

*Инструкция*

# **Мастер осанки**

1. Извлеките «Мастер осанки» из упаковки.
  
2. Оторвите одноразовую двухстороннюю наклейку. Наклейте с одной стороны её на нижнюю часть корпуса, а с помощью другой липкой стороны наклейте «Мастер осанки» к верхней части грудной клетки Вашего тела. Поместите «Мастер осанки» ближе к ключице или грудной клетке для большей чувствительности. Кнопка «Мастер осанки» в виде стрелочки должна быть направлена строго вверх и вертикально относительно земли, иначе «Мастер осанки» не сможет найти вертикаль и горизонталь для отслеживания.
  
3. Сядьте или встаньте ровно и примите осанку, которую вы хотели бы поддерживать. В начале курса вы можете избегать очень прямой осанки. 4. Для запоминания осанки, которую вы хотите установить в качестве эталона, нажмите кнопку на передней части «Мастер осанки». «Мастер осанки» запомнит ваше положение. Если ваша осанка была зафиксирована и принята к отслеживанию вы почувствуете вибрацию один раз в качестве подтверждения принятия команды. Прибор начал работать!
  
5. «Мастер осанки» предупредит вас вибрацией только в том случае, если вы будете сутулиться более 30 секунд.
  
6. Если положение вашей осанки. Которое вы установили, не идеально, вы легко сможете повторно запрограммировать «Мастер осанки» в любое время. Просто примите осанку, которую вы хотели бы поддерживать и нажмите 1 раз на кнопку. Лучше не носить «Мастер осанки» весь день с самого начала курса. Так как привыкнуть и поддерживать правильную осанку моментально сразу тяжело как психологически, так и физически (ваши мышцы спины и грудной клетки привыкли к другому положению осанки и вам с помощью «Мастер осанки» нужно их постепенно натренировать на правильное положение). Вначале носите «Мастер осанки» около 4 часов в день в течение 1 недели. Впоследствии в течение 2ой и 3-ей недели носите «Мастер осанки» постоянно включенным. На 4-ую неделю и далее используйте «Мастер осанки» раз в 2-3 дня, чтобы поддержать усовершенствованную осанку. Если

вы будете следовать данной инструкции, вы привыкните ходить с правильной осанкой за 1 месяц.

Выключение прибора.

Для выключения прибора вам необходимо положить его ровной поверхностью на плоскую поверхность (к примеру стол) или нажать кнопку и непрерывно удерживать её нажатой более 5 секунд. В этом случае в подтверждение выключения «Мастер осанки» провибрирует дважды, что означает, что вы выключили «Мастер осанки». После этого «Мастер осанки» не будет тревожить вас, контролируя вашу осанку. И будет находиться в спящем режиме. Чтобы включить заново прибор, достаточно нажать на кнопку 1 раз и «Мастер осанки» снова начнёт отслеживать осанку.

Замена батарейки.

Батарейку можно заменить, аккуратно раскрыв половинки корпуса, потянув их пальцами в разные стороны и открыв доступ к батарейке.

Частые вопросы и ответы на них.

**1. При нажатии кнопки «Мастер осанки» не вибрирует.** При нажатии на кнопку вы должны почувствовать щелчок. Нажмите так чтобы почувствовался щелчок или чувствовался явный ход кнопки. Батарейка устройства вследствие интенсивной работы (в том числе, если прибором играть, нажимая кнопку для вибрации, просто так без практического смысла) может быть разряжена раньше срока работы устройства. Срок работы встроенной батарейки гарантировано рассчитан на полный лечебный курс использования «Мастер осанки» - 6 недель непрерывной нормальной работы.

2. **Слабая вибрация.** От правильного расположения «Мастер осанки» на вашей грудной клетке зависит насколько сильно вы будете чувствовать его вибрацию. Поместите «Мастер осанки» ближе к ключице или грудной для большей чувствительности. Или замените батарейку, возможно, она разрядилась.

3. **При нажатии кнопки «Мастер осанки» вибрирует дважды.** Возможно, вы лежите, когда одеваете «Мастер осанки» либо «Мастер осанки» расположен слишком горизонтально. «Мастер осанки» не работает в горизонтальном положении. Сядьте или встаньте ровно, примите осанку, которую вы хотели бы поддерживать и повторно установите «Мастер осанки» посредством нажатия кнопки. Также, в случае, если «Мастер осанки» вибрирует дважды, то вы удержали кнопку слишком долго (более 5 секунд) и выключили «Мастер осанки».

4. **«Мастер осанки» вибрирует, когда я не сутулюсь.** Осанку, которую вы установили на «Мастер осанки», возможно, слишком сложно поддерживать. Попробуйте повторно установить «Мастер осанки» и примите более удобную осанку. Сядьте или встаньте ровно, примите осанку, которую вы хотели бы поддерживать и повторно установите «Мастер осанки» посредством нажатия кнопки. В случае, если вы изменили месторасположение «Мастер осанки» на теле или майке, вам ОБЯЗАТЕЛЬНО следует перепрограммировать его заново, нажав 1 раз кнопку.

«Мастер осанки» измеряет угол верхней части вашего тела. Любая вещь, к которой вы прикрепляете «Мастер осанки», должна плотно сидеть на вашем теле. Чем лучше соприкосновение «Мастер осанки» к вашему телу, тем лучше он будет контролировать вашу осанку. Идеально прилепять к телу – это обеспечивает максимально высокую точность измерений. Вы можете выбрать один из двух способов как носить «Мастер осанки»:

а) прикрепить посредством наклейки на тело;

б) закрепить наклейкой на бретельке бюстгалтера или на плотно прилегающей к телу майке.

## **5. Механическое повреждение или повреждение, причиненное водой**

Не используйте «Мастер осанки» в случае повреждения или попадания в него воды. В случае если в прибор попала вода или он получил серьёзное механическое воздействие, устройство может естественным образом сломаться.

**6.«Мастер осанки» не всегда вибрирует, когда сутулюсь.** Это нормально. «Мастер осанки» запрограммирован не напоминать о неправильной осанке, тогда, когда человек наклоняется завязать шнурки, решил почесаться или чихает.

«Мастер осанки» предупредит вас только в том случае, если вы сутулитесь более 30 секунд. Возможно, по невнимательности вы установили «Мастер осанки», когда сутулились. В этом случае вам нужно перепрограммировать «Мастер осанки» нажав кнопку. «Мастер осанки» измеряет угол верхней части вашего тела. Любая вещь, к которой вы прикрепляете «Мастер осанки», должна плотно сидеть на вашем теле. Чем лучше соприкосновение «Мастер осанки» к вашему телу, тем лучше он будет контролировать вашу осанку. Идеально прилеплять к телу – это обеспечивает максимально высокую точность измерений. Вы можете выбрать один из двух способов, как носить «Мастер осанки»:

- а) прикрепить посредством наклейки на тело;
- б) закрепить наклейкой на бретельке бюстгалтера или на плотно прилегающей к телу майке.

В случае, если вы изменили месторасположение «Мастер осанки» на теле или майке, вам **ОБЯЗАТЕЛЬНО** следует перепрограммировать его заново, нажав 1 раз кнопку.

**7. Вибрацию «Мастер осанки» слышат другие люди.** В очень тихом помещении вибрацию можно услышать и окружающие вас люди могут услышать сигнал, подаваемый «Мастер осанки». Это нормально, так как вибровозвонк вашего мобильного телефона можно также услышать в полной тишине. Вы можете выключить «Мастер осанки» на необходимое вам время (смотрите начало инструкции).

**8. Игнорирование вами сигнала «Мастер осанки» (вы его чувствуете, но не обращаете на него внимания).** Через определенный промежуток времени люди могут перестать обращать внимание на сигнал «Мастер осанки». Это может произойти по нескольким причинам: осанка, которую вы зафиксировали, была слишком прямой и неестественной и трудной, для того чтобы ее поддерживать в течение дня.

Лучше не носить «Мастер осанки» весь день с самого начала курса. Вначале носите «Мастер осанки» около 4 часов в день в течение 1 недели. Впоследствии в течении 2-ой и 3-ей недели носите «Мастер осанки» постоянно включенным. На 4-ую неделю и далее используйте «Мастер осанки» раз в 2-3 дня чтобы поддерживать усовершенствованную осанку.

Воспользуйтесь следующими советами, в случае, если вы игнорируете сигнал «Мастер осанки»:

- 1) Сделайте перерыв. Не используйте «Мастер осанки» несколько часов или во время отдыха
- 2) Чередуйте дни, когда вы носите «Мастер осанки».
- 3) Меняйте время, когда вы носите «Мастер осанки» в течение дня. Вы можете обнаружить, что легче работать над своей осанкой рано утром или после обеда.

9. «Мастер осанки» и наклейки вызывают раздражение на коже Во время испытаний мы не фиксировали ни одного подобного случая. Наклейки изготовлены из материала высокого качества, который не вызывает раздражения при длительном соприкосновении с кожей и «Мастер осанки» сделан из пластика, не вызывающего аллергических реакций. Тем не менее, если вы обнаружили какие-либо признаки раздражения на вашей коже, прекратите использование «Мастер осанки», приклеивая его непосредственно на тело, и попробуйте приклеивать его на лямку майки или лифчика, исключив, тем самым, прямой контакт клея от наклейки и «Мастер осанки» с телом.

**10. Я переклеивал прибор, примеряя его на теле и наклейка вместе с прибором стала плохо держаться с телом/майкой**

Для лучшего приклеивания наклейки рассчитаны на приклеивание 1 раз. Если вы сняли «Мастер осанки» и вам нужно приклеить заново прибор воспользуйтесь новой наклейкой.

#### **11. Я хочу приостановить работу «Мастер осанки», но не хочу его снимать**

Вы можете выключить «Мастер осанки», нажимая кнопку более 5 секунд. «Мастер осанки» провибрирует дважды и выключится. После этого «Мастер осанки» не будет тревожить вас, контролируя вашу осанку, и будет находиться в спящем режиме. Чтобы включить заново прибор достаточно нажать на кнопку 1 раз и «Мастер осанки» снова начнет отслеживать осанку.