

neoflo

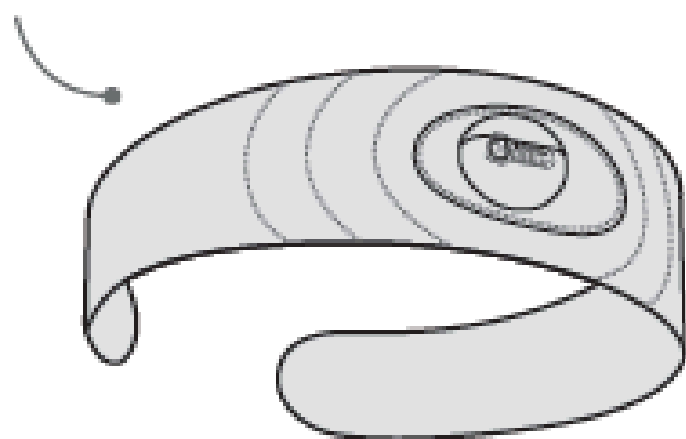
Première utilisation

First-time use

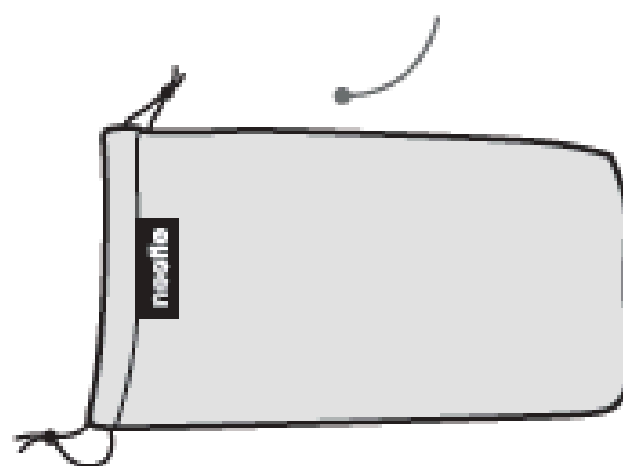
www.neoflo.co

Merci d'avoir acheté votre ceinture neoflo

1x ceinture de respiration neoflo



1x sac de voyage



1x rallonge



1x câble USB-C

**Débloquez vos bonus en ligne
en scannant ce QR Code.**

- 1h de formation en ligne à la respiration.
- les vidéos tutoriels d'utilisation.
- 8 semaines de suivi pour évaluer les bénéfices.



www.neoflo.co/bonus

Les 7 programmes de respiration

Équilibre

5 sec inspiration et 5 sec expiration pour vous équilibrer.

Relaxant +

4 sec inspiration et 7 sec expiration pour maximiser la relaxation.

Énergisant

6 sec inspiration et 4 sec expiration pour vous dynamiser.

Progressif

3 sec inspiration et 4 sec expiration pour vous atteindre 4 sec d'inspiration et 6 sec d'expiration au bout de 5 min.

Relaxant

4 sec inspiration et 6 sec expiration pour favoriser la relaxation.

Endormissement

4 sec inspiration et 8 sec expiration pour vous favoriser l'endormissement.

Débutant

4 sec inspiration et 4 sec expiration pour débuter en douceur.

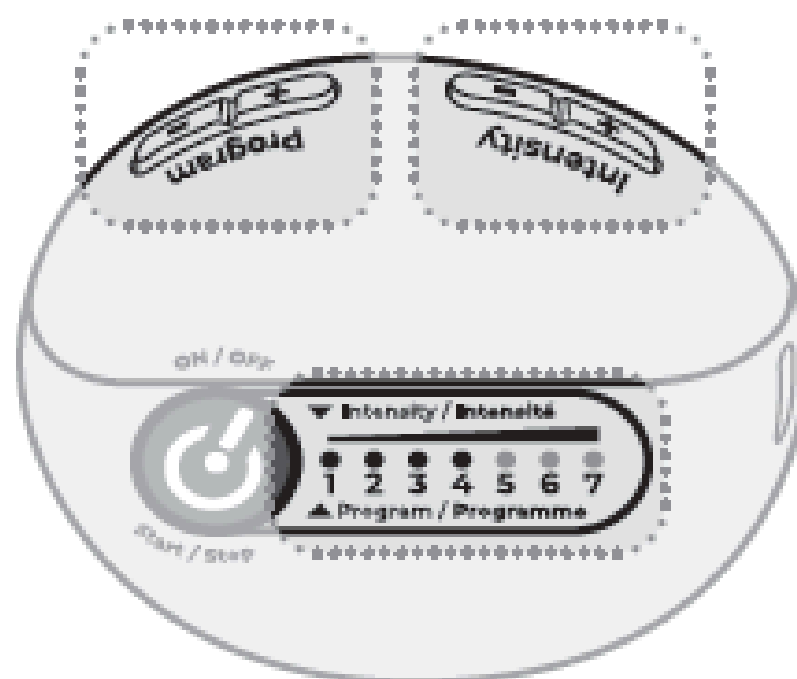
1 Allumez le boîtier de commande



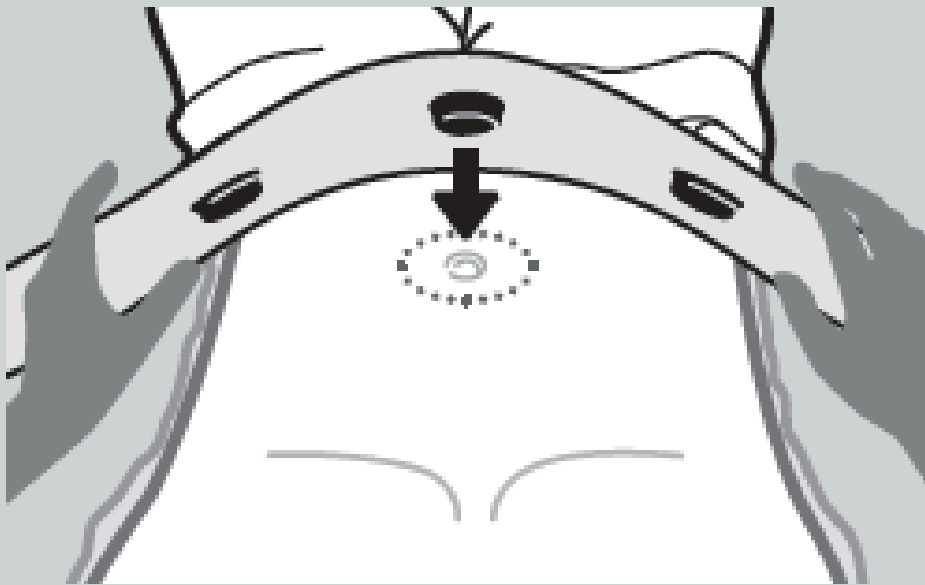
- Appuyez 2 sec sur le bouton central
- Il s'allume en bleu turquoise

2 Choisir un programme

- Sélectionnez un programme à l'aide du bouton "Program" (LEDs blanches de 1 à 7).
- Vérifiez le niveau d'intensité des vibrations à l'aide du bouton "Intensity". (LEDs bleues de 1, intensité la plus faible, à 7, intensité la plus forte).



3 Placez la ceinture autour de l'abdomen



- Mettez la ceinture par-dessus un vêtement léger.
- **Positionnez le moteur central au niveau du nombril.**
- Ajustez le velcro afin que les moteurs soient bien en contact contre vous.
- Utilisez l'extension offerte si nécessaire.



Positionnez le moteur central au niveau du nombril

4 Démarrez votre session

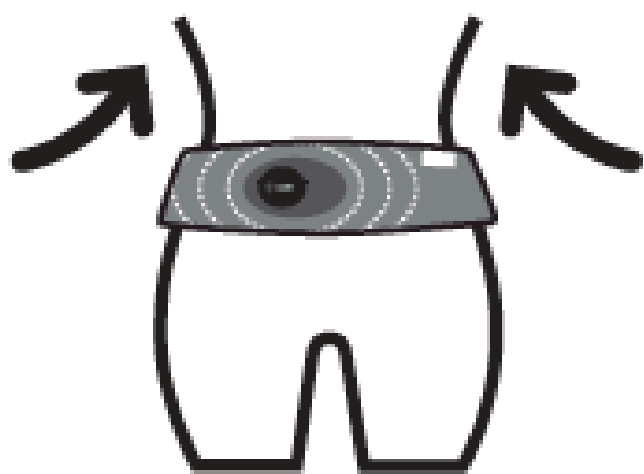


- Appuyez un **coup bref** sur le bouton central pour démarrer le programme. Il clignote en bleu turquoise.
- Adaptez si besoin l'intensité des vibrations.

5

Respirez au rythme des vibrations

- Inspirez sur les lents tapotements allant des côtés vers l'avant.
- Expirez sur les tapotements plus rapides allant de l'avant vers les côtés.



Conseils à suivre

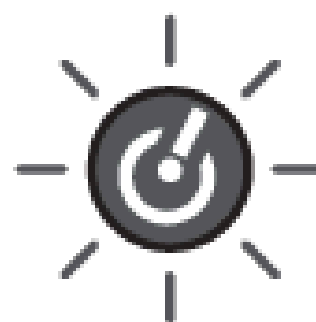
- Prenez le temps de ressentir le rythme des vibrations.
- Votre abdomen doit se gonfler à l'inspiration et se dégonfler à l'expiration.
- Votre respiration doit être profonde, calme et fluide.
- Profitez de l'expiration pour relâchez vos tensions. Détendez-vous !
- Si vous ressentez une contrainte importante, essayez un programme plus adapté à votre capacité.
- Pour changer de programme, appuyez d'abord sur le bouton central pour arrêter le programme en cours.

6 Fin de session

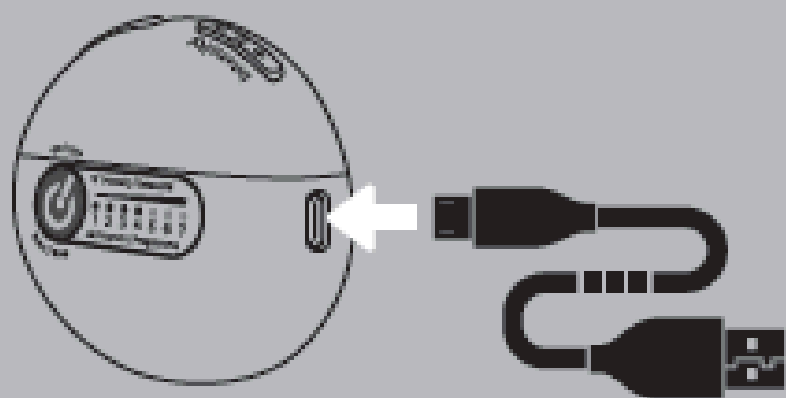
- Les programmes s'arrêtent au bout de 20 min.
- Vous pouvez l'arrêter à tout moment en appuyant un coup bref sur le bouton central. Allez-y à votre rythme.
- Appuyez 2 sec sur le bouton central pour éteindre le boîtier de commande.
- Sinon il s'éteindra tout seul au bout de 2 min.



Le bouton central rouge indique un niveau de batterie faible.



Chargement de la batterie



- Le bouton central clignote en vert pendant la charge.
- Il s'arrête de clignoter quand la batterie est chargée.



**Merci de lire le mode d'emploi
avant toute utilisation.**

*Please read the User Manual
before use.*



www.neoflo.co/ressources

contact@neoflo.co