einrastet.



1. Entsichern

2. Sichern – nach unten drücken

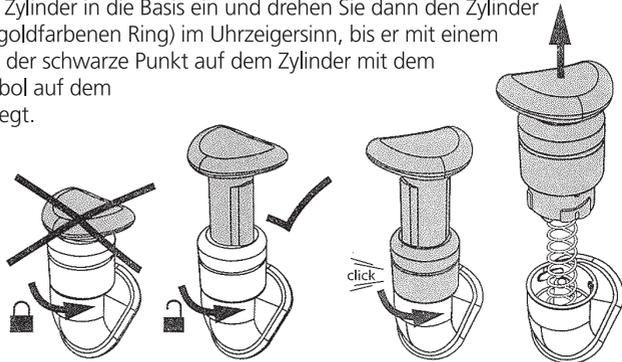
Auswahl der Feder und stufenweise Aufbau

1. Sie haben 3 Spannfedern zur Auswahl (Rosa: Geringe Spannung / Grün: mittlere Spannung / Violett: Hohe Spannung). Wählen Sie die Feder aus, mit der Sie den Kinn-Straffer vollständig und ohne große Anstrengung herunterdrücken können. Beginnen Sie mit der schwächsten Feder (Rosa: Geringe Spannung), um Ihre Muskeln langsam an die Kraftanstrengung zu gewöhnen und die richtige Technik zu erlangen.

2. Verwenden Sie erst dann eine härtere Feder, wenn Ihnen die Übungen bei allen drei Sets von je 10 Wiederholungen leicht fallen.

3. Um die Federn auszutauschen, drehen Sie den oberen Zylinder gegen den Uhrzeigersinn und entnehmen Sie die Feder. **WICHTIG:** Achten Sie darauf, dass die Kinnstütze sich in der gelösten Position befindet, bevor Sie drehen. Wenn die Kinnstütze heruntergedrückt ist, ist das Sicherungsschloss eingerastet (das verhindert ein unbeabsichtigtes Drehen des Zylinders).

Wichtiger Hinweis zum Zusammenbau des Geräts: Nachdem Sie die Feder ausgetauscht haben, halten Sie den unteren Teil des Geräts mit einer Hand gut fest, das schwarze Schloss-Symbol muss zu Ihnen zeigen. (Den unteren Teil auf keinen Fall umdrehen). Stecken Sie den oberen Zylinder in die Basis ein und drehen Sie dann den Zylinder (bzw. den Teil mit dem goldfarbenen Ring) im Uhrzeigersinn, bis er mit einem »Klicken« einrastet und der schwarze Punkt auf dem Zylinder mit dem schwarzen Schloss-Symbol auf dem Unterteil in einer Linie liegt.



Platzierung – Startposition

1. Setzen Sie den unteren Teil des Kinn-Straffers auf das obere Ende Ihres Brustbeins (Sternum), und das obere Ende unter Ihr Kinn. (Diese Position garantiert Ihnen eine korrekte Haltung, um die besten Ergebnisse zu erzielen).

2. Stützen Sie das untere Ende mit einer Hand am Brustkorb ab.



Nackenmuskeln straffen

1. Beugen Sie den Nacken langsam nach vorne, indem Sie Ihren Kopf nach unten neigen. Bleiben Sie nach Beenden des Beugens für 2 Sekunden in dieser Stellung und heben Sie danach den Kopf wieder zurück in die Ausgangsposition.
2. Führen Sie täglich 3 Sets mit je 10 Wiederholungen durch. Legen Sie zwischen den Sets je eine Pause von 5 Sekunden ein.
3. Stützen Sie den Kinn-Straffer am Brustkorb ab und halten Sie ihn gut fest, damit die Ergebnisse gleichmäßig werden.

Kinn- und Kiefermuskeln straffen

1. Bringen Sie den Kinn-Straffer in die Ausgangsposition.
2. Halten Sie den Kopf ruhig und öffnen Sie den Kiefer langsam bis zu einer angenehmen Position (siehe Abbildung). Halten Sie den Mund 2 Sekunden lang geöffnet, bevor Sie ihn wieder ganz schließen.
3. Führen Sie täglich 3 Sets mit je 10 Wiederholungen durch. Legen Sie zwischen den Sets je eine Pause von 5 Sekunden ein.

Tipps für optimale Ergebnisse

1. Sie erreichen eine korrekte Kopf-, Nacken- und Schulterhaltung, indem Sie die Schultern nach hinten drücken und den Kopf aufrecht halten.
2. Um den Nacken zu beugen, sollten Sie den Kopf stetig neigen.
3. Bereiten Sie die Kiefermuskeln auf die Übung vor, indem Sie etwas lächeln, wenn Sie den Mund öffnen und wieder schließen.
4. Üben Sie am Anfang vor einem Spiegel, damit Sie sicher gehen können, dass Sie die optimale Haltung und Technik haben.
5. Wenn Sie den Kinn-Straffer benutzen, halten Sie diesen während der Übungen stets gut fest, damit die Ergebnisse gleichmäßig werden.



Täglicher Übungsplan

1. Nacken straffen – 3 Sets mit je 10 Wiederholungen.
2. Kinn und Kiefer – 3 Sets mit je 10 Wiederholungen.

Die Übungszeit liegt bei 2 Minuten täglich. Wenn Sie den Übungsplan zweimal täglich durchführen oder die Anzahl der Sets erhöhen, kann dies die guten Ergebnisse beschleunigen.

Sicherheit

Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Anzeichen von Kiefer- oder Nackenschmerzen auftreten. In diesem Fall suchen Sie bitte einen Arzt auf.

Kundenservice

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice:

Verlagsgruppe Weltbild GmbH
Steinerne Furt
86167 Augsburg
Telefon: 0180 - 53 54 327
(14 Cent/Min, Festnetz; max. 42 Cent/Min, Mobilfunk)
E-Mail: info@weltbild.de