

GRAVITY™ LIFE

BRUKSANVISNING



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



INNEHÅLL

VAD FINNS I LÅDAN	4
OM GRAVITY	5
HUR DU ANVÄNDER GRAVITY	6
HUR DU PLACERAR STÖDPLATTAN	7
HUR DU PLACERAR NACKKUDDEN	9
VIKTIG INFORMATION OM HUR DU ANVÄNDER GRAVITY	10
TA BORT GRAVITY OCH AVSLUTA EN SESSION	11



VAD FINNS I LÅDAN

GRAVITY™-systemet består av två delar:

1. Ett stöd som sitter bakom din nacke och ditt huvud
2. En trekantig stödplatta som sitter mot ditt korsben*

Detta är ett en-storlek-för-alla system



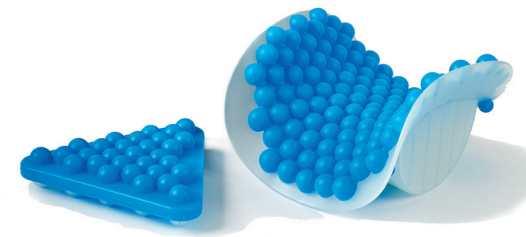
*Se bild på sida 8.



OM GRAVITY

GRAVITY använder din kroppsvikt för att utlösa, dekomprimera och slappna av muskler i nacken, ryggraden och bäckenet. Detta har en dominoeffekt som hjälper till att frigöra spänningar i hela kroppen, från ditt huvud till dina tår. Den frigöring av spänningar kan minska smärta och medföljande stelhet och låter hela kroppen repositionera sig själv ordentligt.

För bäst resultat rekommenderar vi att du använder GRAVITY i minst 20 minuter om dagen, men du kan använda det så länge du vill. En del användare behöver gradvis öka den tid de spenderar med systemet.



Vi rekommenderar inte att du använder GRAVITY:

Om du är/kan vara gravid

Om du har epilepsi

Om du har öppna sår runt området där GRAVITY kommer i kontakt med din hud

För mer information, titta på våra videor om hur du använder enheten och för att läsa recensioner om GRAVITY besök www.gravitylife.com eller kontakta oss på sales@gravitylife.com.

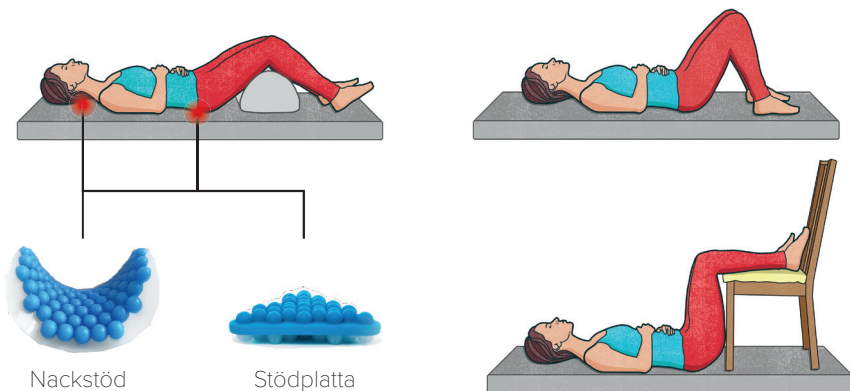


HUR DU ANVÄNDER GRAVITY

Verklig avslappning är nyckeln till att använda GRAVITY.

Ligg ner, med ansiktet nedåt, på en fast yta. Ett golv med matta är idealt, men du kan ligga på en yogamatta, stranden, gräs eller ett behandlingsbord, om du har ett. En säng är vanligtvis för mjuk för att GRAVITY ska vara effektiv. Men om du har svårt att ta dig ner till golvnivå kan placera en bräda på din säng för att skapa en fastare yta.

Stöd från bakom knäna är viktigt då det hjälper höfterna att slappna av och förflyttar trycket på den lägre delen av ryggen. Detta kan åstadkommas genom att placera en kudde eller ihoprullad yogamatta eller om du är i farten, kan du placera dina fötter på en stol eller soffa. Alternativt om du inte har något bolster kan du placera fötterna platt på marken med knäna i 30-45 graders vinkel.

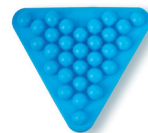


HUR DU PLACERAR STÖDPLATTAN

Alla nivå av spänning och behov av stöd är olika. Med detta i åtanke, stödplattan kan användas på flera olika sätt:



- Standardsättet, med både den vita plasten och den mjuka blåa sidan ihopsatta och den blåa sidan mot ditt korsben.



- Om du i början tycker att stödplattan är för hård kan du ta bort den vita plasten från den mjuka blåa mattan och ligga på den blåa mattan tills det känns bekvämt att använda den ihopsatta stödplattan på standardsättet.

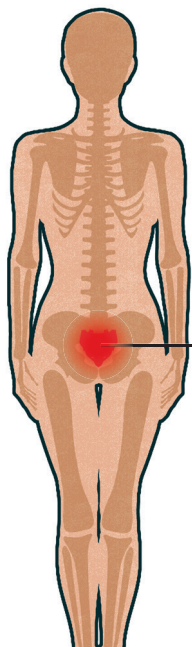


- För mer effekt kan du vända på stödplattan och placera sidan med vit plast mot korsbenet med den mjuka blåa mattan mot golvet.

Kom ihåg att du kan använda stödplattan på alla sätt beskrivet ovan, så länge det är bekvämt.

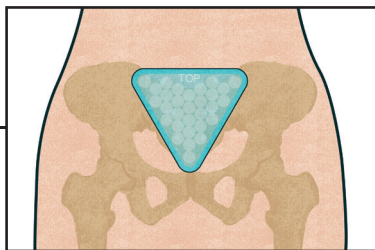


HUR DU PLACERAR STÖDPLATTAN (FORTSÄTTNING)



Stödplattan ska placeras före kudden. Placera stödplattan under ditt bäcken, vid mitten, mot ditt korsben.

Den platta översta delen av stödplattan är markerad med ordet "TOP", vilket går i linje med överdelen av korsbenet.



Triangelns spets ska sitta ungefär 2,5 cm över svanskotan/svansbenet. I icke-medicinska termer, där delning av din rumpa börjar.

Det är viktigt att den vid mitten av korsbenet, men flytta runt den lite så du hittar en position som är bekväm för dig. Inom en minut eller så ska du kunna slappna av. För att få ditt bäcken av slappna av ännu mer låt knäna rulla lite grann åt sidan.



HUR DU PLACERAR NACKKUDDEN

Håll nackkudden med ordet GRAVITY mot dig och placera den sedan bakom din nacke och ditt huvud. Det sitter fyra noder på sidan närmast toppen av ditt huvud på baksidan av enheten. Sidan närmast din nacke har fem.

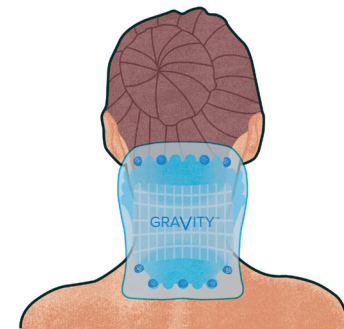
Flytta runt den tills det känns bekvämt för dig - små justeringar kan göra en stor skillnad.

Har du mycket spänningar i axlarna kan detta leda till att kudden trycker mot huvudet, vilket ge en känsla av påtryckning mot huvudet och ej erkända spänningar kan ibland ge upphov till obekvämlighet. Att rycka lite på axlarna innan du använder GRAVITY kan hjälpa dig att mjukna upp och slappna av.

Om du är väldigt stel kan nackkudden kännas för stel de under de första sessionerna. Du kan placera den blå sammetspåsen som kommer med GRAVITY, eller en handduk över kudden för att göra den lite mjukare de första gångerna.

När du har hittat en bekväm position, blunda och släpp alla spänningar. Låt dina axlar slappna av, med dina armar längs med sidorna.

När spänningarna försvinner kommer din viktfordelning att förändras och det kan vara en bra ide att repositionera nackkudden och stödplattan så att din nacke och rygg kan återfå sin naturliga position.





VIKTIG INFORMATION FÖR ANVÄNDNING AV GRAVITY

Den mjuka blåa delen av nackkudden ska inte tas bort från det vita kudden.

För att få det mesta ut av GRAVITY rekommenderar vi att du använder både stödplattan och nackkudden på samma gång.

Du kan känna tryck när du ligger på GRAVITY, men det ska inte göra ont. Om du upplever smärta justera positionen på de två delarna. Avsluta sessionen om smärtan fortsätter.

Allas kroppar fungerar olika och kommer att uppleva fördelarna med att använda GRAVITY på olika sätt.

Regelbunden användning av GRAVITY kan frigöra spänningar och ge kroppen en chans att läka och återhämta sig.

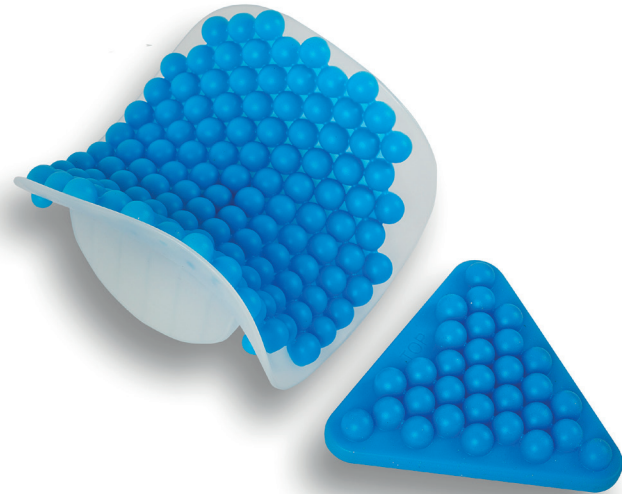
GRAVITY är inte ett substitut eller alternativ till medicinsk behandling. Kontakta din läkare om du tvivlar på om GRAVITY är rätt för dig.



ATT TA BORT GRAVITY OCH AVSLUTA EN SESSION

För att ta bort GRAVITY, lyft först huvudet och ta bort nackkudden. Du kan placera nackkudden med en extra kudden under ditt huvud.

Lyft sedan bäckenet och ta bort stödplattan och ta bort stöden från under knäna. Ligg ner en minuter eller två innan du rullar över på ena sidan för att ställa dig upp. Det är inte ovanligt att känna sig lite yr efter en session.



GRAVITYTMLIFE

sales@gravitylife.co.uk

Tel: +44 (0) 1244 342095

www.gravitylife.com

