

# GRAVITY™ LIFE

GUÍA PARA EL USUARIO



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



## ÍNDICE

¿QUÉ CONTIENE LA CAJA?	4
ACERCA DE GRAVITY	5
¿CÓMO UTILIZAR GRAVITY?	6
¿CÓMO POSICIONAR LA BASE TRIANGULAR?	7
¿CÓMO POSICIONAR LA ALMOHADILLA CERVICAL?	9
INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA UTILIZAR GRAVITY	10
QUITAR EL DISPOSITIVO GRAVITY Y FINALIZAR UNA SESIÓN	11



## ¿QUÉ CONTIENE LA CAJA?

El sistema GRAVITY™ consta de dos piezas:

1. Una almohadilla cervical, que se coloca detrás del cuello y la cabeza.
2. Una base triangular, que se acomoda contra su sacro.\*

Este sistema es compatible con todas las tallas.



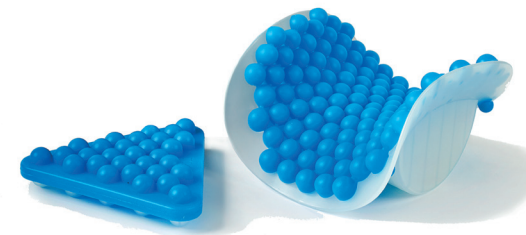
\*Vea la ilustración en la página 8.



## ACERCA DE GRAVITY

GRAVITY utiliza su peso corporal para activar, descomprimir y relajar los músculos tensos del cuello, la columna vertebral y la pelvis. Esto provoca un efecto en cadena, que ayuda a liberar la tensión en todo el cuerpo, de la cabeza a los pies. Esta liberación de tensión puede reducir el dolor y la rigidez asociada a él, y permite que todo su cuerpo se repositone correctamente.

Para obtener mejores resultados, se recomienda utilizar GRAVITY por un período mínimo de 20 minutos diarios, aunque puede utilizarlo por más tiempo si así lo desea. Algunos usuarios sienten la necesidad de incrementar gradualmente el tiempo que pasan en el sistema.



### **No es recomendable que utilice GRAVITY:**

- Si está/podría estar cursando un embarazo
- Si sufre de epilepsia
- Si posee heridas/lastimaduras abiertas alrededor del área en donde GRAVITY está en contacto con la piel.

Para obtener más información, para mirar nuestros vídeos con instrucciones sobre la utilización del dispositivo y para leer opiniones sobre GRAVITY, visite el sitio: [www.gravitylife.com](http://www.gravitylife.com), o contacte con nosotros por cualquier inquietud al: [sales@gravitylife.com](mailto:sales@gravitylife.com).

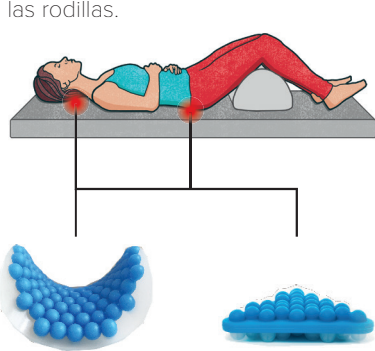


## ¿CÓMO UTILIZAR GRAVITY?

La clave para utilizar GRAVITY es una verdadera relajación.

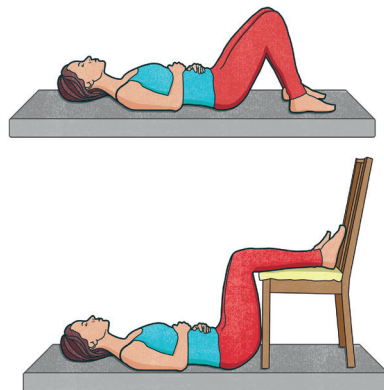
Recuéstese, mirando hacia arriba, sobre una superficie firme. Un suelo alfombrado es ideal, pero podría recostarse sobre una alfombra de yoga, la playa, el césped o una camilla de tratamiento, si cuenta con una. A menudo, las camas son demasiado blandas para que GRAVITY sea efectivo. Sin embargo, si experimenta dificultades para alcanzar el nivel del suelo, podría utilizar un tablero en su cama para crear una superficie firme.

Es importante contar con un sostén detrás de las rodillas, ya que permite que la cadera se relaje y quita la presión de la zona lumbar. Para ello puede colocarse un almohadón o una alfombra de yoga enrollada debajo de las rodillas o, si se encuentra fuera de su hogar, podría elevar los pies y apoyarlos sobre una silla o un sofá. Alternativamente, si no cuenta con alguna clase de sostén, apoye los pies en el suelo y cree un ángulo de 30-45 grados con las rodillas.



Almohadilla Cervical

Base Triangular

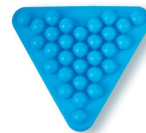


## ¿CÓMO POSICIONAR LA BASE TRIANGULAR?

El nivel de tensión y sostén adecuado para cada persona es diferente. Con esto en mente, la base triangular puede utilizarse de formas diferentes:



- De modo estándar, con el lado de plástico blanco y el lado blando azul unidos, y el lado azul contra el sacro.



- Si al principio le parece que la base triangular es muy firme, puede separar el lado de plástico blanco del lado blando azul y recostarse sólo sobre el lado azul hasta que se sienta cómodo para utilizar ambas partes de la base triangular del modo estándar.

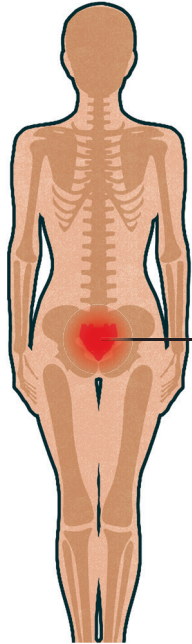


- Para aumentar la intensidad, podría dar vuelta la base triangular y ubicar el lado de plástico blanco contra el sacro y el lado blando azul en el suelo.

Tenga en cuenta que puede utilizar la base triangular en alguno de los modos indicados, siempre que le resulte cómoda.

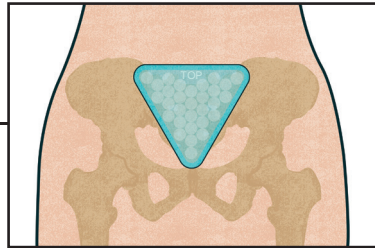


## ¿CÓMO POSICIONAR LA BASE TRIANGULAR? (CONTINUACIÓN)



Debe ubicar la base triangular antes de la almohadilla cervical. Ubique la base triangular debajo de la pelvis, en el centro, contra el sacro.

El borde liso superior de la base triangular lleva la inscripción «Top», que se alinea con la parte superior del sacro.



El vértice del triángulo debería ubicarse, aproximadamente, 2,5 centímetros por encima del coxis/cóccix. En términos más sencillos, al comienzo del surco de los glúteos.

Es importante que se ubique en una posición central con respecto al sacro, pero muévela gentilmente para encontrar una posición que sea cómoda para usted. Debería poder sentirse cómodo sobre ella en un minuto, aproximadamente. Para relajar aún más la pelvis, permita que las rodillas roten hacia el costado ligeramente.



## ¿CÓMO POSICIONAR LA ALMOHADILLA CERVICAL?

Sostenga la almohadilla cervical con la palabra GRAVITY apuntando hacia usted, luego ubíquela detrás del cuello y la cabeza. El lado más cercano a la parte superior de la cabeza posee cuatro nódulos al dorso de la unidad. El lado más cercano al cuello posee cinco.

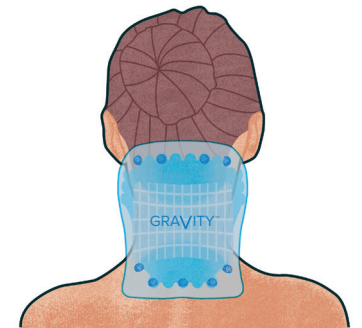
Muévala hasta que se sienta cómodo en ella; es muy importante realizar pequeños ajustes con ambas piezas.

Una gran tensión en los hombros podría empujar la almohadilla cervical hacia la cabeza, lo que genera una sensación de presión contra la cabeza y el cuello, y la tensión en la espalda podría causarle incomodidad en ciertos casos. Encoger los hombros suavemente podría ayudarlo a aflojarse y relajarse antes de utilizar GRAVITY.

Si experimenta mucha tensión, podría sentir que la almohadilla cervical es demasiado firme en las primeras sesiones. Podría colocar la bolsa aterciopelada de GRAVITY, o una toalla, sobre la almohadilla cervical para suavizarla, al comienzo.

Una vez que encuentre una posición cómoda, cierre los ojos y libérese de cualquier tensión. Deje que los hombros se relajen y coloque los brazos al costado del cuerpo.

A medida que la tensión se disipa, la distribución de su peso cambiará y podría sentir la necesidad de ajustar nuevamente la posición de la almohadilla cervical y de la base triangular para que el cuello y la espalda tomen su posición natural.





## INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA UTILIZAR GRAVITY

El lado blando azul de la almohadilla cervical no debe quitarse del mecedor blanco de la almohadilla.

Para obtener el mayor beneficio del dispositivo GRAVITY, es recomendable que utilice tanto la base triangular como la almohadilla cervical al mismo tiempo.

Podría sentir presión al recostarse sobre GRAVITY, pero no debería ser doloroso. Si experimenta dolor ajuste la posición de ambas piezas. Si el dolor persiste, deténgase por esta sesión.

Cada persona tiene su propia textura física y sentirá los beneficios de utilizar GRAVITY con distinta intensidad.

Utilizar GRAVITY regularmente permite liberar la tensión y, de esta manera, le brinda al cuerpo la posibilidad de regenerarse y recuperarse.

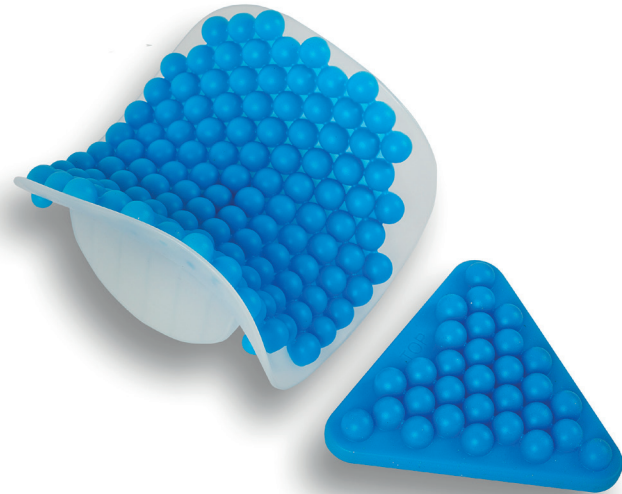
GRAVITY no sustituye a los tratamientos médicos ni es una alternativa a ellos. Si tiene inquietudes sobre la idoneidad de GRAVITY en su caso particular, consulte a su médico.



## QUITAR EL DISPOSITIVO GRAVITY Y FINALIZAR UNA SESIÓN

Para quitar el dispositivo GRAVITY, primero levante la cabeza y quite la almohadilla cervical. Podría reemplazar la almohadilla cervical con un almohadón debajo de la cabeza.

Luego, levante la pelvis y quite la base triangular, y luego quite el sostén ubicado debajo de las rodillas. Permanezca recostado por uno o dos minutos antes de voltearse para ponerse de pie. No es inusual que se sienta algo mareado al finalizar la sesión.



# 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)

