

# MOVEMAGIC™



## FAQs

**D: Dove posso indossare i braccialetti?**

R: A casa, durante le faccende domestiche, in ufficio, a passeggio con il cane, alla tv.

**D: Ci sono requisiti particolari per utilizzare questo prodotto in modo sicuro?**

R: Va indossato come si farebbe con qualsiasi braccialetto largo.

**D: Mi fanno male i muscoli dopo pochi minuti, sto sbagliando qualcosa?**

R: No, questo dimostra che i braccialetti Summers Move Magic stanno lavorando.

**D: C'è il rischio di esagerare nell'utilizzo di questi braccialetti?**

R: Probabilmente i muscoli non hanno mai provato questo tipo di esercizio per molto tempo. È quindi prudente iniziare lentamente e aumentare progressivamente il tempo. All'inizio i muscoli si stancheranno molto facilmente e questo è normale. Se il giorno successivo sentite un eccessivo indolenzimento dei muscoli, concedetevi un giorno in più di riposo prima di riprendere a indossare i braccialetti Summers Move Magic.

**D: Mi sento stordito, mi gira la testa o non mi sento bene, cosa devo fare?**

R: Interrompete immediatamente l'uso dei braccialetti Summers Move Magic. Consultate il medico prima di ricominciare.

**D: Posso usarli se ho subito un infortunio recente?**

R: Consultate prima il vostro medico di fiducia.

**D: Va bene se ho problemi alle articolazioni?**

R: Consultate il vostro medico di fiducia.

**D: Cosa succede se i braccialetti devono essere lavati?**

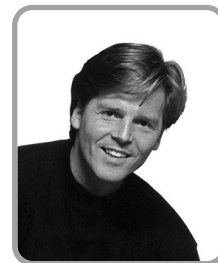
R: Utilizzare acqua calda, inumidire un panno e pulire delicatamente.

**D: Posso fare il bagno con i braccialetti magici Summers?**

R: No. Togliete i braccialetti per nuotare ma rimetteteli una volta terminata la sessione di nuoto.

MOVEMAGIC™ è un marchio registrato della Neil Summers/Enanef Ltd. Made in China

**Le grandi idee  
nascono qui**



Neil Summers,  
pluripremiato istruttore,  
autore e inventore del  
grande successo di  
vendite nel settore del  
fitness...

**SUMMERS  
Move Magic™**



PESO  
**113 grammi**

MOVEMAGIC™

**Youtube:** *FitnessWithFionaSummers Playlist*

**Move Magic Bracelets crea resistenza tutto il giorno. Tonifica tutto il giorno.**



#### COME USARLI

*Indossateli a casa, durante le faccende domestiche, in ufficio, abituatevi ad allenarvi.*

*Se siete seduti alla scrivania, o se state seduti a lungo tutto il giorno, spezzate la seduta **STANDO IN PIEDI** e facendo oscillare le braccia.*

*Una volta al giorno sarebbe perfetto. Alzarsi e muoversi una volta all'ora sarebbe ancora meglio.*

*Quando ci si alza, cosa si deve fare? Un ottimo punto di partenza è puntare verso il cielo.*

*1,13 kg sono il peso giusto. Mentre vi muovete non sentirete necessariamente i pesi lavorare, ma la sera stessa il vostro corpo si accorgerà di aver "fatto più del solito" e inizierà il processo di adattamento.*

#### COME PULIRLI

*Usare solo acqua su un panno umido.*

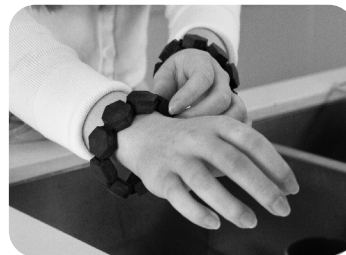
# MOVEMAGIC™

#### AVVERTENZA

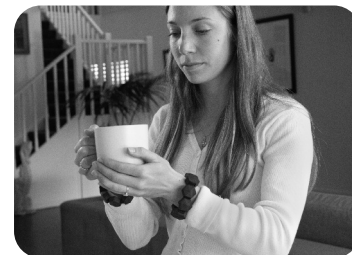
*Tutti gli esercizi fisici comportano un certo grado di rischio. Per ridurre questo rischio, tutti, in particolare chi ha più di 35 anni o ha problemi noti di schiena, di cuore, di pressione sanguigna o qualsiasi altra malattia o problema medico, dovrebbero essere autorizzati da un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio. È ovvio, tuttavia, che anche con tale autorizzazione medica, il rischio associato all'esercizio fisico non può mai essere ridotto a zero. Se avvertite vertigini, nausea, dolore al petto o altri sintomi anomali, **TOGLIETE SUBITO I BRACCIALI. CONSULTATE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.***

#### INDOSSATELI DA SOLI OPPURE INSIEME.

*Indossarlo facendo attenzione a mantenere la parte inferiore piatta a contatto con la pelle.*



*Uniteli per creare la vostra combinazione di colori*



*Muovetevi normalmente. Se indossarli vi fa venire voglia di toccarli e alzare le braccia sopra la testa, o di far oscillare le braccia più del solito, benissimo. Tutti gli esercizi contano.*