

# GRAVITY™ LIFE

GUIDE DE L'UTILISATEUR



**TRIPLE ACTION** ● RELAXES ● RELEASES ● RELIEVES  
**BACK PAIN & DISCOMFORT**



## TABLE DES MATIÈRES

|  |    |
|--|----|
| QUE CONTIENT LA BOÎTE                                  | 4  |
| À PROPOS DE GRAVITY                                    | 5  |
| COMMENT UTILISER GRAVITY                               | 6  |
| COMMENT POSITIONNER LE TRIANGLE                        | 7  |
| COMMENT POSITIONNER LE REPOSE-NUQUE                    | 9  |
| INFORMATIONS IMPORTANTES POUR L'UTILISATION DE GRAVITY | 10 |
| RETRAIT DE GRAVITY ET FIN DE SÉANCE                    | 11 |



## QUE CONTIENT LA BOÎTE

Le système GRAVITY™ se compose de deux parties ;

1. Un repose-nuque qui supporte votre nuque et votre tête
2. Une pièce triangulaire, se place contre votre sacrum\*

Il s'agit d'un système à taille unique.



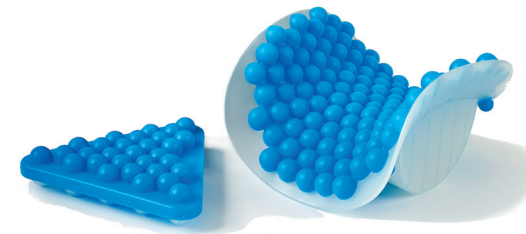
\*Voir l'illustration à la page 8.



## À PROPOS DE GRAVITY

GRAVITY utilise votre poids corporel pour activer, décompresser et détendre les muscles tendus du cou, de la colonne vertébrale et du bassin. Ceci entraîne un effet domino, qui aide à relâcher les tensions dans tout le corps, de la tête aux orteils. Ce relâchement des tensions peut réduire les douleurs et raideurs qui y sont associées, et permet à l'ensemble de votre corps de se repositionner correctement.

Pour des résultats optimaux, il est recommandé d'utiliser GRAVITY pendant au moins 20 minutes par jour, mais vous pouvez l'utiliser plus longtemps si vous le souhaitez. Certains utilisateurs ont besoin d'augmenter progressivement le temps qu'ils passent sur le système.



### **Il n'est pas recommandé d'utiliser GRAVITY ;**

- Si vous êtes enceinte ou susceptible de l'être
- Si vous avez de l'épilepsie
- Si vous avez des blessures ou des plaies ouvertes autour de la zone où GRAVITY est en contact avec votre peau.

Pour plus d'informations, pour visionner nos vidéos sur l'utilisation de l'appareil et pour lire les critiques sur GRAVITY, rendez-vous sur le site [www.gravitylife.com](http://www.gravitylife.com), ou contactez-nous pour toute demande d'informations au [sales@gravitylife.co.uk](mailto:sales@gravitylife.co.uk).

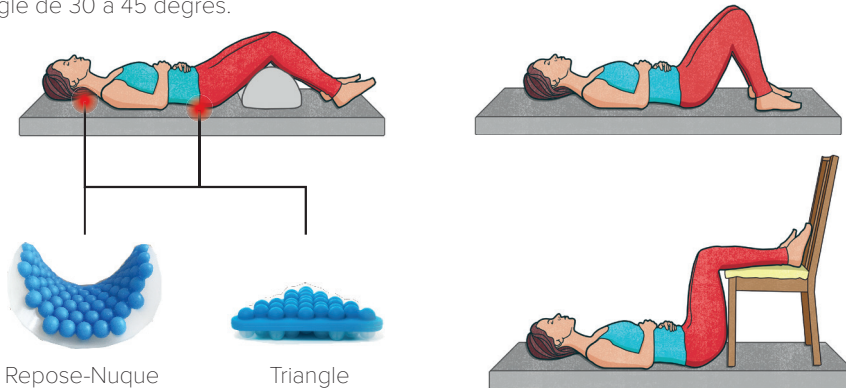


## COMMENT UTILISER GRAVITY

Pour utiliser GRAVITY avec succès, la clé est une relaxation véritable.

Allongez-vous sur le dos, sur une surface ferme. Un sol recouvert de moquette est idéal, mais vous pouvez tout aussi bien vous allonger sur un tapis de yoga, sur la plage, sur l'herbe ou sur une table de soins si vous en avez une. Les lits sont généralement trop mous pour que GRAVITY soit efficace. Cependant, si vous avez des difficultés à vous baisser jusqu'au sol, vous pouvez utiliser une planche sur votre lit pour créer une surface plus ferme.

Il est important d'avoir un soutien derrière les genoux, car cela permet aux hanches de se détendre et soulage le bas du dos. Pour cela, vous pouvez placer un coussin ou un tapis de yoga roulé sous vos genoux ou, si vous êtes en déplacement, vous pouvez surélever vos pieds en les mettant sur une chaise ou un canapé. Si vous n'avez rien qui puisse faire office de traverse sous les genoux, placez vos pieds à plat sur le sol avec les genoux à un angle de 30 à 45 degrés.



Repose-Nuque

Triangle

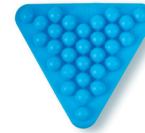


## COMMENT POSITIONNER LE TRIANGLE

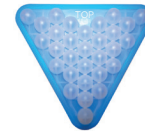
Le niveau de tension et de soutien est différent chez chaque personne. Dans cette optique, la pièce triangulaire peut être utilisée de différentes manières ;



- De façon standard, avec le plastique blanc et le côté bleu matelassé assemblés, et le côté bleu contre votre sacrum.



- Si vous trouvez d'abord la pièce triangulaire trop ferme, vous pouvez séparer le plastique blanc de la partie bleue matelassée, et vous allonger seulement sur la partie bleue, jusqu'à ce que vous vous sentiez assez à l'aise pour utiliser l'ensemble de la pièce triangulaire de manière standard.

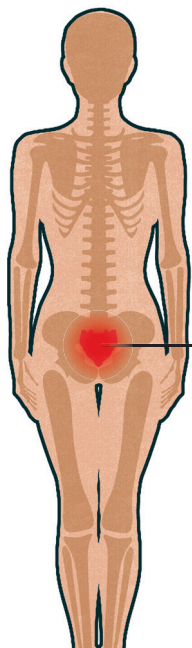


- Pour un effet plus profond, vous pouvez retourner la pièce triangulaire et placer le côté en plastique blanc contre le sacrum, avec la face matelassée bleue sur le sol.

On notera que chacun peut choisir d'utiliser la clé de voûte de n'importe laquelle des manières indiquées ci-dessus, à condition que ce soit confortable.

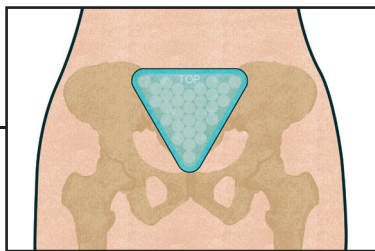


## COMMENT POSITIONNER LE TRIANGLE (SUITE)



La pièce triangulaire doit être positionnée avant le repose-nuque. Placez la pièce triangulaire sous votre bassin, au centre, contre votre sacrum.

Le bord supérieur plat de la pièce triangulaire est marqué du mot « TOP », qui s'aligne avec le sommet du sacrum.



La pointe du triangle doit se trouver à environ deux à trois centimètres au-dessus du coccyx. En termes non médicaux, cela se situe au début du pli des fesses.

Il est important que la pièce soit centrée sur le sacrum, mais vous pouvez la déplacer légèrement pour trouver une position confortable pour vous. Vous devriez pouvoir vous y détendre en une minute environ. Pour détendre davantage le bassin, laissez les genoux rouler très légèrement sur le côté.



## COMMENT POSITIONNER LE REPOSE-NUQUE

Tenez le repose-nuque avec le mot GRAVITY face à vous, puis placez-la derrière votre cou et votre tête. Le côté le plus proche du sommet de votre tête comporte quatre nodules au dos de l'appareil. Le côté le plus proche de votre cou en a cinq.

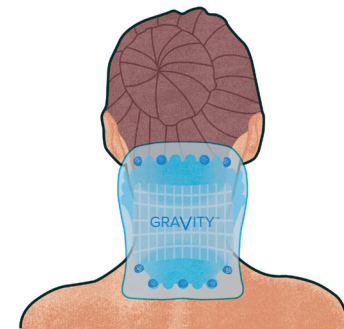
Déplacez-le jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise - ces petits ajustements de chacune des deux pièces sont essentiels pour trouver la bonne position.

Si vous avez beaucoup de tensions dans les épaules, le repose-nuque peut être poussé vers la tête, ce qui donne une sensation de pression contre la tête et le cou, et une tension non reconnue dans le dos peut parfois causer un certain inconfort. Avant d'utiliser GRAVITY, quelques haussements d'épaules doux pourront vous aider à défaire les tensions et à vous détendre.

Si vous êtes très tendu.e, il se peut que le repose-nuque soit trop ferme pendant les premières séances. Dans un premier temps, vous pouvez placer le sac de velours contenant GRAVITY, ou une serviette, sur le repose-nuque pour l'amortir.

Une fois que vous avez trouvé une position confortable, fermez les yeux et lâchez toutes les tensions. Laissez vos épaules se détendre, avec les bras sur les côtés.

À mesure que les tensions se défont, la répartition de votre poids évolue ; vous voudrez peut-être alors repositionner le repose-nuque et la pièce triangulaire afin que votre cou et votre dos puissent prendre leur position naturelle.





## INFORMATIONS IMPORTANTES POUR L'UTILISATION DE GRAVITY

La partie bleue matelassée du repose-nuque ne doit pas être retirée du support blanc.

Pour profiter pleinement des effets de l'appareil GRAVITY, il est conseillé d'utiliser la pièce triangulaire et le repose-nuque en même temps.

Il se peut que vous ressentiez une pression en vous allongeant sur GRAVITY, mais cela ne devrait pas être douloureux. Si vous ressentez de la douleur, ajustez la position des deux pièces. Si la douleur persiste, arrêtez pour cette séance.

Chaque personne est construite différemment et ressentira les avantages de GRAVITY avec des fréquences d'utilisation différentes.

L'utilisation régulière de GRAVITY permet de relâcher les tensions, ce qui donne au corps la possibilité de guérir et de récupérer.

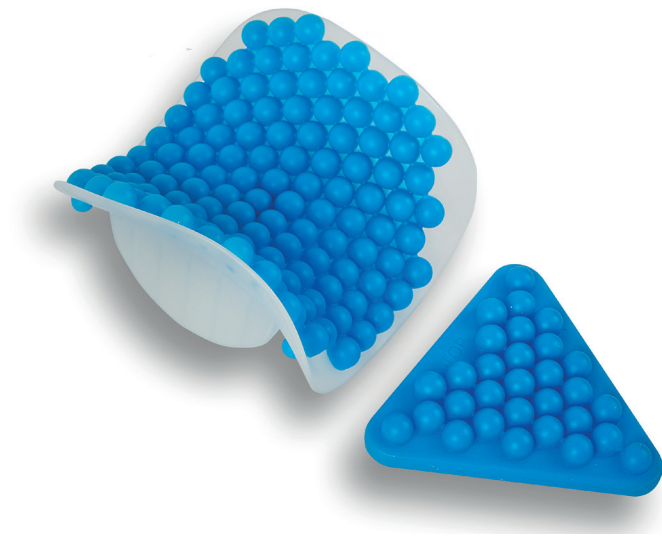
GRAVITY n'est pas un substitut ou une alternative au traitement médical. Si vous n'êtes pas sûr que GRAVITY convient à votre usage personnel, veuillez consulter votre médecin.



## RETRAIT DE GRAVITY ET FIN DE SÉANCE

Pour enlever GRAVITY, commencez par soulever la tête et enlevez le repose-nuque. Vous pouvez éventuellement remplacer le repose-nuque par un coussin sous la tête.

Ensuite, soulevez le bassin et enlevez la pièce triangulaire, puis enlevez la traverse sous les genoux. Restez allongée une minute ou deux avant de rouler sur le côté pour vous lever. Il n'est pas rare de se sentir un peu étourdi après une séance.



# GRAVITY<sup>TM</sup>LIFE

[sales@gravitylife.co.uk](mailto:sales@gravitylife.co.uk)

Tel: +44 (0) 1244 342095

[www.gravitylife.com](http://www.gravitylife.com)

