

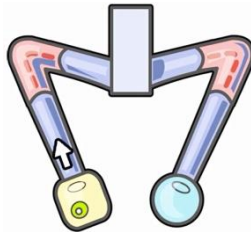


舒暈達使用方法

四大簡易步驟

左邊復位療法 - 將粒子從黃色方形管端移動至藍色圓形管端內。

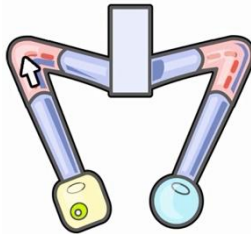
步驟一



將背部平躺在枕頭上，把頭部 45 度靠向左邊。
把粒子從藍色移至粉紅色區域，並於該位置停留 10-30 秒，直到粒子停止移動。



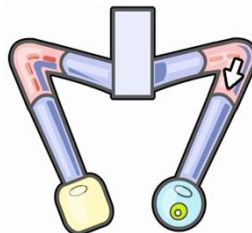
步驟二



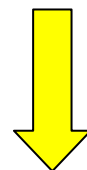
把頭部轉動 45 度靠向右側及觀看於管道的粒子。
在該位置上停留 10-30 秒，直到粒子停止移動。



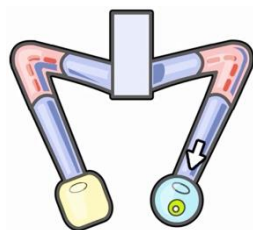
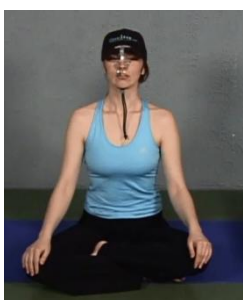
步驟三



轉身到右肩，眼睛朝向地板。
將粒子從管的中間移動到對面的粉紅色區域。在該位置上停留 10-30 秒，直到粒子停止移動。



步驟四



在不轉動頭部情況下，側身坐起，
觀看粒子落入黃色方形管端內。完成！

- * 當復位療法進行時，請勿坐立！
- * 如有需要，以上步驟可以重覆再做。