

## Вопросы и ответы



### При нажатии кнопки «Мастер осанки» вибрирует дважды.

Возможно, вы лежите, когда надеваете устройство, или оно расположено слишком горизонтально. В горизонтальном положении «Мастер осанки» отключается. Сядьте или встаньте ровно, примите осанку, которую вы хотели бы поддерживать, и повторно установите «Мастера осанки» посредством нажатия кнопки. Еще одна причина двойного вибросигнала – вы удерживали кнопку слишком долго (более 5 секунд) и выключили устройство.

## МАСТЕР ОСАНКИ



### Программа тренировок

Мы рекомендуем вам тридцатидневный курс тренировок, который многократно подтвердил свою эффективность.

✓ Прошел день тренировки отметь.



Неправильная осанка



30 Дней

Противопоказаний нет!



Прекрасная осанка

### Устройство вибрирует, когда я не сутулюсь.

Вероятно, осанку, которую вы установили в качестве эталона, слишком сложно поддерживать. Примите более удобное положение спины и повторно настройте прибор, нажав на кнопку один раз. Другая причина – устройство неправильно закреплено. Белье, на которое вы крепите устройство, должно плотно прилегать к телу. Если вы изменили место расположения «Мастера осанки» на теле или белье, вам следует настроить его заново.

### Я чувствую сигнал, но игнорирую его.

Вы зафиксировали слишком прямую и трудную осанку, в результате устройство вибрировало так часто, что вы перестали обращать на него внимание. Сделайте перерыв на несколько часов, а затем примите более удобное положение спины. Если вы игнорируете сигнал, чередуйте дни, когда вы носите «Мастера осанки», с днями отдыха. Попробуйте изменить время тренировок: возможно, вам будет легче работать над своей осанкой утром или после обеда.

### Возможно ли появление аллергических реакций?

Во время испытаний не зафиксировано ни одного случая появления раздражений на коже. Наклейки и устройство изготовлены из материалов, не вызывающих аллергических реакций. Тем не менее, если вы обнаружили какие-либо признаки раздражения, начните крепить «Мастера осанки» к белью с помощью клипсы, исключив тем самым прямой контакт наклейки и устройства с телом.

### При нажатии кнопки «Мастер осанки» не вибрирует.

Возможно, вы нажимаете недостаточно сильно: при нажатии на кнопку вы должны почувствовать щелчок или явный ход кнопки. Другая возможная причина – разрядившаяся батарейка.

### 1 ЭТАП привыкание

1 3 часа  
Тренировки начинаются – настройтесь на победу!

2 3 часа  
Все у нас получится!

3 4 часа  
На практике легче, чем в теории.

4 4 часа  
Голову выше! Спина прямая!

5 4 часа  
Так держать!

6 5 часов  
Добавим еще один час!

7 5 часов  
Хорошая осанка никогда не выйдет из моды!

### 2 ЭТАП интенсивный курс

8 6 часов  
Пошла вторая неделя – переходим к интенсивным тренировкам!

9 7 часов  
Вечером мышцы чувствуют приятную усталость? Это хорошо!

10 8 часов  
Еще один день – еще один шаг вперед!

11 8 часов  
Выше голову!

12 8 часов  
Наша цель – красивая осанка. Помните о ней!

13 8 часов  
Можете увеличить тренировочный день еще на 1-2 часа.

14 8 часов  
Вы на полпути к цели!

15 8 часов  
Вы уже заметили прогресс, не так ли?

16 8 часов  
Не останавливайтесь на достигнутом!

17 8 часов  
Результат нужно закрепить!

18 8 часов  
Терпение и труд!

19 8 часов  
Не давайте себе поблажек!

20 8 часов  
Осталось еще немного!

21 8 часов  
Последний день интенсивного курса. Вы – молодец!

### 3 ЭТАП закрепление результата

22 День без «Мастера»  
А теперь – сами!

23 8 часов  
Гораздо легче, чем в начале, не правда ли?

24 День без «Мастера»  
Помните, чему Вы научились!

25 День без «Мастера»  
Ваш мышечный корсет хорошо справляется!

26 8 часов  
Сегодня попробуйте задать более прямую осанку.

27 День без «Мастера»  
Следите за графиком – финальный этап важен!

28 День без «Мастера»  
Вы у цели! Осталось несколько шагов!

29 8 часов  
Завтра – последний день с «Мастером осанки».

30 8 часов  
Вы выглядите великолепно!

«Мастер осанки» — это новое оригинальное изобретение, которое научит вас искусству держать спину прямо!

### Как это работает?

Миниатюрное электронное устройство «Мастер осанки» крепится к белью или наклеивается прямо на тело, как пластырь. Встроенный акселерометр вычисляет угол наклона вашей спины. Если вы начинаете сутулиться, через 60 секунд устройство посылает бесшумный вибросигнал, напоминая о том, что пора принять правильное положение. К нему быстро привыкаешь: «Мастер осанки» не отвлекает от работы или учебы, он просто делает свое дело.

«Мастер осанки» — это личный тренер, который всегда с вами. С каждым днем вы держите спину прямой все дольше и дольше — таким образом вы тренируете мышцы, заставляя их работать. День за днем вы укрепляете мышечный корсет, который отныне будет поддерживать спину в правильном положении.

## Начало

Извлеките устройство из упаковки: оно уже оснащено батареей и готово к работе. Срок работы батарейки рассчитан на 1 месяц непрерывного использования.



## Комплектация



Наклейки для крепления к телу



Клипса для крепления к белью



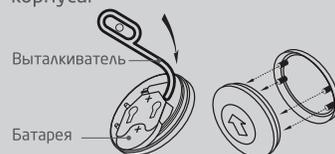
Запасная батарейка



Выталкиватель для замены батарейки

## Замена батареи

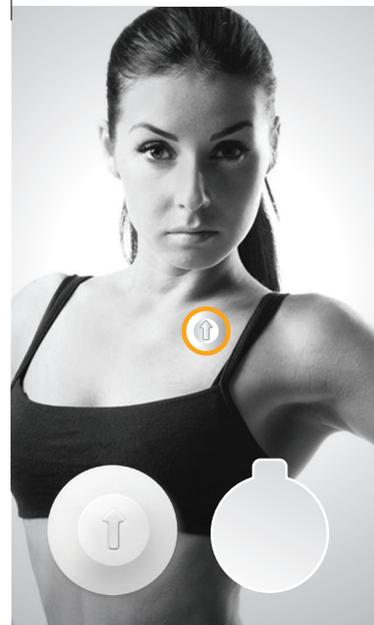
Отключите устройство, удерживая кнопку нажатой более 5 секунд. Аккуратно раскройте половинки корпуса, потянув их в разные стороны. Извлеките старую батарейку с помощью загнутого конца специального инструмента, входящего в комплект. Установите новую батарейку и вновь соедините половинки корпуса.



## Как носить? ➤

### 1 способ

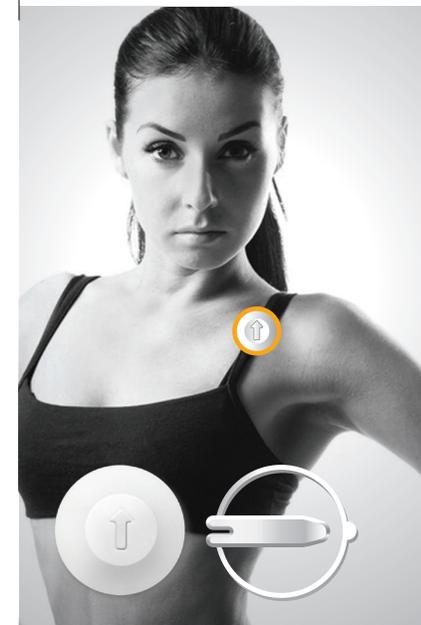
Наклейте на плоскую сторону устройства одноразовую двухстороннюю наклейку. С помощью второй липкой стороны наклейки прикрепите «Мастер осанки» на кожу в верхней части грудной клетки — под ключицами. При этом стрелка на корпусе устройства должна быть направлена вверх ↑, вертикально относительно земли. Наклейки рассчитаны на однократное приклеивание. Если вы сняли «Мастер осанки» и вам нужно приклеить прибор снова — воспользуйтесь новой наклейкой.



## Как носить? ➤

### 2 способ

С помощью специальной клипсы устройство можно крепить к белью или плотно прилегающей одежде. Наденьте клипсу на корпус с нижней стороны до защелкивания. Лямку одежды пропустите между устройством и клипсой. Стрелка на корпусе должна указывать вверх ↑. От правильного расположения устройства зависит, насколько сильно вы будете ощущать вибрацию. Для большей чувствительности поместите «Мастер осанки» ближе к ключице.



## Настройка ➤

Сядьте или встаньте прямо и примите осанку, которую вы хотели бы поддерживать. В начале курса советуем вам не выбирать максимально прямое положение спины — в любой тренировке предпочтительно постепенное увеличение нагрузки. Для запоминания осанки, которую вы хотите установить в качестве эталона, нажмите кнопку-стрелку на передней части устройства. Осанка зафиксирована и принята к отслеживанию — вы почувствуете однократную вибрацию в качестве

подтверждения принятия команды. «Мастер осанки» начал работать! Но вы заметите его присутствие только, если будете сутулиться более 60 секунд: в этом случае «Мастер осанки» пошлет вам напоминание в виде легкого вибросигнала. В очень тихом помещении вибрацию можно услышать, и это нормально. Если для работы вам требуется полная тишина, вы можете отключить «Мастер осанки» на необходимое время (смотри раздел «Пауза»).

Если установленное положение спины не идеально, вы можете перепрограммировать устройство. Просто примите осанку, которую вы хотели бы поддерживать, и нажмите на кнопку один раз.

## Позаботьтесь о близких

Внимание к близким — это то, что дается нам так дешево, а ценится так высоко. Иногда добрый совет важнее ценного подарка.

Вы оценили простоту и удобство устройства Мастер осанки? Посоветуйте его своим друзьям, знакомым и близким людям — это будет проявлением вашей трогательной заботы об их красоте и здоровье. Ваша рекомендация поможет им легко и быстро изменить свою жизнь к лучшему.

## Пауза

Если вам необходимо ненадолго отключить устройство, нажмите на кнопку и удерживайте ее нажатой более 5 секунд. «Мастер осанки» подаст двойной вибросигнал и перейдет в спящий режим. Чтобы включить прибор заново, достаточно принять правильное положение и нажать на кнопку один раз, и «Мастер осанки» снова начнет отслеживать положение вашей спины.

## Меры предосторожности

Когда вы носите «Мастер осанки», его присутствие ощущается только в момент вибросигнала — в остальное время об устройстве легко забыть. Поэтому советуем вам быть внимательными и всегда снимать устройство перед водными процедурами!

Не используйте «Мастер осанки» в случае механического повреждения или попадания в него воды!

## Выключение

Есть два способа выключения устройства: положите его ровной стороной на плоскую поверхность (например, на стол) или нажмите на кнопку и удерживайте ее нажатой более 5 секунд. В подтверждение выключения «Мастер осанки» подаст двойной вибросигнал. После этого устройство будет находиться в спящем режиме до следующего нажатия кнопки.