

Näin aloitat Neurosonic-laitteen käytön

Suosittelimme aloittamaan laitteen käytön matalilla tehoasetuksilla. Liian suuri värähtelyteho voi aiheuttaa päinvastaisia vaikutuksia kuin mitä tavoittelet (esimerkiksi aktivoinnin palautumisen sijaan). Voit lisätä tehoja sitä mukaa, kun perehdyt laitteen käyttöön ja kehosi on tottunut siihen.

UNEN LAATU:

Vinkki! Suosittelemme hoidon ottamista illalla. Jos hoito otetaan päivällä, sen jälkeen ei suositella raskasta liikuntaa. Löydät sopivan ajankohdan unen edistämiseen laitteen käytön kautta.

STRESSIN LIEVITYS:

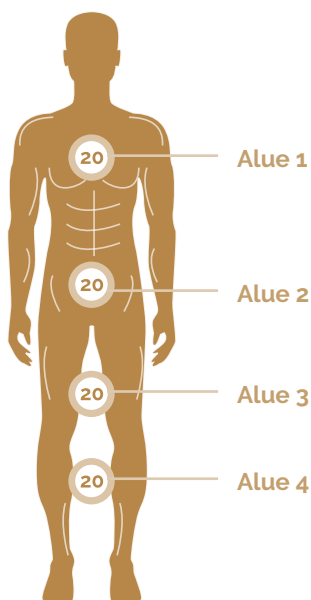
Vinkki! Jos otat stressiä lievittävän hoidon työpäiväsi aikana, suosittelemme käyttämään kuulokkeita (musiikin kanssa tai ilman) ja sulkemaan silmäsi vaikutuksen tehostamiseksi. Käy makuulle, hengitä syvään ja nauti!

FYYSINEN PALAUTUMINEN:

Vinkki! Älä käytä hoitojen alussa tai jos sinulla on unihäiriöitä, fyysisiä stressin oireita tai olet muuten herkkä värähtelylle.

VIREYSTASON NOSTAMINEN:

Vinkki! Älä käytä hoitojen alussa tai jos sinulla on unihäiriöitä, fyysisiä stressin oireita, migreeniä, epilepsiaa tai olet muuten herkkä värähtelylle.



Unen laatu:

Ohjelmat:	Alue 1/Alue 2/Alue 3/Alue 4
Rentoutus 25 minuuttia	0-20/20-30/30-40/30-40
Rentoutus 39 minuuttia	0-20/20-30/30-40/30-40
Palautuminen 41 minuuttia	0-20/20-30/30-40/30-40

Stressin lievitys:

Ohjelmat:	Alue 1/Alue 2/Alue 3/Alue 4
Rentoutus 20 minuuttia	0-20/20-30/30-40/30-40
Rentoutus 25 minuuttia	0-20/20-30/30-40/30-40
Rentoutus 39 minuuttia	0-20/20-30/30-40/30-40
Palautuminen 41 minuuttia	0-20/20-30/30-40/30-40
Rentoutus 10 minuuttia	10-30/30-40/30-40/30-40

Fyysinen palautuminen:

Ohjelmat:	Alue 1/Alue 2/Alue 3/Alue 4
Palautuminen 36 minuuttia	0-15/10-30/40-60/40-60
Palautuminen 41 minuuttia	0-15/10-30/40-60/40-60

Harjoituskertojen välillä:

Rentoutus 10 minuuttia	Aktivointi 12 minuuttia
Palautuminen 22 minuuttia*	

*vain Gen2 -tuotteissa

Vireystason nostaminen:

Ohjelmat:	Alue 1/Alue 2/Alue 3/Alue 4
Aktivointi 12 minuuttia	0-20/20-30/40-60/40-60
Aktivointi 24 minuuttia	0-20/20-30/40-60/40-60