

GRAVITY™ LIFE

KÄYTTÖOPAS



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



SISÄLTÖ

MITÄ LAATIKOSSA ON	4
GRAVITY-TIETOA	5
GRAVITYN KÄYTTÖ	6
KULMAKAPPALEEN ASETTAMINEN	7
KEHTO-OSAN ASETTAMINEN	9
TÄRKEÄÄ TIETOA LIITTYEN GRAVITYN KÄYTTÄMISEEN	10
GRAVITYN POISTAMINEN JA HARJOITUSKERRAN LOPETUS	11



MITÄ LAATIKOSSA ON

GRAVITY™ -järjestelmä koostuu kahdesta osasta:

1. Kehto, joka asetetaan käyttäjän niskan ja pään taakse
2. Kolmiomainen kulmakappale, joka asetetaan käyttäjän ristiluuta* vastaan

Tämä on yksi-koko-käy-kaikille -järjestelmä.



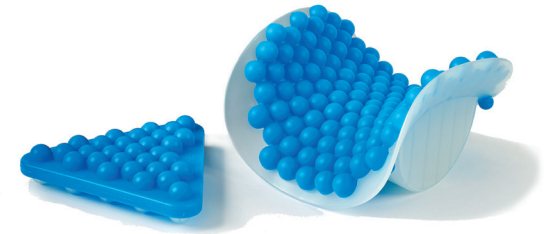
*Katso kuva sivulla 8.



GRAVITY-TIETOA

GRAVITY käyttää kehosi painoa kaulan, selkärangan ja lantion kireiden lihasten laukaisemiseen, laajentamiseen ja rentouttamiseen. Tästä seuraa ketjureaktio, joka auttaa vapauttamaan jännityksiä kaikkialla kehossasi, päästä aina varpaisiin saakka. Jännityksien laukeaminen voi vähentää kipua ja siihen liittyvää jäykkyyttä, ja kehosi pääsee palautumaan levolliseen tilaan.

Parhaan tuloksen saat käyttämällä GRAVITY-järjestelmää päivittäin vähintään 20 minuuttia, mutta voit käyttää sitä kauemminkin. Jotkut käyttäjät ovat havainneet, että on hyvä totutella vähitellen järjestelmän käyttäjäksi.



Emme suosittele GRAVITY-harjoitusta:

- jos olet/saatat olla raskaana
- jos sinulla on todettu epilepsia
- jos sinulla on avohaavoja/hiertymiä niissä kehon kohdissa, joihin GRAVITY koskettaa

Lisätietoa saat katselemalla GRAVITY-videoitamme ja lukemalla GRAVITY-arvosteluja osoitteessa www.gravitylife.com, tai ottamalla yhteyttä puhelimitse tai sähköpostitse: sales@gravitylife.co.uk.

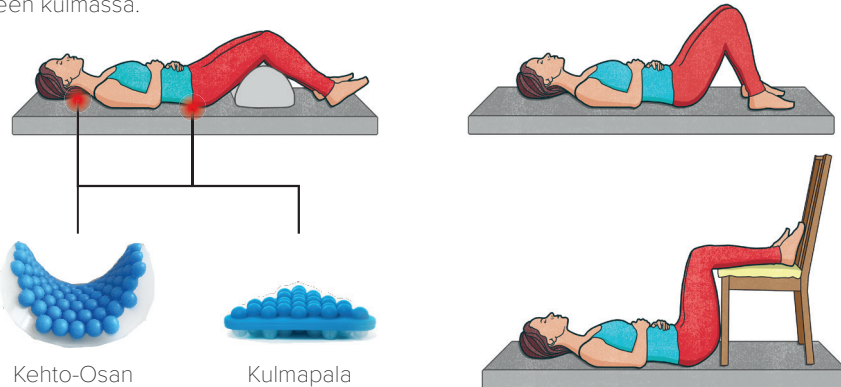


GRAVITYN KÄYTTÖ

Todellinen rentoutuminen on avainasemassa GRAVITY-järjestelmän käyttämisessä.

Käy makaamaan selällesi tukevalle alustalle. Matolla peitetty lattia on ihanteellinen, mutta joogamatto, järvenranta, nurmikko tai hoitopöydä ovat esimerkkejä muista tarkoitukseen soveltuvista alustoista. Vuode on yleensä liian pehmeä GRAVITY:n tehokkuuden kannalta. Mutta jos laskeutuminen lattiatasolle on vaikea, voit asettaa jonkinlaisen levyn vuoteen päälle jolloin makuualustasta tulee jäykempi.

Polvien tukeminen takaa on tärkeä, koska tällöin lantion alue pääsee rentoutumaan ja alaselkään kohdistuva paine vähenee. Tämä onnistuu sijoittamalla tyyny tai kääritty joogamatto polviesi alle, tai jos olet liikkeellä, voit nostaa jalkasi tuolille tai sohvalle. Vaihtoehtoisesti voit asettaa jalkasi siten että jalkapohjat ovat lattiaa vasten ja polvesi ovat 30 – 45 asteen kulmassa.



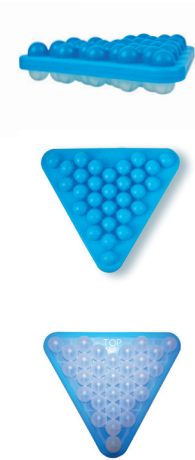
Kehto-Osan

Kulmapala



KULMAKAPPALEEN ASETTAMINEN

Jokaisen jännitys- ja tuen taso on erilainen. Siksi kulmakappaletta voi käyttää eri tavoin.

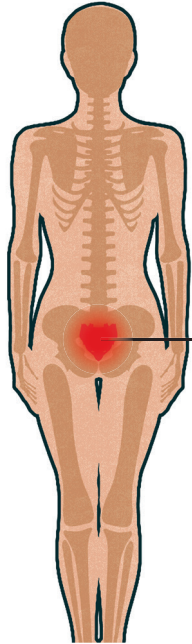


- Tavanomainen ratkaisu on kytkeä valkoinen muovinen puoli ja pehmeä sininen puoli toisiinsa ja sininen puoli ristiluuta vastaan.
- Jos kulmakappale tuntuu aluksi liian tukevalta, voit erottaa valkoisen muovin pehmeästä sinisestä matosta ja maata vain sinisellä matolla, kunnes tunnet olosi mukavaksi käyttäessäsi kulmakappaletta tavanomaisella tavalla.
- Syvemmälle ulottuvan vaikutuksen saadaksesi, voit kokeilla kulmakappaleen kääntämistä toisin päin ja sijoittaa valkoisen muovisen puolen ristiluutasi vastaan ja pehmeä sininen matto lattialle.

Huomaa, että kulmakappaletta voi käyttää em. tavoilla edellyttäen, että käyttö tuntuu mukavalta.

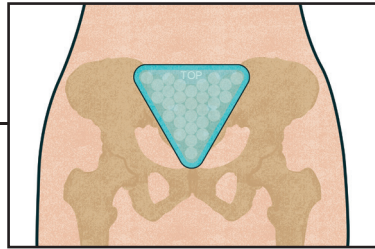


KULMAKAPPALEEN ASETTAMINEN (JATK.)



Kulmakappale tulee asettaa ennen kehtoa. Aseta kulmakappale lantiosi alle, keskelle, ristiluuta vastaan.

Kulmakappaleen ylempi tasainen reuna on merkitty sanalla 'TOP', joka on samassa linjassa ristiluun yläosan kanssa.



Kolmion pisteen tulee sijaita n. 2,5 cm häntäluun yläpuolella. Kansanomaisesti ilmaistuna, kohdassa, josta takapuolen halkio alkaa.

On tärkeää, että sijoitat sen keskeisesti ristiluuhun nähden, mutta siirrä sitä tarvittaessa hieman ympäriinsä löytääksesi paikan, joka sinusta tuntuu hyvältä. Minuutin parin kuluttua sinun pitäisi voida rentoutua siihen. Rentouttaaksesi lantiotasi edelleen, anna polviesi hieman rullata sivulle päin.



KEHTO-OSAN ASETTAMINEN

Tartu niskakehtoon siten, että sana GRAVITY osoittaa sinuun päin ja aseta se sitten niskasi ja pääsi taakse. Lähimpänä päälakeasi olevalla sivulla on neljä kyhmyä yksikön kääntöpuolella. Lähimpänä niskaasi olevalla sivulla on viisi kyhmyä.

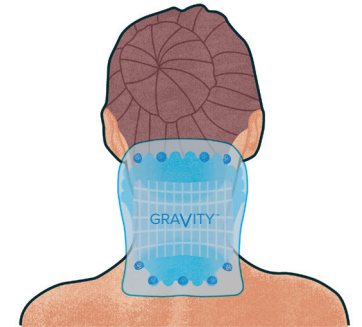
Siirtele sitä ympäriinsä, kunnes se tuntuu olevan mukavasti paikallaan - kummankin kappaleen pienet säädöt ovat tärkeitä.

Lihäsännitys hartioissa voi työntää kehtoa päätä kohti, joka tuntuu päähän ja niskaan kohdistuvana paineena, ja tunnistamatonta jännitystä selässä voi joskus aiheuttaa epämukavuutta. Ennen kuin ryhdyt käyttämään GRAVITY-järjestelmää, hartioiden kevyt liikuttelu voi auttaa rentoutumisessa.

Jos tunnet olosi erittäin jännittyneeksi, saatat kokea niskakehdon liian jäykkänä muutaman ensimmäisen istunnon aikana. Voit asettaa samettisen GRAVITY-laukun tai pyyhkeen kehdon päälle pehmikkeeksi.

Löydettyäsi mukavan asennon, sulje silmäsi ja anna jännitysten mennä menojaan. Anna hartioiden rentoutua ja pidä käsivartesi sivuillasi.

Kun jännitykset hajaantuvat, painojakaumasi muuttuu, ja saatat haluta asettaa kehdon ja kulmakappaleen uudelleen, siten että niskasi ja selkäsi pääsevät luonnolliseen asentoon.





TÄRKEÄÄ TIETOA LIITTYEN GRAVITYN KÄYTTÄMISEEN

Niskakehdon pehmeää sinistä osaa ei saa poistaa valkoisesta kehtotelineestä.

Voidaksesi täysin hyödyntää GRAVITY-laitteen suomat vaikutuksesta, suosittelemme, että käytät kulmakappaletta ja kehtoa samanaikaisesti.

Saatat tuntea painetta maatessasi GRAVITY:n päällä, mutta siihen ei pitäisi liittyä kuitenkaan kipua. Jos kuitenkin tunnet kipua, säädä GRAVITY:n kahden osan asentoa. Jos kivun tunne jatkuu, keskeytä tämä harjoituskerta.

Me olemme kaikki rakenteellisesti yksilöitä ja tunnemme GRAVITY:n suomat hyödyt eri tavoin.

Säännöllinen GRAVITY:n käyttäminen mahdollistaa jännitysten purkamisen ja keho pääsee paranemaan ja toipumaan.

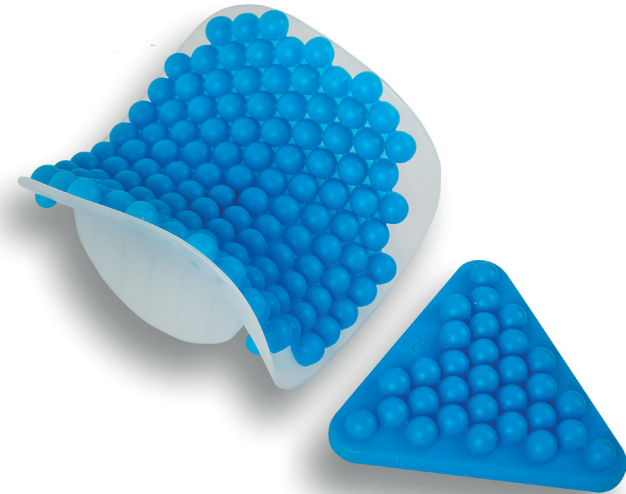
GRAVITY ei ole korvike tai vaihtoehto terveydenhoitotoimenpiteille. Jos tunnet epävarmuutta sen suhteen, soveltuuko GRAVITY sinulle, ole yhteydessä lääkäriin.



GRAVITYN POISTAMINEN JA HARJOITUSKERRAN LOPETUS

Poista GRAVITY kohottamalla ensin päätäsi ja poistamalla niskakehto. Saatat haluta korvata kehdon tyyneellä.

Seuraavaksi, kohota lantiotasi ja poista kulmakappale ja poista sen jälkeen pehmuste polviesi alta. Ole pitkälläsi pari minuuttia ennen kuin käännyt kyljellesi noustaksesi jaloillesi. Ei ole epätavallista kokea lievää huimausta tämän harjoituksen jälkeen.



GRAVITYTMLIFE

sales@gravitylife.co.uk

Tel: +44 (0) 1244 342095

www.gravitylife.com

