

GRAVITY™ LIFE

BRUKERVEILEDNING



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



INNHOLDSFORTEGNELSE

HVA FINS I ESKEN	4
OM GRAVITY	5
HVORDAN BRUKE GRAVITY	6
HVORDAN FESTE RYGGSTØTTEN	7
HVORDAN FESTE NAKKEKRAGEN	9
VIKTIG INFORMASJON OM HVORDAN MAN BRUKER GRAVITY	10
TA AV GRAVITY OG AVSLUTTE BEHANDLINGEN	11



HVA FINS I ESKEN

GRAVITY™-systemet består av to deler:

1. En krage som festes bak naken og hodet
2. En trekantet ryggstøtte som festes til korsbenet*

Systemet finnes bare i en størrelse som passer alle.



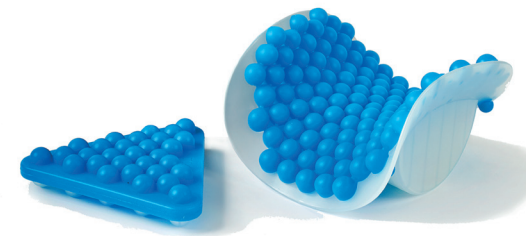
*Se illustrasjon på side 8.



OM GRAVITY

GRAVITY bruker kroppsvekten for å aktivere og løse opp spente muskler i nakken, ryggen og bekkenet. Dette har en domino-effekt som hjelper til med å avspenne hele kroppen, fra hodet til tærne. Det at spenningen forsvinner, kan redusere smerte og smerteavhengig stivhet og sørge for at hele kroppen inntar sin naturlig korrekte stilling.

For å oppnå best mulig resultat, bør man bruke GRAVITY i minst 20 minutter hver dag, men man kan bruke systemet lenger dersom man ønsker det. Noen brukere mener at det er best å trappe opp bruken av systemet litt etter litt.



Man bør ikke bruke GRAVITY

Hvis man er/kan være gravid

Hvis man har epilepsi

Hvis man har åpne sår i de områdene der GRAVITY berører huden

For mer informasjon, for å se våre videoer om hvordan man skal bruke systemet eller lese anmeldelser av GRAVITY, gå til www.gravitylife.com eller kontakt oss med alle typer spørsmål på sales@gravitylife.com.

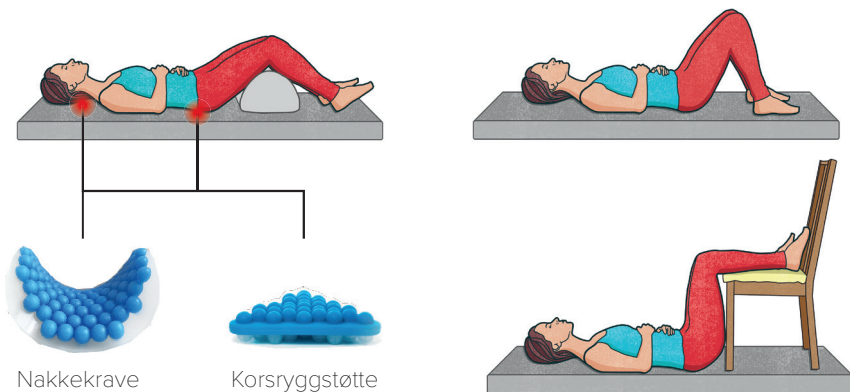


HVORDAN BRUKE GRAVITY

Ekte avslapping er nøkkelen til å bruke GRAVITY.

Leg deg på ryggen på en hard overflate. Et gulvteppe er ideelt, men du kan godt bruke en yogamatte, ligge på stranden, på gresset eller på et massasjebord hvis du har det. Sengen er vanligvis for myk for at GRAVITY skal ha en effekt. Dersom det er vanskelig for deg å komme deg ned på gulvet, kan du legge en planke eller liknende på sengen for på den måten å skape en hardere overflate.

Det er viktig å ha støtte for knærne siden det gjør at hoftene kan slappe av og det letter presset på den nederste delen av ryggen. Dette kan oppnås ved å plassere en pute eller en sammenrullet yogamatte under knærne, eller, hvis du ikke er hjemme, legge beina på en stol eller en sofa. Dersom du ikke har tilgang til en slik støtte, kan du legge beina flatt på gulvet med knærne i en vinkel på mellom 30 og 45 grader.



Nakkekrave

Korsryggstøtte

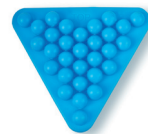


HVORDAN FESTE RYGGSTØTTEN

Menneskers spenningsnivå og behov for støtte er forskjellig. Derfor kan ryggstøtten brukes på ulike måter:



- Den vanlige måten med den hvite plasten og den myke blå siden festet til hverandre og den blå siden mot korsryggen.



- Dersom du synes at ryggstøtten er for stram, kan du ta den hvite plasten fra den myke blå matten og ligge bare på den blå matten til du føler deg komfortabel med å bruke den samlede støtten på den vanlige måten.

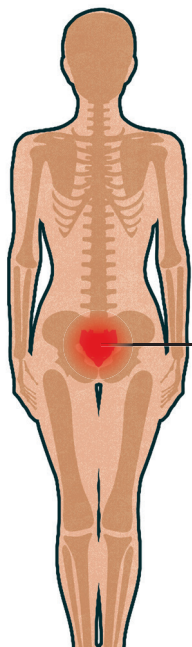


- For større effekt kan du snu ryggstøtten slik at du har den hvite plasten mot korsryggen og den myke blå matten på gulvet.

Man kan bruke støtten på alle de måtene som er nevnt over, så lenge det føles komfortabelt.

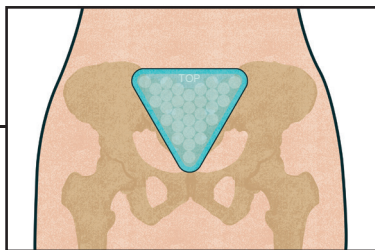


HVORDAN FESTE RYGGSTØTTEN (FORTSETTELSE)



Ryggstøtten må settes på plass før kragen tas på. Legg støtten midt under bekkenet og mot korsryggen.

Den øvre flate kanten av støtten er markert med ordet 'TOP', og skal være på høyde med toppen av korsbenet.



Trekantens toppunkt skal være ca. 2,5 cm over halebenet. Eller på ikke-medisinsk språk, ved begynnelsen av der hvor rumpa begynner.

Det er viktig at den er plassert midt på korsryggen. Flytt ryggstøtten litt rundt for å finne den stillingen som er mest komfortabel for deg. Du skal kunne slappe av mot den i løpet av ca. ett minutt. For ytterligere å slappe av i bekkenet, la knærne gli litt ut til siden.



HVORDAN FESTE NAKKEKRAGEN

Hold nakkekragen med ordet GRAVITY mot deg. Sett den så bak nakken og hodet. Siden som er nærmest toppen av hodet har fire punkter på baksiden av enheten. Siden som er nærmest nakken har fem.

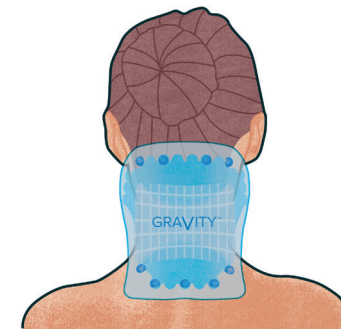
Flytt den rundt til den føles komfortabel. Det er viktig å justere begge delene av kragen litt.

Sterke spenninger i skuldrene kan skyve kragen mot hodet, noe som gir en følelse av press mot hodet og nakken, og spenninger i ryggen som man ikke selv er klar over kan av og til gjøre det ubehagelig. Før du bruker GRAVITY, kan det å riste skuldrene lett være med på å løse opp musklene og få deg til å slappe av.

Hvis du er svært spent, kan det hende at nakkekragen føles litt for trang de første gangene du bruker systemet. Du kan plassere GRAVITY-fløyelsposen, eller et håndkle, over kragen for å dempe effekten de første gangene du bruker den.

Så snart du har funnet en komfortabel posisjon lukker du øynene og lar spenningen slippe taket. Slapp av i skuldrene og hold armene ned langs siden av kroppen.

Når spenningen slipper taket, vil vektfordelingen endre seg og du kan flytte ryggstøtten og nakkekragen slik at nakken og ryggen inntar sin naturlige stilling.





VIKTIG INFORMASJON OM HVORDAN MAN BRUKER GRAVITY

Den myke blå delen av nakkekragen må ikke fjernes fra den hvite krageholderen.

For å få fullt utbytte av GRAVITY-systemet, bør du bruke ryggstøtten og nakkekragen samtidig.

Du kan føle et press når du ligger på GRAVITY, men det bør ikke være smertefullt. Dersom du føler smerte, så juster de to delene av systemet. Hvis smerten fortsetter, avslutt behandlingen for denne gangen.

Alle er forskjellig bygd og kommer til å føle fordelene med GRAVITY i forskjellig grad.

Hvis du bruker GRAVITY på regulær basis, vil du bli kvitt spenningen og kroppen din vil få mulighet til å helbrede seg og restituere seg.

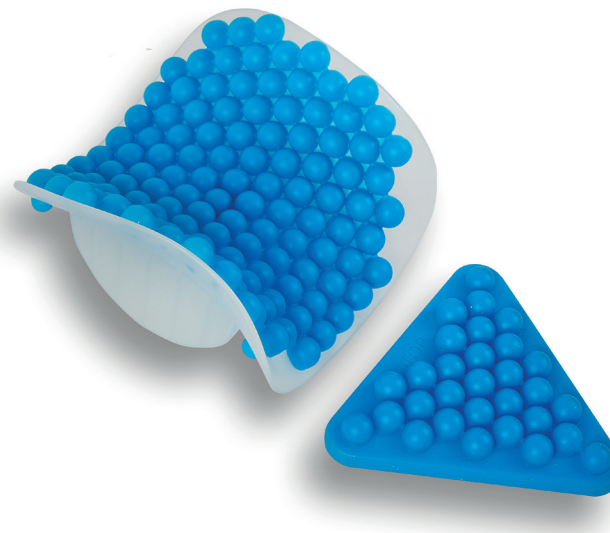
GRAVITY skal ikke brukes istedenfor, eller som et alternativ til, medisinsk behandling. Dersom du er i tvil om hvorvidt GRAVITY passer for deg, så spør legen din først.



TA AV GRAVITY-SYSTEMET OG AVSLUTTE EN BEHANDLING

Når man skal ta av seg GRAVITY, må man først løfte hodet og ta av nakkekragen. Man bør legge en pute under hodet istedenfor kragen.

Deretter løfter du bekkenet og tar bort ryggstøtten og deretter fjerner du støtten under knærne. Ligg stille et par minutter før du ruller deg over på siden og reiser deg opp. Det er ikke uvanlig å føle lett svimmelhet etter en behandling.



GRAVITYTMLIFE

sales@gravitylife.co.uk

Tel: +44 (0) 1244 342095

www.gravitylife.com

