

Тренажер для позвоночника «Здоровая спина»

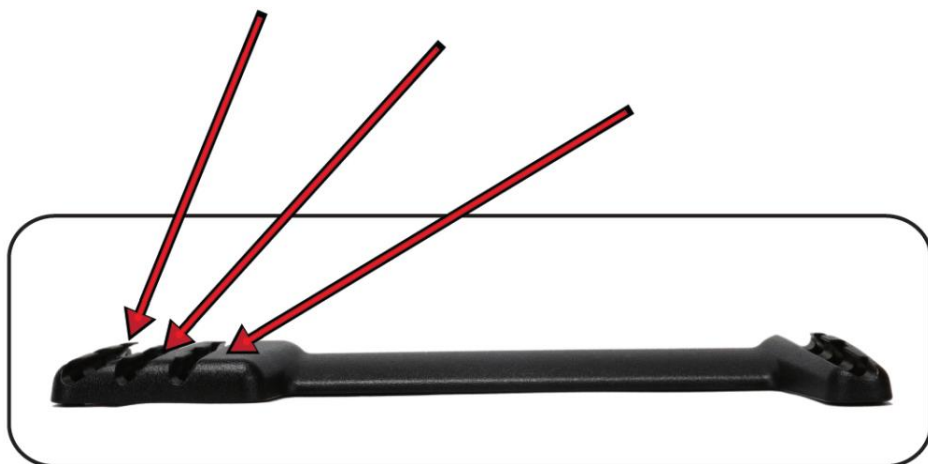
В один комплект входят:

База – обеспечивает поддержку дугообразной части-опоры, предназначенной для растягивания позвоночника.

Уровень 1 – обеспечивает минимальную степень растягивания и предназначен для людей, только начавших пользоваться приспособлением.

Уровень 2 – обеспечивает большую степень растягивания и предназначен для продвинутых пользователей.

Уровень 3 – обеспечивает максимальную степень растяжки людям, давно пользующимся данным приспособлением, а также занимающимся йогой, гимнастикой, стретчингом и т.п.



Опора – поддерживающая
полоса для спины.



**Положение для хранения
и транспортировки**



Уровень 1



Уровень 2

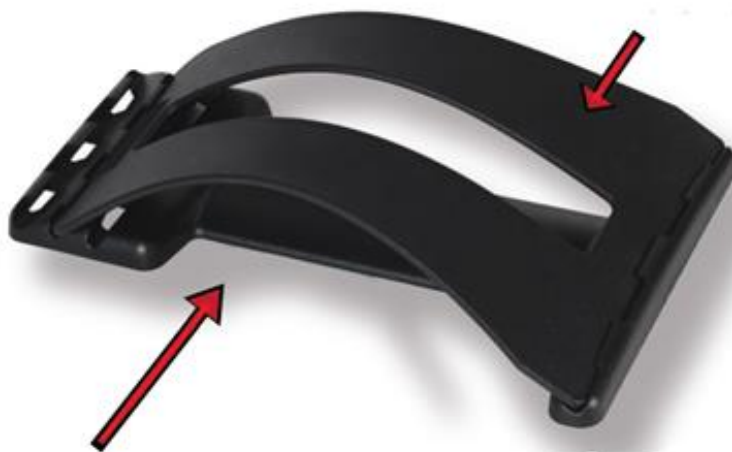


Уровень 3



ВНИМАНИЕ: Уровень 2 и уровень 3 предназначен только для продвинутых пользователей, комфортно себя чувствующих на уровне 1. Людям, стремящимся просто получить расслабление и провести профилактику болей в спине, не требуется переходить на уровни 2 и 3, больше предназначенных для лиц, профессионально и регулярно занимающихся спортом.

Приспособление в собранном виде



Верх – узкий край приспособления всегда должен располагаться под головой.

Низ – широкий должен располагаться под нижней частью спины.

Сборка приспособления:

1. Для легкости установки чуть согните опору для спины.



2. Положите базу на безопасную нескользящую поверхность (мат или коврик) широким краем к себе.
3. Зафиксируйте широкий край приспособления под коленями. Вставьте широкую часть опоры в слот для широкой части.



4. Расположите Ваши руки на приспособлении, как это показано на рисунке.

ВНИМАНИЕ: Большие пальцы должны располагаться под опорой, а остальные пальцы на верху опоры.

5. Аккуратно надавите пальцами и защелкните узкий край в слот, соответствующий уровню 1.





РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ

ВНИМАНИЕ: Перед тем как использовать приспособление, проконсультируйтесь с врачом. Особенно важна консультация, если Вы имеете какие-либо заболевания спины и позвоночника. При применении приспособления могут возникнуть ситуации ухудшения в случае: спондилеза, остеопороза, запущенного артрита, опухолей позвоночника, переломов и растяжений.

1. Используйте приспособление только по назначению.
2. Всегда устанавливайте приспособление только на нескользящей поверхности (мат, коврик).
3. Для тренировки руководствуйтесь упражнениями, представленными в данной инструкции.
4. Придерживайтесь следующего распорядка тренировки:
 - выберите нужный вариант расположения приспособления;
 - находитесь около 5 минут в выбранном положении;

Примечание: Рекомендуется проводить процедуры с использованием приспособления 2 раза в день; при желании можно довести частоту использования до 3 раз в день.

- если Вы чувствуете дискомфорт во время пятиминутной процедуры, то сократите время.

- в самом начале растягивания Вы можете почувствовать дискомфорт, который свидетельствует о скованности мышц и неподготовленности к подобному виду нагрузки; с течением времени ощущение должно пропасть;

Примечание: Если спустя какое-то время Вы все же ощущаете дискомфорт, то обратитесь к врачу за консультацией.

- для начала занятий выберите уровень 1;

- как только Ваша гибкость и уровень подготовки улучшится, Вы можете переходить на уровень 2 и уровень 3.

Примечание: Переход на уровень 2 и уровень 3 не является обязательным условием программы занятий, так как данные степени сложности предназначены для людей профессионально занимающихся йогой, гимнастикой и т.п.

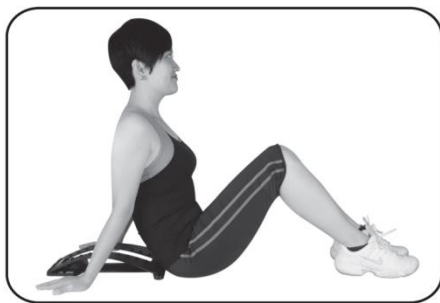
- во время занятий старайтесь максимально расслабиться и правильно дышать (глубокий вдох и ровный выдох);

- всегда правильно располагайте приспособление по отношению к телу (узкий край – под головой; широкий край – под нижней частью спины);

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАСТЯЖКИ

Растяжка с минимальным уровнем нагрузки

1. Сядьте спиной к приспособлению, колени чуть согнуты. Затем медленно опускайте спину на опору. При этом широкий край приспособления должен располагаться в нижней части спины, а часть в форме арке должна поддерживать Вашу спину.



Примечание: Для удобства Вы можете подложить под голову свернутое полотенце - это обеспечивает минимальную нагрузку.



2. Для достижения комфортного состояния во время растяжки дышите глубоко и ровно, руки должны свободно располагаться по обеим сторонам тела.

Растяжка с умеренным уровнем нагрузки

1. Находясь в исходном положении, поднимите руки над головой, но плечи оставьте максимально прижатыми к полу. Со временем выполнять этот вид растяжки Вам станет проще, и Вы сможете выпрямлять руки полностью.



Растяжка с максимальным уровнем нагрузки



1. Находясь в исходной позиции, выпрямите ноги и руки. В таком положении Вы должны чувствовать комфортное растяжение в области брюшных мышц, спины, плеч, груди.

Примечание: Во время выполнения данного вида растяжки под головой не должно находиться никаких поддерживающих подушек и иных вспомогательных средств.

Завершение растяжки

1. После того как Вы выполнили растяжку, перекайтесь на правый или левый бок и уберите приспособление.
2. Посидите около 30 секунд на полу, прежде чем вставать.

Примечание: Выждать 30 секунд перед подъемом требуется потому, что растяжка оказывает достаточно большую нагрузку на систему организма, и может понадобиться некоторое время на восстановление нормальной циркуляции крови.



Дополнительные положения для растяжки

1. Растяжка для мышц рук

Сделайте сеансы с использованием приспособления для позвоночника более разнообразными, меняя положения рук, чтобы были задействованы различные мускулы.



2. Растяжка для мышц груди

Для растягивания мышц груди обопритесь на локти, находясь в обычном положении для сеанса с использованием приспособления.



Рекомендации по уходу:

Периодически очищайте приспособление от пыли и грязи при помощи влажной тряпки и мягкого моющего средства.

Материал: АБС-пластик.