

MOVEMAGIC™



FAQs

D: Dove posso indossare i braccialetti?

R: A casa, durante le faccende domestiche, in ufficio, a passeggiare 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.

**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

ISTRUZIONI

**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.

MOVE MAGIC™

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.

Indossarli 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.