N O R I K S

NORIKS ControlPro — trenažer mišića zdjeličnog dna

Vježba s otporom između koljena: tri serije od deset stiskova dnevno, bez umetanja i bez aplikacije.

Način vježbe	Stisak protiv otpora, uređaj se drži među koljenima
Program	3 serije po 10 stiskova dnevno
Postavljanje	Bez umetanja, bez žica i bez aplikacije
Položaj	Sjedeći, na stolici
Održavanje	Brisanje vlažnom krpom

U PAKIRANJU

- 1 trenažer NORIKS ControlPro
- Upute

BRZI POČETAK

1. Sjednite na stolicu, stopala ravno na podu.
2. Postavite ControlPro između koljena, s mekanim jastučićima uz unutarnju stranu nogu.
3. Stisnite koljena protiv otpora i zadržite jednu do dvije sekunde, pa polako otpustite.

1. Zašto s otporom

Bez otpora mišić se samo aktivira — osjetite napetost, ali ga ne trenirate. Otpor daje mišićima zdjeličnog dna nešto protiv čega mogu pritisnuti, pa svaki stisak gradi stvarnu snagu.



2. Pravilno izvođenje

Sjednite uspravno, stopala ravno na podu, ramena opuštena. Uređaj mora ležati udobno među koljenima, bez klizanja prema naprijed.

- Stisnite polako i kontrolirano, zadržite jednu do dvije sekunde.
- Otpuštajte jednako polako — povratak je dio vježbe.
- Dišite normalno; ne zadržavajte dah.
- Ne stišćite trbuh ni stražnjicu — radi zdjelično dno.

3. Program

Tri serije od deset stiskova dnevno. Između serija napravite kratku stanku.

- Prvih tjedan dana radite kraće stiskove dok ne uhvatite pokret.
- Vježbajte svaki dan — redovitost donosi rezultat, a ne duljina vježbe.
- Vježbu možete raditi uz televiziju ili za radnim stolom.

Prvi pomaci obično se osjete nakon nekoliko tjedana redovite vježbe.

4. Čišćenje i čuvanje

- Uređaj obrišite vlažnom krpom i blagim sapunom, pa osušite.
- Ne uranjajte ga u vodu i ne perite u perilici posuđa.
- Čuvajte ga na suhom mjestu, izvan izravnog sunca.

5. Rješavanje problema

Što se događa	Uzrok	Rješenje
Uređaj klizi naprijed	Preblizu koljenima	Pomaknite ga dublje među bedra i poravnajte jastučiće
Osjeća se napor u trbuhu	Rade pogrešni mišići	Olabavite trbuh i stisnite samo zdjelično dno
Otpor djeluje prejako	Prebrz početak	Radite kraće stiskove i manje ponavljanja prvih dana
Nema promjene	Prekratko razdoblje	Vježbajte svakodnevno nekoliko tjedana prije ocjene
Bol u koljenima	Previsok položaj uređaja	Spustite ga niže, na sredinu bedara

6. Jamstvo, zamjena i povrat

Povrat ili zamjenu možete zatražiti u roku od 30 dana od dostave.

Proizvod mora biti nekorišten, nepran i u originalnom pakiranju, s priloženim računom.

Troškove povratne dostave snosi kupac, osim ako je proizvod stigao oštećen ili je poslana kriva stavka.

Povrat novca isplaćujemo na PayPal ili IBAN, u roku od 3 do 5 radnih dana od primitka pošiljke.

Za povrat ili zamjenu pišite na info@noriks.com i navedite broj narudžbe.

Ako proizvod stigne oštećen ili s greškom u izradi, javite nam se odmah — takav slučaj rješavamo bez troška za vas.

7. Napomena

NORIKS ControlPro je sprava za vježbanje, a ne medicinski tretman. Ne postavlja dijagnozu i ne zamjenjuje savjet liječnika ni fizioterapeuta. U trudnoći, nakon poroda ili operacije te kod bolova u zdjelici posavjetujte se s liječnikom prije vježbanja.