

GRAVITY™ LIFE

GEBRUIKSHANDLEIDING



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



INHOUD

WAT ZIT ER IN DE DOOS	4
OVER GRAVITY	5
HOE GRAVITY TE GEBRUIKEN	6
HOE DE HOEKSTEEN PLAATSSEN	7
HOE DE NEKSTEUN TE PLAATSSEN	9
BELANGRIJKE INFORMATIE VOOR HET GEBRUIK VAN GRAVITY	10
HET VERWIJDEREN VAN GRAVITY EN EEN SESSIE AFWERKEN	11



WAT ZIT ER IN DE DOOS

Het GRAVITY™-systeem bestaat uit twee delen;

1. Een neksteun, die achter uw nek en hoofd past
2. Een driehoekige hoeksteen, die tegen uw heiligbeen* zit

Dit is een systeem dat past bij alle gebruikers.



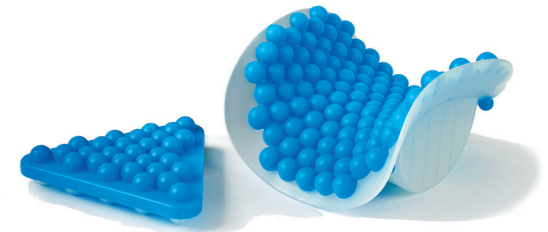
*Zie illustratie op pagina 8.



OVER GRAVITY

GRAVITY gebruikt uw lichaamsgewicht om strakke spieren in de nek, de wervelkolom en het bekken te activeren, te decomprimeren en te ontspannen. Dit heeft een domino-effect, waardoor de spanning in het hele lichaam van het hoofd tot de tenen wordt verminderd. Deze spanningsafname kan pijn en de daarmee gepaard gaande stijfheid verminderen en zorgt ervoor dat uw hele lichaam zich correct kan herpositioneren.

Voor het beste resultaat wordt aangeraden GRAVITY minimaal 20 minuten per dag te gebruiken, hoewel u het desgewenst langer kunt gebruiken. Sommige gebruikers vinden dat ze de tijd die ze aan het systeem besteden geleidelijk moeten opbouwen.



Het is niet aan te raden om GRAVITY te gebruiken;

- Als u zwanger bent/zou kunnen zijn
- Als u epilepsie heeft
- Als u open wonden/zweertjes hebt rond het gebied waar GRAVITY uw huid raakt

Voor meer informatie kunt u onze video's over het gebruik van het apparaat bekijken en om reviews te bekijken over GRAVITY, bezoek www.gravitylife.com, of neem contact met ons op voor vragen over sales@gravitylife.co.uk.

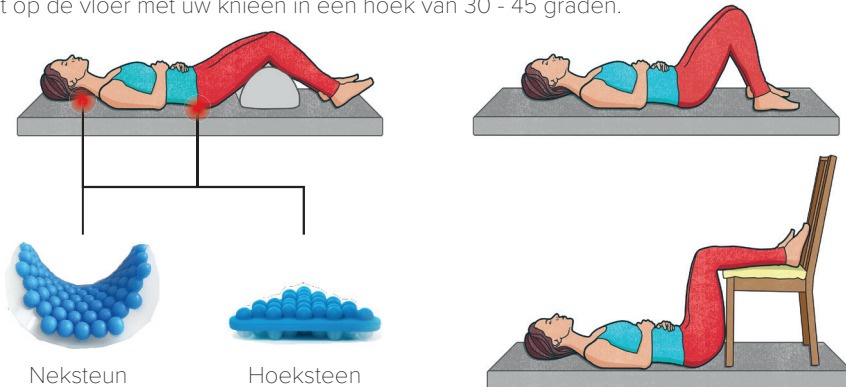


HOE GRAVITY TE GEBRUIKEN

Echte ontspanning is de sleutel tot het gebruik van GRAVITY.

Ga liggen, met het gezicht naar boven, op een stevige ondergrond. Een tapijtvloer is ideaal, maar u zou kunnen liggen op een yogamat, het strand, gras of een therapietafel als u er één hebt. Voor effectiviteit is een bed meestal te zacht voor GRAVITY. Als u het echter moeilijk vindt om het vloerniveau te gebruiken kunt u een plank op uw bed gebruiken om een steviger oppervlak te creëren.

Ondersteuning van achter de knieën is belangrijk omdat de heupen dan kunnen ontspannen en de druk van de onderrug kan weggenomen worden. Dit kan door een kussen of opgerolde yogamat onder uw knieën te leggen of, als u onderweg bent, uw voeten op een stoel of bank te plaatsen. Als u geen steun heeft, plaatst u uw voeten dan plat op de vloer met uw knieën in een hoek van 30 - 45 graden.

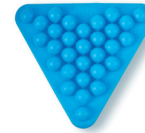


HOE DE HOEKSTEEN PLAATSEN

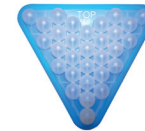
Iedereen heeft een verschillend niveau van spanning en steun. Met dit in gedachten kan de hoeksteen op verschillende manieren worden gebruikt;



- De standaardmanier, met zowel de witte plastic als de zachte blauwe zijde met elkaar verbonden en de blauwe zijde tegen uw heiligbeen.



- Vindt u de hoeksteen aanvankelijk te stevig, dan kunt u de witte kunststof van de zachte blauwe mat scheiden en alleen op de blauwe mat liggen tot u zich prettig voelt om de hoeksteen op de standaard manier samen te gebruiken.

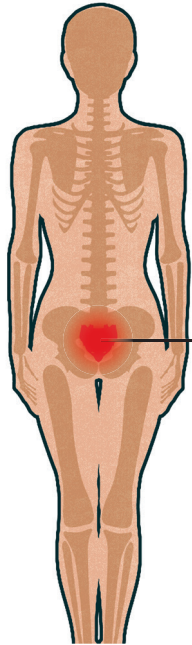


- Voor een diepere impact, kunt u de hoeksteen draaien en de witte plastic kant tegen het heiligbeen plaatsen, met de zachte blauwe mat op de vloer.

Let op, iedereen kan ervoor kiezen om de hoeksteen te gebruiken op één van de bovenstaande manieren, zolang het comfortabel is.

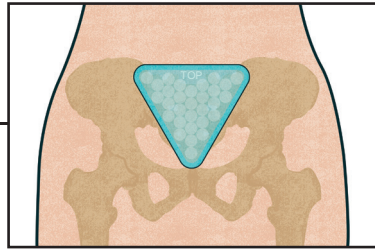


HOE DE HOEKSTEEN PLAATSEN (VERVOLG)



De hoeksteen moet vóór de neksteun worden geplaatst. Plaats de hoeksteen centraal onder uw bekken tegen uw heiligbeen.

De bovenste platte rand van de hoeksteen is gemarkeerd met het woord 'TOP', dat in lijn ligt met de bovenkant van het heiligbeen.



Het punt van de driehoek moet ongeveer een centimeter boven het staartbeen/stuitbeen zitten. In niet-medische termen, aan het begin van de plooi van uw achterste.

Het is belangrijk dat het centraal wordt geplaatst tegen het heiligbeen, maar beweeg het een beetje om een positie te vinden die comfortabel voor u is. U moet in staat zijn om erin te ontspannen binnen ongeveer een minuut. Om het bekken verder te ontspannen, laat u de knieën zeer licht naar opzij uitrollen.



HOE DE NEKSTEUN TE PLAATSEN

Houd de neksteun vast met het woord GRAVITY naar u toe en plaats hem dan achter uw nek en hoofd. De zijde die het dichtst bij de bovenkant van uw hoofd ligt heeft vier knobbeltjes aan de achterkant van het apparaat. De zijde die het dichtst bij uw nek ligt heeft er vijf.

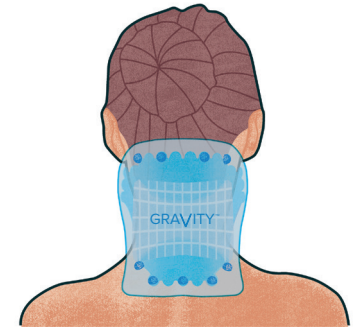
Beweeg het rond tot het comfortabel voor u voelt - kleine aanpassingen aan beide onderdelen zijn belangrijk.

Veel spanning in de schouders kan mogelijk de neksteun naar het hoofd duwen, wat een gevoel van druk op het hoofd kan geven en verwaarloosde spanning in uw rug kan soms ongemak veroorzaken. Voorafgaand aan het gebruik van GRAVITY kunnen zachte schouderbewegingen helpen om u los te maken en te ontspannen.

Als u erg gespannen bent, kan het zijn dat u vindt dat de neksteun te stevig aanvoelt tijdens de eerste paar sessies. U kunt de fluwelen GRAVITY-tas, of een handdoek, eerst over de neksteun leggen als opvulling.

Als u eenmaal een comfortabele positie hebt gevonden, sluit u uw ogen en laat u alle spanning los. Laat uw schouders ontspannen met uw armen naast u.

Naarmate de spanning zich verspreidt, verandert uw gewichtsverdeling en wilt u wellicht de neksteun en de hoeksteen verplaatsen, zodat uw nek en rug hun natuurlijke positie kunnen innemen.





BELANGRIJKE INFORMATIE VOOR HET GEBRUIK VAN GRAVITY

Het zachte blauwe deel van de neksteun mag niet van de witte schommelende neksteun worden verwijderd.

Om ten volle van de effecten van het GRAVITY-apparaat te kunnen profiteren, wordt geadviseerd zowel de hoeksteen als de neksteun gelijktijdig te gebruiken.

U kunt druk voelen terwijl u op GRAVITY ligt, maar het mag niet pijnlijk aanvoelen. Als u pijn ervaart, pas dan de positie van de twee onderdelen aan. Als de pijn aanhoudt, stop dan met deze sessie.

Iedereen is anders samengesteld en zal de voordelen voelen van het gebruik van GRAVITY volgens verschillende ritmes.

Regelmatig gebruik van GRAVITY maakt het mogelijk spanning te verminderen, waardoor het lichaam de kans krijgt te genezen en te herstellen.

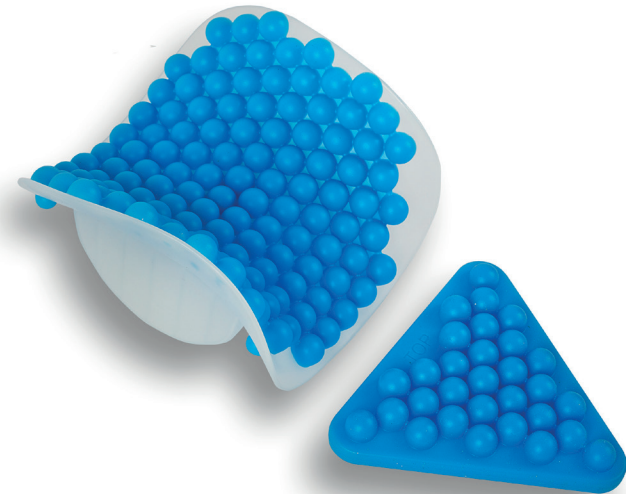
GRAVITY is geen vervanging of alternatief voor medische behandeling. Als u twijfelt of GRAVITY geschikt is voor uw eigen gebruik, raadpleeg dan uw arts.



HET VERWIJDEREN VAN GRAVITY EN EEN SESSIE AFWERKEN

Om GRAVITY te verwijderen, tilt u eerst het hoofd op en verwijdert u de neksteun. Het is mogelijk dat u de neksteun wilt vervangen door een kussen onder uw hoofd.

Til vervolgens het bekken op, verwijder de hoeksteen en verwijder vervolgens de steun van onder de knieën. Ga een minuut of twee liggen voordat u op uw zij rolt om op te staan. Het is niet ongewoon dat u zich na een sessie een beetje licht in het hoofd voelt.



GRAVITYTMLIFE

sales@gravitylife.co.uk

Tel: +44 (0) 1244 342095

www.gravitylife.com

