

GRAVITY™ LIFE

GUIDA PER L'USO



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



INDICE

| | |
|---|----|
| CONTENUTO DELLA CONFEZIONE | 4 |
| INFORMAZIONI SU GRAVITY | 5 |
| COME USARE GRAVITY | 6 |
| COME POSIZIONARE IL TRIANGOLO | 7 |
| COME POSIZIONARE IL SUPPORTO PER IL COLLO | 9 |
| INFORMAZIONI IMPORTANTI PER L'UTILIZZO DI GRAVITY | 10 |
| RIMUOVERE GRAVITY E CONCLUDERE UNA SESSIONE | 11 |



CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

Il sistema GRAVITY™ consiste di due parti;

1. Un supporto per il collo che si adatta al collo e alla testa
2. Un triangolo che va appoggiato contro l'osso sacro*

È un sistema a misura unica.



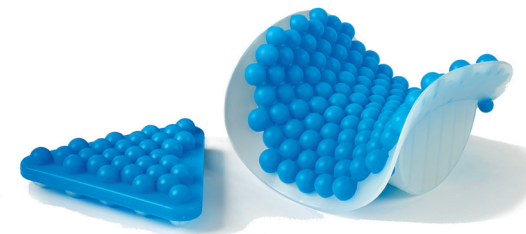
*Vedere l'illustrazione a pagina 8.



INFORMAZIONI SU GRAVITY

GRAVITY usa il tuo peso corporeo per attivare, decomprimere e rilassare i muscoli tesi del collo, della colonna vertebrale e del bacino. Questo crea un effetto domino che contribuisce a rilasciare la tensione in tutto il corpo dalla testa ai piedi. Questo rilascio di tensione può ridurre il dolore e la rigidità associata e consente a tutto il corpo di riposizionarsi correttamente.

Per i migliori risultati, si consiglia di utilizzare GRAVITY per almeno 20 minuti al giorno, ma è possibile utilizzarlo per più tempo se lo si desidera. Alcune persone preferiscono aumentare di volta in volta il tempo di utilizzo del sistema.



Non è consigliabile usare GRAVITY:

Se sei/potresti essere incinta

Se soffri di epilessia

Se hai ferite/piaghe aperte nella zona della testa che vengono in contatto con GRAVITY

Per ulteriori informazioni, guarda i nostri video su come utilizzare il dispositivo e leggi le recensioni su GRAVITY, visita www.gravitylife.com o contattaci per qualsiasi domanda al sales@gravitylife.com.

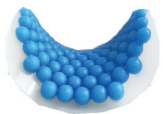
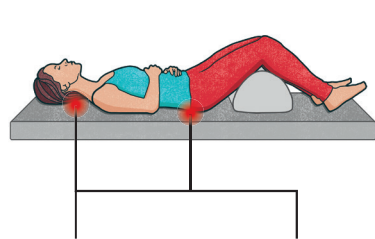


COME USARE GRAVITY

Il vero relax è la chiave per usare GRAVITY.

Sdraiati a pancia in su, su una superficie rigida. Un pavimento rivestito di moquette è l'ideale, ma puoi anche sdraiarti su un tappetino da yoga, sulla spiaggia, sull'erba o su un tavolo per terapia. Di solito il letto è troppo morbido perché GRAVITY sia efficace. Tuttavia, se hai difficoltà a sdraiarti a livello del pavimento, puoi mettere un asse sul letto per creare una superficie più rigida.

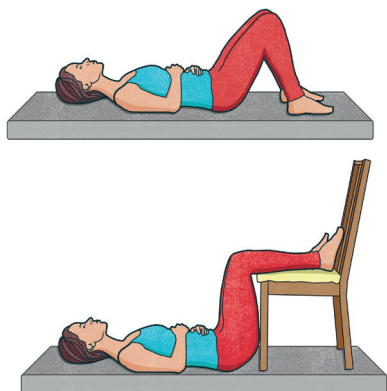
Un supporto dietro le ginocchia è importante, in quanto consente ai fianchi di rilassarsi e toglie pressione dalla zona lombare. Puoi collocare un cuscino o un tappetino da yoga arrotolato sotto le ginocchia; se sei fuori casa, solleva i piedi su una sedia o un divano. In alternativa, se non disponi di alcun tipo di appoggio per i piedi, appoggia i piedi in piano sul pavimento piegando le ginocchia di 30 - 45 gradi.



Supporto per il collo



Triangolo

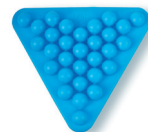


COME POSIZIONARE IL TRIANGOLO

Ognuno richiede un livello di tensione e supporto diverso. Tenendo presente questo, il triangolo può essere utilizzato in diversi modi:



- Nel modo standard, sia il lato in plastica bianca che quello morbido blu sono l'uno contro l'altro e il lato blu è appoggiato contro l'osso sacro.



- Se all'inizio trovi il triangolo troppo rigido, puoi separare la parte in plastica bianca dal tappetino blu morbido e sdraiarti sul tappetino blu finché non sei pronto a usare il triangolo con entrambi i lati attaccati.

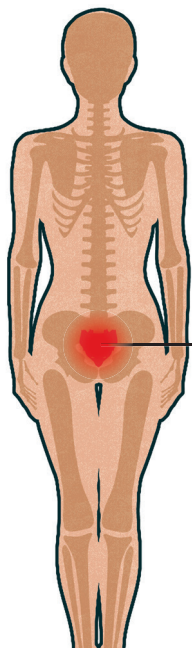


- Per un impatto più profondo, puoi capovolgere il triangolo e posizionare il lato in plastica bianca contro l'osso sacro, e il tappetino blu morbido sul pavimento.

Tieni conto che puoi utilizzare il triangolo in qualsiasi dei modi sopra indicati, purché sia comodo.

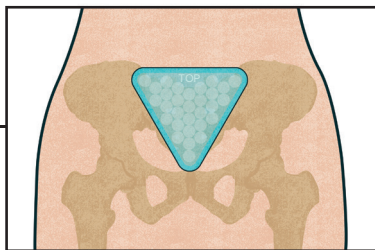


COME POSIZIONARE IL TRIANGOLO (CONTINUA)



Posiziona il triangolo prima del supporto per il collo, collocandolo centralmente sotto il bacino, esattamente contro l'osso sacro.

Il bordo piatto superiore del triangolo è contrassegnato con la voce "TOP", che risulterà allineata con la parte superiore dell'osso sacro.



La punta del triangolo dovrebbe essere a circa un pollice sopra il cocchige (in gergo non medico, l'inizio della piega del sedere).

È importante che il triangolo sia posizionato al centro dell'osso sacro, ma puoi spostarlo leggermente per trovare una posizione comoda per te. Dovresti riuscire a rilassarti dopo circa un minuto. Per rilassare ulteriormente il bacino, lascia andare leggermente le ginocchia da una parte.



COME POSIZIONARE IL SUPPORTO PER IL COLLO

Afferra il supporto per il collo con la parola GRAVITY rivolta verso di te, quindi posizionalo dietro al collo e la testa. Il lato più vicino alla sommità della testa ha quattro noduli sul retro. Il lato più vicino al collo ne ha cinque.

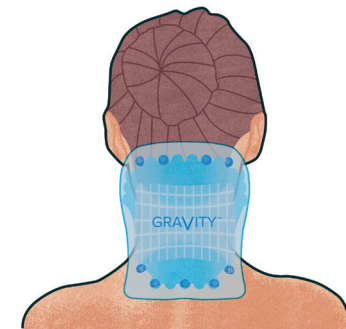
Sposta il supporto finché non lo senti comodo: piccole regolazioni della posizione di entrambe le parti sono fondamentali.

Se hai le spalle molto tese, il supporto potrebbe spostarsi verso la testa, generando un senso di pressione contro la testa e il collo e creando una tensione non percepita sulla schiena che può causare disagio. Prima di usare GRAVITY, puoi fare dei piccoli movimenti alzando e abbassando le spalle per scioglierti e rilassarti.

Se sei molto teso, per le prime volte il supporto per il collo potrebbe risultare troppo rigido. In tal caso, puoi mettere la sacca di velluto GRAVITY o un asciugamano sopra il supporto per renderlo più morbido.

Una volta trovata una posizione comoda, chiudi gli occhi e lascia andare la tensione. Lascia che le spalle si rilassino, tieni le braccia distese lungo i fianchi.

Man mano che la tensione si disperde, la distribuzione del peso cambia, per cui potrai voler riposizionare il supporto e il triangolo in modo che il collo e la schiena possano assumere la loro posizione naturale.





INFORMAZIONI IMPORTANTI PER L'UTILIZZO DI GRAVITY

La parte blu morbida del supporto per il collo non deve essere rimossa dall'alloggiamento curvo bianco.

Per trarre il massimo vantaggio dagli effetti del dispositivo GRAVITY, ti consigliamo di utilizzare il triangolo e il supporto per il collo contemporaneamente.

Potresti sentire una pressione mentre sei sdraiato su GRAVITY, ma non dolore. Se avverti dolore, regola la posizione dei due pezzi. Se il dolore persiste, interrompi la sessione.

Ognuno è fatto in modo diverso e percepirà i vantaggi forniti dall'impiego di GRAVITY a livelli diversi.

L'uso regolare di GRAVITY consente di rilasciare la tensione, offrendo al corpo la possibilità di rigenerarsi e recuperare.

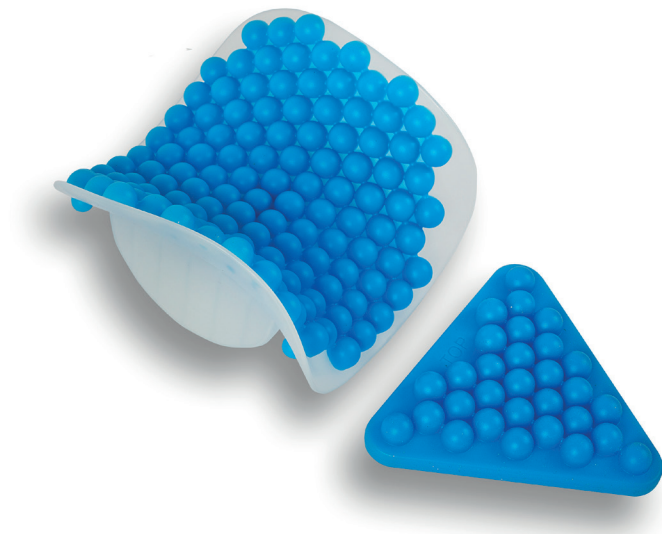
GRAVITY non è un sostituto o un'alternativa alla terapia medica. In caso di dubbi sull'idoneità o meno di GRAVITY alle tue esigenze, rivolgiti al tuo medico.



RIMUOVERE GRAVITY E CONCLUDERE UNA SESSIONE

Per rimuovere GRAVITY, solleva prima la testa e rimuovi il supporto per il collo. Puoi sostituire temporaneamente il supporto per il collo con un cuscino.

Quindi, solleva il bacino e rimuovi il triangolo, dopodiché rimuovi il sostegno da sotto le ginocchia. Rimani sdraiato per un minuto o due, quindi rotola su un fianco e alzati. È normale avvertire un leggero giramento di testa dopo una sessione.



GRAVITYTMLIFE

sales@gravitylife.com

Tel: +44 (0) 1244 342095

www.gravitylife.com

