

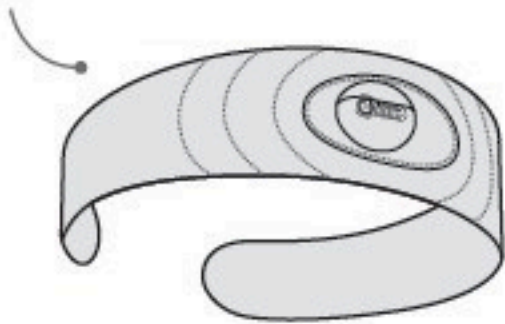
# neoflo

## **Anleitung zur ersten Verwendung**

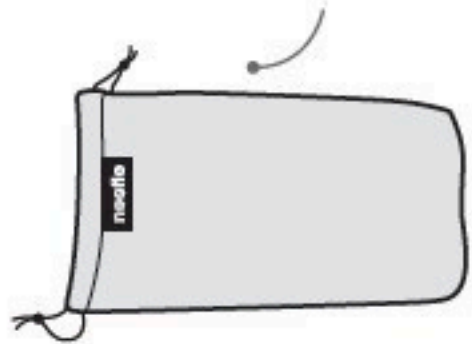
[www.neoflo.co](http://www.neoflo.co)

# Vielen Dank für den Kauf Ihres Neoflo-Gürtels

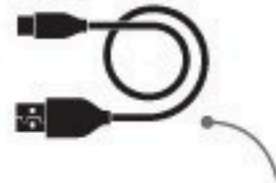
1x Neoflo Atemgurt



1x Reisetasche



1x Verlängerungskabel



1x USB-C-Kabel

**neoflo**

# Die 7 Atemprogramme

## 1 - Gleichgewicht

5 Sekunden einatmen und 5 Sekunden ausatmen, um das Gleichgewicht zu halten.

## 3 - Beruhigend +

4 Sekunden einatmen und 7 Sekunden ausatmen, um die Entspannung zu maximieren.

## 5 - Energiespendend

6 Sekunden einatmen und 4 Sekunden ausatmen, um Energie zu tanken.

## 7 - Progressiv

3 Sekunden Einatmen und 4 Sekunden Ausatmen, um nach 5 Minuten 4 Sekunden Einatmen und 6 Sekunden Ausatmen zu erreichen.

## 2 - Beruhigend

4 Sekunden Einatmen und 6 Sekunden Ausatmen fördern die Entspannung.

## 4 - Einschlafen

4 Sekunden Einatmen und 8 Sekunden Ausatmen erleichtern Ihnen das Einschlafen.

## 6 - Anfänger

4 Sekunden Einatmen und 4 Sekunden Ausatmen für einen sanften Start.

# 1

## Schalten Sie die Steuerbox ein



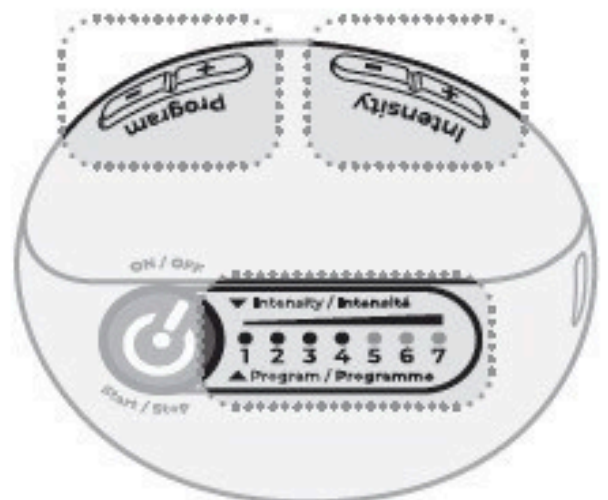
- Drücken Sie die mittlere Taste 2 Sekunden lang
- Es leuchtet türkisblau

# 2

## Programm auswählen

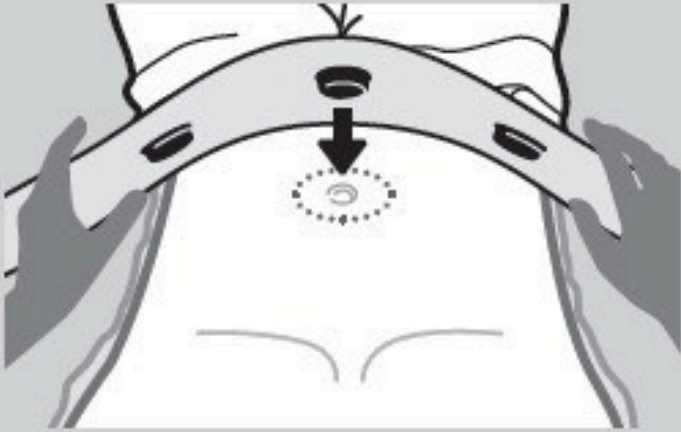
- Wählen Sie mit der Taste „Program“ (weiße LEDs 1 bis 7) ein Programm aus.

Überprüfen Sie die Vibrationsintensität mit der Schaltfläche „Intensität“.  
(Blaue LEDs von 1, niedrigste Intensität, bis 7, höchste Intensität).



**3**

## Legen Sie den Gürtel um den Bauch



- Tragen Sie den Gürtel über einem leichten Kleidungsstück.
- Positionieren Sie den zentralen Motor auf Nabelhöhe.
- Stellen Sie den Klettverschluss so ein, dass die Motoren guten Kontakt mit Ihnen haben.
- Nutzen Sie bei Bedarf die Erweiterung.



Positionieren Sie den Zentralsmotor auf Nabelhöhe

**4**

## Starten Sie Ihre Sitzung



- Zum Starten des Programms kurz die mittlere Taste drücken. Es blinkt türkisblau.
- Passen Sie bei Bedarf die Intensität der Vibrationen an.

## 5

## Atme im Rhythmus der Schwingungen

- Atmen Sie durch langsames Klopfen von den Seiten nach vorne ein.



- Atmen Sie bei schnelleren Klopfbewegungen von vorne zur Seite aus.



### Tipps zum Befolgen

- Nehmen Sie sich Zeit, den Rhythmus der Schwingungen zu spüren.
- Beim Einatmen sollte sich Ihr Bauch ausdehnen und beim Ausatmen entleeren.
- Ihre Atmung sollte tief, ruhig und fließend sein.
- Nutzen Sie das Ausatmen, um Ihre Spannungen zu lösen. Entspannen!
- Wenn Sie eine erhebliche Einschränkung verspüren, versuchen Sie es mit einem Programm, das Ihren Fähigkeiten besser entspricht.
- Um das Programm zu ändern, drücken Sie zuerst die mittlere Taste, um das aktuelle Programm zu stoppen.

## 6

### Ende der Sitzung

- Die Programme stoppen nach 20 Min.
- Durch kurzes Drücken der zentralen Taste können Sie es jederzeit stoppen. Gehen Sie in Ihrem eigenen Tempo vor.
- Drücken Sie die zentrale Taste 2 Sekunden lang, um die Steuerbox auszuschalten.

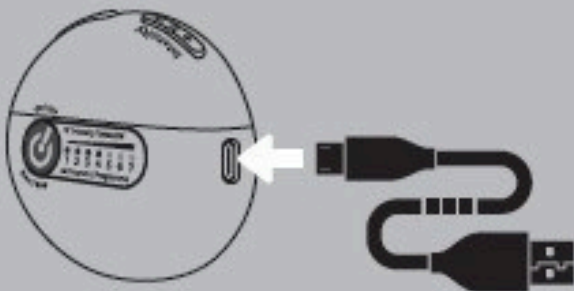
Andernfalls schaltet es sich nach 2 Minuten automatisch ab.



- 
- Die rote mittlere Taste zeigt einen niedrigen Batteriestand an.



## Laden des Akkus



- Während des Ladevorgangs blinkt die mittlere Taste grün.
- Es hört auf zu blinken, wenn der Akku geladen ist.



Bitte lesen Sie vor Gebrauch  
die Anleitung.



[www.neoflo.co/ressources](http://www.neoflo.co/ressources)

[contact@neoflo.co](mailto:contact@neoflo.co)