

GRAVITY™ LIFE

GUIA DO UTILIZADOR



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



ÍNDICE

CONTEÚDO DA CAIXA	4
SOBRE O GRAVITY	5
COMO UTILIZAR O GRAVITY	6
COMO POSICIONAR O SUPORTE SACRAL	7
COMO POSICIONAR O SUPORTE	9
INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE A UTILIZAÇÃO DO GRAVITY	10
REMOÇÃO DO GRAVITY E CONCLUSÃO DE UMA SESSÃO	11



CONTEÚDO DA CAIXA

O sistema GRAVITY™ é constituído por duas partes;

1. Um suporte, que encaixa atrás do seu pescoço e cabeça
2. Um suporte sacral triangular, que encosta no seu sacro*

Este é um sistema de tamanho universal.



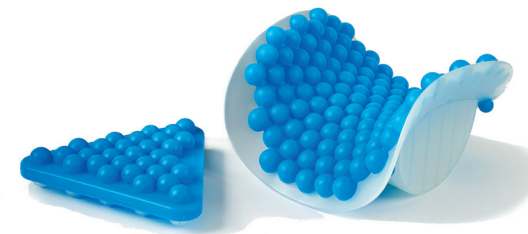
*Consulte a figura na página 8.



SOBRE O GRAVITY

O GRAVITY utiliza o seu peso corporal para estimular, descomprimir e relaxar os músculos rígidos do pescoço, coluna e pélvis. Tem um efeito dominó, que ajuda a libertar a tensão ao longo do seu corpo desde a cabeça aos dedos dos pés. Esta libertação de tensão pode reduzir a dor e a rigidez a ela associada, e permite que todo o seu corpo se repositicione corretamente.

Para obter melhores resultados, é recomendado que utilize o GRAVITY durante pelo menos 20 minutos por dia, embora o possa utilizar durante mais tempo, se desejar. Alguns utilizadores descobrem que necessitam de aumentar gradualmente o tempo utilizado no sistema.



Não é aconselhável utilizar o GRAVITY;

Se estiver/puder estar grávida

Se tiver epilepsia

Se tiver feridas abertas/úlceras em redor da área na qual o GRAVITY toca na sua pele

Para obter mais informações, para ver os nossos vídeos sobre como utilizar o dispositivo e para ler comentários sobre o GRAVITY, visite o site www.gravitylife.co.uk, ou contacte-nos sobre qualquer questão através de sales@gravitylife.co.uk.

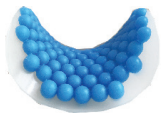
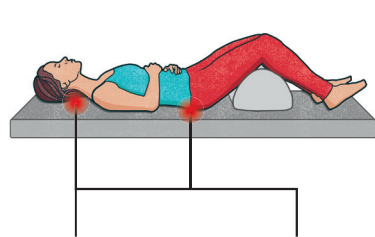


COMO UTILIZAR O GRAVITY

O verdadeiro relaxamento é a chave para a utilização do GRAVITY.

Deite-se, virado para cima, sobre uma superfície firme. Um piso atapetado é o ideal, no entanto, pode deitar-se num tapete de ioga, na praia, na relva, ou numa marquesa se tiver uma. Uma cama é geralmente demasiado suave para que o GRAVITY seja eficaz. No entanto, se tiver dificuldades para se baixar ao nível do chão, pode utilizar uma placa na sua cama para criar uma superfície mais firme.

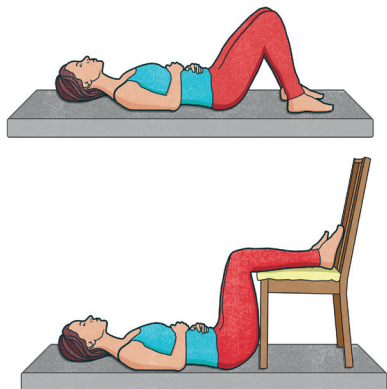
A sustentação por trás dos joelhos é importante porque permite que as ancas relaxem e retira a pressão da região lombar. Isto pode ser realizado colocando uma almofada ou um tapete de enrolar de ioga sob os seus joelhos ou, se estiver em viagem, pode pretender colocar os pés para cima numa cadeira ou num sofá. Alternativamente, se não tiver um reforço de qualquer tipo, coloque os pés planos no chão com os joelhos a formar um ângulo entre 30 a 45 graus.



Suporte do pescoço



Suporte sacral

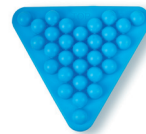


COMO POSICIONAR O SUPORTE SACRAL

Cada um tem o seu nível de tensão e suporte. Tendo isto em consideração, o suporte sacral pode ser utilizado de diferentes formas;



- A forma padrão, com o plástico branco e o lado azul macio unidos um ao outro e o lado azul de encontro ao seu sacro.



- Se no início sentir o suporte sacral demasiado firme, pode separar o plástico branco do tapete azul macio e deitar-se apenas sobre o tapete azul até se sentir confortável com a utilização do suporte sacral em conjunto tal como na forma padrão.

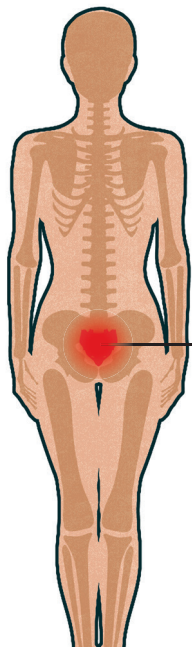


- Para um impacto mais profundo, pode querer virar-se sobre o suporte sacral e colocar o lado plástico branco de encontro ao sacro, com o tapete azul macio no chão.

Note que, qualquer um pode optar por utilizar o suporte sacral em qualquer das formas descritas acima, desde que se sinta confortável.

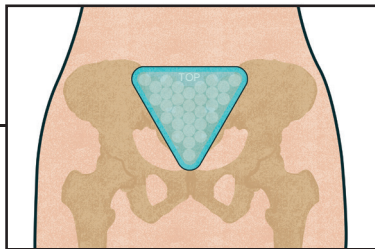


COMO POSICIONAR O SUPORTE SACRAL (CONTINUAÇÃO)



O suporte sacral deve ser posicionado antes do suporte do pescoço. Coloque o suporte sacral sob a pélvis, em posição central, de encontro ao seu sacro.

A extremidade superior plana do suporte sacral está marcada com a palavra 'TOP', e fica alinhada com o topo do sacro.



O ponto do triângulo deve ser colocado a aproximadamente uma polegada acima do cóccix. Em termos não médicos, no início da dobra do seu rabo.

É importante que seja colocado em posição central em relação ao sacro, contudo mova-o ligeiramente para encontrar uma posição que seja confortável para si. Deve conseguir relaxar no período de um minuto. Para relaxar ainda mais a pélvis, deixe os joelhos deslizar muito ligeiramente para o lado.



COMO POSICIONAR O SUPORTE

Segure o suporte do pescoço com o lado que tem escrito a palavra GRAVITY de frente para si. Em seguida, coloque-o atrás do pescoço e cabeça. O lado mais próximo do topo da sua cabeça tem quatro nódulos no reverso da unidade. O lado mais próximo do seu pescoço tem cinco.

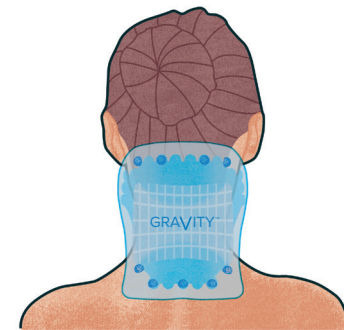
Mova-o à volta até se sentir confortável - pequenos ajustes em ambas as peças são fundamentais.

Muita tensão nos ombros pode empurrar o suporte do pescoço em direção à cabeça, dando uma sensação de pressão contra a cabeça e pescoço e tensão não reconhecida nas suas costas, podendo por vezes causar desconforto. Antes de utilizar o GRAVITY, encolher os ombros suavemente poderá ajudá-lo a descontraír e a relaxar.

Se estiver muito tenso, pode sentir o suporte do pescoço demasiado firme durante as primeiras sessões. Poderá colocar o saco de veludo do GRAVITY, ou uma toalha, sobre o suporte do pescoço para o amortecer.

Assim que tiver encontrado uma posição confortável, feche os olhos e deixe sair toda a tensão. Deixe os seus ombros relaxar com os braços ao seu lado.

À medida que a tensão se dispersa, a distribuição do seu peso irá alterar-se, e pode pretender reposicionar o suporte do pescoço e o suporte sacral para que o seu pescoço e costas possam assumir a sua posição natural.





INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE A UTILIZAÇÃO DO GRAVITY

A peça azul macia do suporte do pescoço não deve ser removida do suporte do pescoço branco basculante.

Para beneficiar totalmente dos efeitos do dispositivo GRAVITY, é aconselhado que utilize simultaneamente o suporte sacral e o suporte do pescoço.

Poderá sentir pressão à medida que se deita sobre o GRAVITY, no entanto não deverá sentir dor. Se sentir dor, ajuste a posição das duas peças. Se a dor persistir, pare a sessão.

Todos temos formas diferentes e iremos sentir os benefícios da utilização do GRAVITY com graus diferentes.

A utilização periódica do GRAVITY permite que a tensão seja libertada, proporcionando ao corpo uma possibilidade de recuperação e cura.

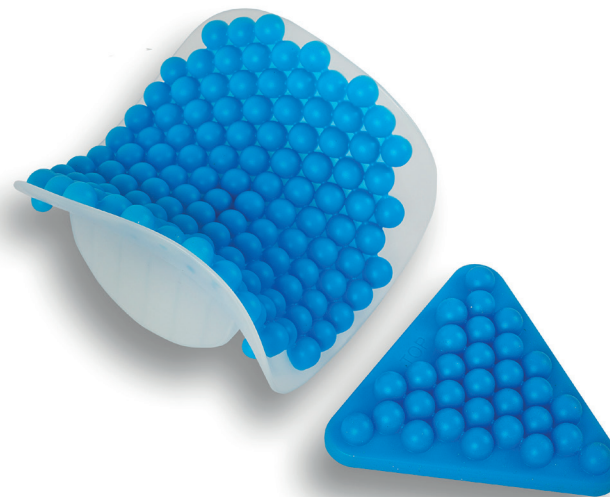
O GRAVITY não é uma alternativa a nem substitui o tratamento médico. Se tiver alguma dúvida se a utilização do GRAVITY é adequada para si, consulte o seu médico.



REMOÇÃO DO GRAVITY E CONCLUSÃO DE UMA SESSÃO

Para remover o GRAVITY, primeiro levante a cabeça e remova o suporte do pescoço. Pode pretender substituir o suporte do pescoço com uma almofada sob a sua cabeça.

Em seguida, levante a pélvis e remova o suporte sacral e, em seguida, remova o reforço de baixo dos joelhos. Permaneça deitado durante um ou dois minutos antes de se colocar de lado para se levantar. Não é incomum sentir-se um pouco tonto após uma sessão.



GRAVITYTMLIFE

sales@gravitylife.co.uk

Tel: +44 (0) 1244 342095

www.gravitylife.com

