

GRAVITY™ LIFE

BEDIENUNGSANLEITUNG



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



INHALT

| | |
|---|----|
| LIEFERUMFANG | 4 |
| ÜBER GRAVITY | 5 |
| VERWENDUNGSWEISE VON GRAVITY | 6 |
| POSITIONIERUNG DER SCHALE | 7 |
| POSITIONIERUNG DER WANNE | 9 |
| WICHTIGE INFORMATIONEN ZUR VERWENDUNG VON GRAVITY | 10 |
| ENTFERNEN VON GRAVITY UND BEENDEN EINER SITZUNG | 11 |



LIEFERUMFANG

Das GRAVITY™-System besteht aus zwei Teilen:

1. Einer Wanne, die zwischen Ihrem Hals und Kopf passt
2. Einer dreieckigen Schale, die auf Ihrem Kreuzbein aufliegt*

Das System wird in einer Einheitsgröße geliefert.



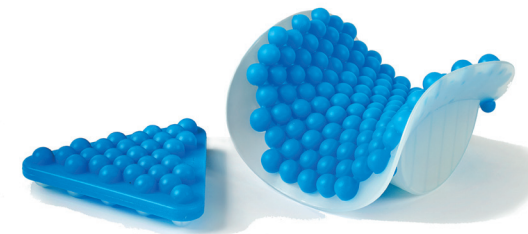
*Siehe Abbildung auf Seite 8.



ÜBER GRAVITY

GRAVITY nutzt Ihr Körpergewicht, um angespannte Nacken-, Rücken- und Beckenmuskeln anzuregen, zu entlasten und zu entspannen. Hierbei tritt ein Dominoeffekt ein, der dazu beiträgt Ihren Körper von Kopf bis Fuß zu entspannen. Diese Entspannung kann Schmerzen und dadurch entstehende Versteifungen lindern, sodass Ihr gesamter Körper eine neue und bessere Haltung annimmt.

Um optimale Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie GRAVITY mindestens 20 Minuten pro Tag anwenden. Sie können das System auf Wunsch jedoch auch länger einsetzen. Für einige Benutzer hat es sich als sinnvoll erwiesen, die Anwendung nach und nach zu verlängern.



Es empfiehlt sich nicht, GRAVITY anzuwenden, wenn:

- schwanger sind/sein könnten.
- Sie unter Epilepsie leiden.
- Sie in den Bereichen, an denen GRAVITY Ihre Haut berührt, offene Wunden/wunde Stellen haben.

Weitere Informationen, Videos zur Verwendung des Geräts sowie Rezensionen über GRAVITY finden Sie unter www.gravitylife.com. Sie können sich mit allen Fragen zudem an sales@gravitylife.com wenden.

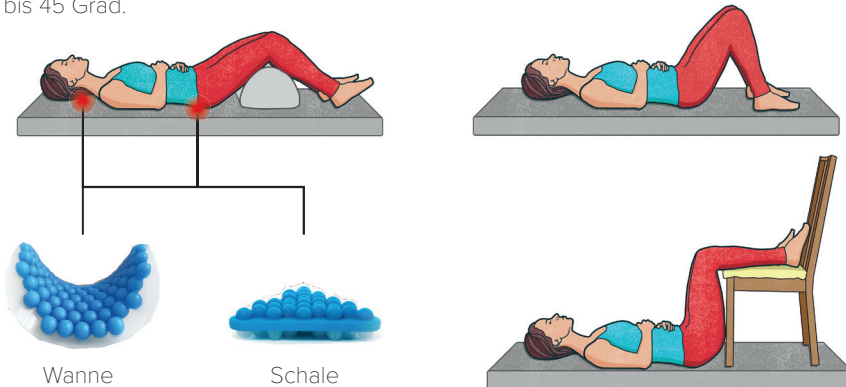


VERWENDUNGSWEISE VON GRAVITY

Wahre Entspannung ist der entscheidende Aspekt von GRAVITY.

Legen Sie sich mit dem Gesicht nach oben auf eine feste Unterlage. Ein Teppichboden eignet sich ideal, Sie können sich jedoch auch auf eine Yoga-Matte, an den Strand, ins Gras oder – sofern vorhanden – auf einen Therapietisch legen. Betten sind in der Regel zu weich, um GRAVITY wirksam werden zu lassen. Wenn Sie jedoch Schwierigkeiten haben, sich auf dem Boden hinzulegen, können Sie auch eine Platte auf das Bett legen, um eine feste Unterlage zu erhalten.

Eine Abstützung von hinter den Knien ist wichtig, um die Hüften zu entspannen und Druck vom unteren Rückenbereich zu nehmen. Um dies zu erreichen, können Sie ein Kissen oder eine aufgerollte Yoga-Matte unter die Knie legen. Wenn Sie unterwegs sind, können Sie die Füße auf einen Stuhl oder ein Sofa hochlegen. Wenn keinerlei Kissen vorhanden ist, legen Sie die Füße flach auf den Boden, und halten Sie die Knie in einem Winkel von 30 bis 45 Grad.



Wanne

Schale

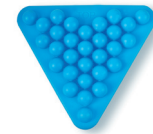


POSITIONIERUNG DER SCHALE

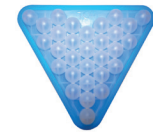
Spannung und Stütze sind bei jedem Menschen unterschiedlich. Daher kann auch die Schale unterschiedlich eingesetzt werden.



- In der Regel werden die weiße Kunststoffseite und weiche blaue Seite miteinander verbunden, um die Schale mit der blauen Seite gegen das Kreuzbein zu positionieren.



- Wenn Ihnen die Schale zunächst etwas hart vorkommt, können Sie den weißen Kunststoff vom weichen blauen Untersatz trennen und sich nur auf den blauen Untersatz legen, bis Sie sich daran gewöhnt haben, die zusammengesetzte Schale auf die übliche Weise zu verwenden.

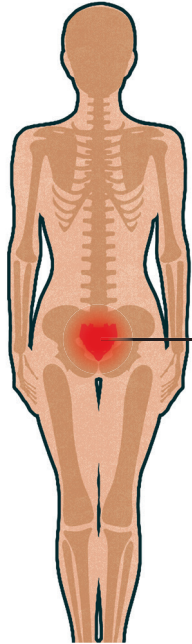


- Um eine tiefere Wirkung zu erzielen, können Sie die Schale umdrehen und die weiße Kunststoffseite am Kreuzbein und den weichen blauen Untersatz auf dem Boden positionieren.

Beachten Sie, dass die Schale auf jeder der angeführten Arten eingesetzt werden, solange sich dies angenehm anfühlt.

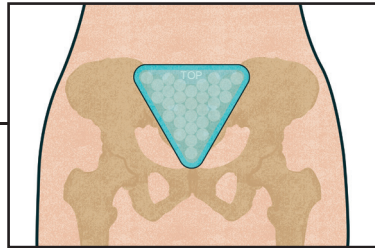


POSITIONIERUNG DER SCHALE (FORTSETZUNG)



Die Schale sollte vor der Wanne positioniert werden. Platzieren Sie die Schale mittig so unter Ihrem Becken, dass sie gegen das Kreuzbein aufliegt.

Die flache Oberkante der Schale ist mit dem Wort „TOP“ (Oben) gekennzeichnet und sollte parallel zum Kreuzbein verlaufen.



Der Punkt des Dreiecks sollte etwa 2,5 cm oberhalb des Steißbeins liegen. Weniger medizinisch ausgedrückt: am Beginn Ihrer Pofalte.

Die Positionierung in der Mitte des Steißbeins ist wichtig, Sie können die Schale jedoch etwas hin und her bewegen, um eine für Sie angenehme Position zu finden. Die Entspannung sollte bereits nach etwa einer Minute einsetzen. Um das Becken zusätzlich zu entspannen, lassen Sie die Knie etwas zur Seite gleiten.



POSITIONIERUNG DER WANNE

Halten Sie die Nackenwanne so, dass das Wort GRAVITY in Ihre Richtung zeigt, und platzieren Sie sie anschließend hinter Ihrem Nacken und Kopf. Auf der Seite, die der Oberseite Ihres Kopfes am nächsten ist, befinden sich an der Rückseite vier Knöllchen. Auf der Nackenseite sind fünf Knöllchen angebracht.

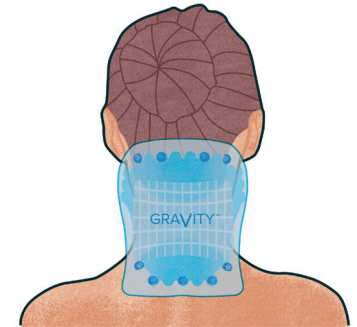
Drehen Sie die Wanne, bis sie angenehm sitzt – kleine Anpassungen an den beiden Teilen sind entscheidend.

Durch äußerst angespannte Schultern wird die Wanne möglicherweise in Richtung des Kopfes gedrückt, sodass Sie am Kopf und Nacken einen gewissen Druck verspüren. Auch eine versteckte Spannung im Rücken kann mitunter zu Unbehagen führen. Vor dem Anwenden von GRAVITY kann ein leichtes Schulterzucken dazu beitragen, diese zu lösen und zu entspannen.

Wenn Sie sehr verspannt sind, kann Ihnen die Nackenwanne bei den ersten Anwendungen etwas zu fest vorkommen. Sie können den GRAVITY-Samtbeutel oder ein Handtuch um die Wanne legen, um diese zunächst etwas abzurollern.

Wenn Sie eine bequeme Position gefunden haben, schließen Sie die Augen, und lassen Sie jegliche Anspannung entweichen. Entspannen Sie die Schultern mit angelegten Armen.

Wenn die Verspanntheit nachlässt, verändert sich Ihre Gewichtsverteilung, und Sie können die Wanne und die Schale so neu positionieren, dass Ihr Nacken und Rücken ihre natürliche Haltung einnehmen können.





WICHTIGE INFORMATIONEN ZUR VERWENDUNG VON GRAVITY

Der weiche blaue Teil der Nackenwanne sollte nicht von der weißen Wannenthalterung getrennt werden.

Um die Wirkung von GRAVITY optimal auszuschöpfen, sollten Sie die Wanne und die Schale gleichzeitig verwenden.

Wenn Sie auf dem GRAVITY-System liegen, verspüren Sie möglicherweise einen gewissen Druck, der jedoch nicht schmerzhaft sein sollte. Wenn Sie Schmerzen verspüren, passen Sie Position der beiden Teile an. Wenn der Schmerz anhält, beenden Sie diese Sitzung.

Jeder Mensch ist anders gebaut und nimmt die Wirkung von GRAVITY in unterschiedlichem Maß wahr.

Wenn Sie GRAVITY regelmäßig einsetzen, lösen sich die Anspannungen, sodass sich Ihr Körper heilen und sich erholen kann.

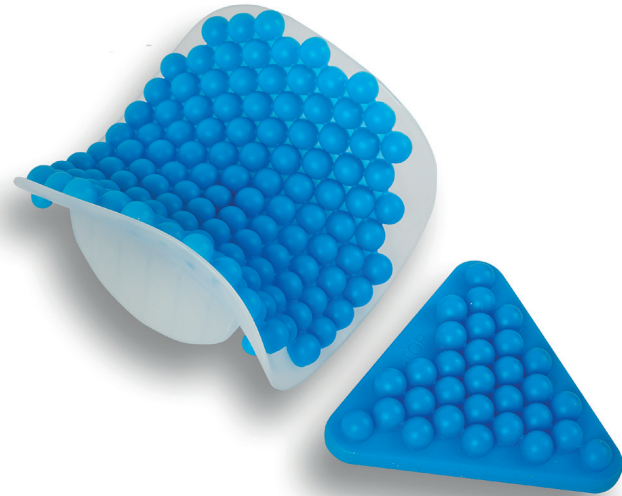
GRAVITY ist weder ein Ersatz noch eine Alternative für eine medizinische Behandlung. Wenn Zweifel bestehen, ob sich GRAVITY für Sie eignet, wenden Sie sich an Ihren Arzt.



ENTFERNEN VON GRAVITY UND BEENDEN EINER SITZUNG

Um GRAVITY abzunehmen, heben Sie zunächst den Kopf an, und entfernen Sie die Nackenwanne. Sie können die Wanne abnehmen, während Sie ein Kissen unter den Kopf legen.

Heben Sie anschließend das Becken an, und entnehmen Sie erst die Schale und dann das Kissen unter Ihren Knien. Bleiben Sie für ein, zwei Minuten liegen, bevor Sie zur Seite abrollen, um aufzustehen. Es ist durchaus üblich, sich nach einer Sitzung etwas benommen zu fühlen.



GRAVITYTMLIFE

sales@gravitylife.co.uk

Tel: +44 (0) 1244 342095

www.gravitylife.com

