

HVORDAN HOLDE VILIM BALL?

Sett deg ned og finn en komfortabel stilling. Plasser VILIM ball i håndflaten og grip rundt den med fingrene.

Hvil hånden i fanget, et bord eller på armlenet på en stol – hva som føles riktig.

HUSK:

Disse 10 minuttene med behandling handler om DEG, så gjør mest mulig ut av det! Slapp av og la behandlingen begynne. Og hei, multitask med den andre hånden – se på TV, scroll på telefonen eller les en bok mens VILIM ball gjør sitt!

HVORDAN BEGYNNE Å BRUKE VILIM BALL?

PERSONIFISERING

- 1 Legg enheten i håndflaten, og grip forsiktig rundt den med fingrene dine.
- 2 Trykk på den svarte knappen, grønt lys indikerer at behandlingen er i gang.
- 3 Behandlingen tar 10 minutter. Enheten stopper automatisk.
- 4 Bruk enheten hver dag, før daglige oppgaver. Opptil 30 minutter daglig per hånd.

VIKTIG:

Bruk enheten på begge hender tre ganger om dagen, på et tidspunkt som passer deg. Du må bruke den i minst 14 dager før den er personifisert – tilpasset bare deg!

Hva er unikt med VILIM ball? Kunstig intelligens lærer dine unike tremor og tilpasser behandlingen til å passe deg perfekt. Så ikke bryt algoritmen – VILIM ball kan kun brukes av en person.

Bruk enheten på din dominante hånd om hendene dine har ulike tremor.



Scan QR-koden for en kort bruksanvisning – den er rask, enkel og krever ingen gjetting!

HVORDAN GJØRE VILIM BALL EFFEKTIV:

1

PERSONIFISERING: Vær sikker på at du har brukt VILIM ball enheten i minst 14 dager (3 ganger om dagen).

2

KONTINUITET ER NØKKELEN: Enheten skal brukes hver dag før daglige oppgaver – opp til 30 minutter per dag (på hver hånd).

3

ENDRE HOLDEPOSISJON: Har du ingen hvileskjelvinger eller ønsker du å øke effekten av enheten?
Scan Qr-koden for tips.



4

MÅL TREMOREN DIN: Bruk **STEADY HANDS** app til å måle skjelvingene dine før og etter bruk av VILIM ball. Denne tremormåleren hjelper med å overvåke effektiviteten av behandlingen.

5

TA EN PAUSE: Er du usikker på om VILIM ball er effektiv for deg? Ta en ukes pause for å evaluere behandlingen bedre. Mål skjelvingene dine med STEADY HANDS appen før og etter pausen!

6

BYTT TIDSPUNKT FOR BEHANDLING: Prøv å bruke enheten på ulike tider på dagen. For eksempel; gjør det før frokost istedenfor rett etter at du våknet, etc.

7

BRUK DEN PÅ HÅNDEDDET: På grunn av den naturlige aldringsprosessen, som påvirker blodårer, nerver og reseptorer i hendene, bør du prøve å holde enheten i én hånd og plassere den på innsiden av håndleddet på den andre hånden under behandlingen.

Husk at livsstilen din kan påvirke tremoren din. For å håndtere den bedre, fokuser på et sunt kosthold, reduser koffeininntaket, hold deg aktiv, få nok hvile og praktiser avslapningsteknikker som meditasjon. Disse valgene kan ha en positiv innvirkning på både tremoren og den generelle velværen din.

Komplett brukerveiledning for VILIM ball finner du i esken.



Kvikk guide:
**HVORDAN BRUKE
VILIM BALL**