

Experience the vibe

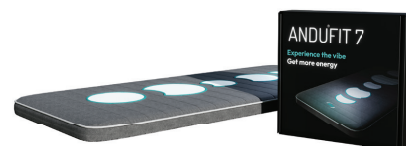
Get more energy



INSTALLATIE ANDUFIT 7

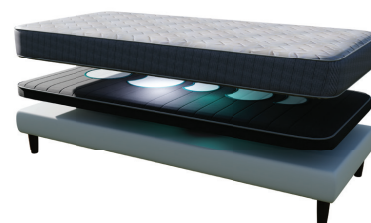
STAP 1

Haal de ANDUFIT 7 uit de verpakking en laat de matras enkele uren op de grond of uw bed liggen tot dat deze zijn originele vorm weer kan aannemen.



STAP 2

Plaats uw ANDUFIT 7 onder uw huidige matras of matrastopper.



STAP 3

Connecteer de adapter met de voorziene aansluiting aan het hoofdeinde van de ANDUFIT 7, connecteer het uiteinde van de netstekker met de adapter en steek de adapterstekker in het dichtstbijzijnde stopcontact.



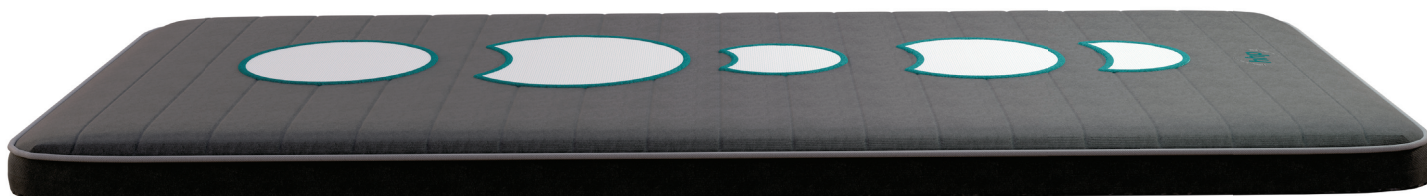
STAP 4

Connecteer ook bijgeleverde handbediening met de voorziene aansluiting aan het hoofdeinde van de ANDUFIT 7.



STAP 5

U bent klaar om de ANDUFIT 7 voor de eerste keer te gebruiken.



Experience the vibe
Get more energy

HANDBEDIENING



STAP 1

Programma kiezen

Druk op deze toets en stel het gewenste programma (P01-P20) in door op + of - te drukken.



STAP 2

Tijd instellen

Druk op deze toets om de duurtijd van het programma (15-60 min.) in te stellen.



STAP 3

Intensiteit instellen

Zones 1 tot 5 kunnen afzonderlijk met de betreffende toetsen worden ingesteld.

Druk op de overeenkomstige toets en stel met +/- de intensiteit in. Met de - toets kan u de intensiteit van een bepaalde zone ook volledig uitschakelen.

Druk op Z2-Z5 INT en stel met +/- de gewenste intensiteit van zones 2 tot 5 in. Op de display wordt de intensiteit weergegeven (1 = laag, 7 = hoog).



UITSCHAKELEN

Druk op de OFF-toets om het systeem uit te schakelen.

START VANDAAG NOG GRATIS UW PERSOONLIJK ANDUFIT PROGRAMMA!



Ontvang dagelijks uw persoonlijk ANDUFIT programma. Surf naar www.andufit.com/start of scan de QR-code, vul de vragenlijst in en ontvang uw persoonlijk ontspanningsplan voor de komende maand.



ANDUFIT



PROGRAMMAKAART

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. Opwarmingsprogramma | Maakt de spieren los en warmt ze op. |
| 2. Ontwakingsprogramma | Activeert het lichaam en brengt de stofwisseling op gang. |
| 3. Detoxprogramma | Ontgift het lichaam en voert afvalstoffen af. Helpt tegen vochtophopingen en vermoeide benen. |
| 4. Vitaliteitsprogramma | Stimuleert de microcirculatie en zorgt voor meer energie en vitaliteit. |
| 5. Ontspanningsprogramma | Ontspant tot diep in het lichaam. |
| 6. Rusteloze benen programma | Stimuleert de microcirculatie in de onderbenen en de voeten. Helpt bij vermoeide onderbenen en rusteloze benen. Plooi hiervoor de benen en zet uw voeten plat. |
| 7. Schouderprogramma | Versoepelt verharde en gespannen bovenrugspieren en schouders. |
| 8. Rugprogramma | Verlicht spierspanningen in de rug en maakt de rugspieren los. |
| 9. Nekprogramma | Ontspant de nek- en schouderpijnen. |
| 10. Gewrichtsprogramma | Houdt uw gewrichten soepel. |
| 11. Powernap | Energieboost tijdens de dag. |
| 12. Metabolisme-boost | Stimuleert het metabolisme en de lichaamsverbranding. |
| 13. Sportprogramma | Zorgt voor een versnelde recuperatie na het sporten. |
| 14. Buikprogramma | Stimuleert de spijsvertering en darmfunctie. Hiervoor ligt u plat op uw buik. |
| 15. Spierprogramma | Verzacht spierspanningen en spierkrampen over het hele lichaam. |
| 16. Microcirculatieprogramma | Stimuleert de algehele microcirculatie in het hele lichaam. |
| 17. Meridiaanprogramma | Maakt de energiebanen in het lichaam vrij en zorgt voor een vrije doorstroom van nieuwe energie. |
| 18. Doorslaapprogramma | Helpt te ontspannen voor een betere doorslaapkwaliteit. |
| 19. Inslaapprogramma | Ontspant het hele lichaam en zorgt voor een snelle inslaap. |
| 20. Stressprogramma | Helpt bij de afbouw van stress en verhoogt de tolerantiedrempel tegenover stressfactoren. |

