

# РЪКОВОДСТВО НА ПОТРЕБИТЕЛЯ

## РЪКОВОДСТВО НА ПОТРЕБИТЕЛЯ

### ВАЖНИ ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

ПРОЧЕТЕТЕ ВСИЧКИ ИНСТРУКЦИИ ПРЕДИ ИЗПОЛЗВАНЕТО НА ИНВЕРСИОННАТА ЛЕЖАНКА!

#### ВНИМАНИЕ!

НЕСПАЗВАНЕТО НА ИНСТРУКЦИИТЕ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯТА МОЖЕ ДА ДОВЕДЕ ДО СЕРИОЗНА ТРАВМА ИЛИ СМЪРТ!

#### ВНИМАНИЕ - За намаляване на риска от травма на лица:

- Прочетете всички инструкции, разгледайте подробно всички придружаващи документи и проверете уреда преди използването му. Ваша отговорност е да се запознаете с правилната употреба на този уред и присъщите рискове от преобръщане на тялото като: падане върху главата или врата, прещипване, заплитане във въжетата или повреда на уреда. Задължение е на притежателя да гарантира, че всички потребители на продукта са напълно информирани за правилната употреба на уреда и за всички мерки за безопасност.
- НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ уреда без одобрението на упълномощено медицинско лице. Разгледайте внимателно следния списък с медицинските противопоказания при преобръщане на тялото заедно с вашия упълномощен лекар: (Това не е изчерпателен списък и е предназначен само за справка).

|   |   |
|---|---|
| Костна слабост (остеопороза)                          | Глаукома  |
| Скорошни или не излекувани фрактури                   | Отлепяне на ретината                              |
| Костни импланти                                       | Конюнктивит                                       |
| Хирургически имплантирани ортопедични подложки        | Високо кръвно налягане                            |
| Употреба на антикоагуланти (вкл. високи дози аспирин) | Свръх напрегнатост                                |
| Възпаление на средното ухо                            | Сърдечни проблеми или смущения в кръвообращението |
| Прекомерно затлъстяване                               | Травма на гръбначния стълб                        |
| Бременност  | Церебрална склероза                               |
| Хиатална херния                                       | Остро възпаление на ставите                       |
| Вентрална херния                                      | Скорошен инсулт или временен исхемичен пристъп    |

- Необходим е повишено внимание когато инверсионната лежанка се използва близо до деца, инвалиди или хора с увреждания.
- Използвайте инверсионната лежанка само по предназначението ѝ описано в настоящото ръководство.
- НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ приложения, които не се препоръчват от производителя. НИКОГА не изпускайте и не поставяйте никакви предмети в нито един от отворите. НЕ използвайте и НЕ съхранявайте продукта на открито.
- НЕ използвайте уреда ако сте **по-ниски от 147 см, по-високи от 198 см и тежите над 140 кг**. Може да се появи повреда в конструкцията или главата/вратът да се ударят в пода по време на преобръщането на тялото. НЕ позволявайте на деца да използват този уред.
- Дръжте децата, страничните наблюдатели и домашните любимци на дистанция от уреда по време на използването му.
- Пазете частите на тялото, косата, свободно висящи дрехи и бижута настрана от всички подвижни елементи. Настоящата инверсионна лежанка не съдържа никакви елементи, които могат да бъдат ремонтирани от потребителя.
- Този продукт е предназначен единствено за домашна употреба. НЕ го използвайте в никакви търговски, наети обекти или учреждения.
- НЕ използвайте уреда докато сте под въздействие на лекарства, алкохол или медикаменти, които могат да предизвикат сънливост или дезориентация.
- ВИНАГИ проверявайте уреда преди употреба.
- Уверете се, че всички стягащи приспособления са надеждни. ВИНАГИ подменяйте дефектните компоненти незабавно и не използвайте уреда докато не бъде ремонтиран. ВИНАГИ поставяйте уреда върху равна повърхност и на разстояние от вода или полици, които могат да предизвикат случайно затрупване от предмети или падането на такива.
- ВИНАГИ носете здраво завързани обувки с равна подметка подобни на стандартни обувки за спорт. НЕ носете никакви обувки, които могат да противодействат на системата за захващане на глезените като обувки с дебели подметки, ботуши, дълги ботуши или всякакви обувки над глезена.
- ВИНАГИ проверявайте преди всяка употреба дали уредът е правилно нагласен на съответните настройки за конкретния потребител.
- НЕ правете резки движения и не използвайте тежести, ластични ленти или каквото и да е друго приспособление за тренировка или разтягане докато сте върху инверсионната лежанка.
- Нови потребители или такива с физически или умствени дефекти ще се нуждаят от съдействието на партньор, за да бъдат сигурни в намирането на правилната настройка за равновесие и за връщането им в изправено положение без чужда помощ.
- Ако почувствате болка, замайване или световъртеж по време на преобръщане на тялото си, върнете се незабавно в изправено положение за възстановяване и евентуално слизане от уреда.
- Вижте допълнителните предупредителни надписи поставени върху уреда. При изгубване на етикет върху продукта или ако Ръководството за потребителя бъде изгубено, повредено или нечетливо се свържете с Отдела за обслужване на клиенти за подмяна.

**НЕ СВАЛЯЙТЕ РЪКОВОДСТВОТО ОТ ЛЕЖАНКАТА.  
ВЪЗСТАНОВЕТЕ ГО АКО Е ПОВРЕДЕНО ИЛИ ЛИПСВА.**

## НАСТРОЙКИ ЗА ПОТРЕБИТЕЛЯ

Съществуват четири (4) настройки за потребителя върху вашия уред EMER, които трябва да бъдат правилно нагледени към вашите индивидуални нужди и тип тяло. Отделете време, за да откриете своите идеални настройки - с правилно настроената инверсионна лежанка ще имате пълен контрол над въртенето на основата и ще си осигурите преживяване на удобно и отпусащо преобръщане на тялото. **Всеки път преди използването на уреда се уверете, че Настройките за потребителя отговарят на вашите лични настройки.**

### 1 РОЛКОВИ ПАНТИ: Изберете правилния отвор

Ролковите панти управляват чувствителността на задействане или скоростта на завъртане. Има три отвора. Изборът на отвор зависи както от теглото на вашето тяло, така и от желаната от вас скорост на завъртане (диаграмата по-долу). За потребители, които току-що са започнали да използват уреда е препоръчително да започнат с позиция С, настройката за най-бавно завъртане.

| A /горен отвор до шарнирния болт/ | B /среден отвор/ | C /долен отвор срещу шарнирния болт/ |            |
|-----------------------------------|------------------|--------------------------------------|------------|
| Y X                               |                  |                                      | 36-54 кг   |
| X                                 | Y                |                                      | 54-100 кг  |
|                                   | X                | Y                                    | 100-136 кг |

Y – начинаещ / частично преобръщане; X – препоръчително за пълно преобръщане

### ПРОМЯНА НА НАСТРОЙКАТА НА РОЛКОВАТА ПАНТА

1. Издърпайте блокиращия щифт на приспособлението за избор на ръста и плъзнете основния вал изцяло до последния отвор (регулатора за съгване до Системата за захващане на глезените). Освободете и блокирайте щифта (Фиг.1).
2. Застенете пред основата на уреда и я завъртете в обратната посока на тази при използване (Фиг.2), за да легне върху напречната греда на А-Рамата.
3. Хванете всяка ролкова панта под шарнирните болтове и като използвате палците си отворете **щифтовете** над шарнирните болтове (Фиг.3). Повдигнете и двете страни на основата на уред извън А-Рамата и положете горния край на основата на уреда върху пода.
4. Отворете изцяло всеки ексцентрик механизъм. **Плъзнете ролковата панта до желаната позиция (Фиг.4). Поставете щифта в същия отвор на ролковата панта от всяка страна. Затворете ексцентрик механизъм.**
5. Прикрепете отново основата на уреда в планките на пантите на А-Рамата (Фиг. 5). Завъртете основата на лежанката до позиция за употреба и нагласете основния вал за употреба (Фиг.6).



фигура 1



фигура 2



фигура 3



фигура 4



фигура 5



фигура 6

### 2 ОСНОВЕН ВАЛ: Определете позицията според ръста



фигура 7  
Позициите за настройка според ръста са обозначени в инчове и сантиметри.

1. Застанете от лявата страна на А-Рамата. Издърпайте блокиращия щифт на приспособлението за избор на ръста с дясната ръка докато плъзгате основния вал с лявата (Фиг.7). За улеснение на настройването, свалете основния вал под хоризонталната позиция за удължаване и повдигнете основния вал над хоризонталната позиция за скъсяване.
2. **Започнете с плъзгане на основния вал докато последната позиция, която можете да прочетете е с 2.00 см по-малко от вашия ръст (Напр. ако вашият ръст е 175 см, последните цифри, които виждате трябва да бъдат 173 см.** Това помага за да се уверите, че скоростта на завъртането на уреда няма да бъде прекалено висока. По-късно ще проверите дали тази настройка е подходяща за вас. Идеалната настройка на ръста ще зависи от разпределението на вашето тегло и може да варира с няколко инча/сантиметра от всяка страна от вашия действителен ръст.
3. Освободете блокиращия щифт на приспособлението за избор на ръста, за да се захване напълно на позицията на даден отвор.

### 3 РЕГУЛАТОР НА ЪГЪЛА НА НАКЛОНА: Предварително задайте ъгъла

Когато използвате уреда за първи път прикрепете регулатора на ъгъла на наклона към вилката под основата на уреда (Фиг.8) за ограничаване на ъгъла на завъртане. Можете да увеличавате ъгъла на завъртане с регулатора на ъгъла когато се почувствате по-удобно върху инверсионната лежанка или да го свалите за пълно преобръщане.



фигура 8

Глезенната подложка се завърта за висока или ниска позиция (Фиг. 9) с разлика в ръста от 1 инч между тях. Вашата позиция може да варира в зависимост от вида на вашите обувки или размер на стъпалото. Нагласете глезенната подложка така че предните и задните възглавнички за глезените да обхванат най-тънките части от вашите глезени (с минимално разстояние между Системата за захващане на глезените и горната част на вашето стъпало). Това ще намали плъзгането на тялото върху основата на уреда при обърнато положение, което може да повлияе на способността ви да контролирате завъртането на инверсионната лежанка.



фигура 9

## ПОДГОТОВКА ЗА ПРЕОБРЪЩАНЕ НА ТЯЛОТО

### ПРЕДИ УПОТРЕБА НА ИНВЕРСИОННАТА ЛЕЖАНКА

Убедете се, че инверсионната лежанка се завърта плавно до пълната обратна позиция и се връща в изходна позиция, както и че всички закрепващи приспособления са безопасни. Убедете се, че има достатъчно свободно пространство за завъртане напред, нагоре и назад.

**ВИНАГИ** носете здраво завързани обувки с равна подметка подобни на стандартни обувки за спорт. **НЕ** носете никакви обувки, които могат да противодействат на системата за заключване на глезените като обувки с дебели подметки, ботуши, дълги ботуши или всякакви обувки над глезена.

**НИКОГА** не използвайте инверсионната лежанка с обърнато надолу лице. **НЕ СЕ** опитвайте да обръщате или навеждате горната част от тялото си към основата на уреда преди да закрепите здраво своите глезени. **НЕУСПЕШНОТО** пълно задействане на Системата за захващане на глезените може да доведе до сериозна травма или смърт!

### ЗАХВАЩАНЕ НА ГЛЕЗЕНИТЕ

Много е важно да захванете здраво глезените си преди преобръщане на тялото.



фигура 10



фигура 11



фигура 11А

фигура 12

фигура 13

1. С гръб към основата на уреда и като използвате ръкохватките, за да се закрепите, стъпете внимателно в А-Рамата, за да застанете до едната страна на основния вал (напречната греда на А-Рамата трябва да остане зад краката) (Фиг.10). Повдигнете крака възможно най-близо до основния вал над Системата за захващане на глезените и го поставете на пода от другата страна, за да може да застанете с крака от двете страни на основния вал.

2. Ако Системата за захващане на глезените е затворена, натиснете надолу ръкохватката след което натиснете навън, за да я отворите напълно. Освободете ръкохватката в отворено положение.

3. За да запазите равновесие отпуснете се само с долната част на тялото си върху долната част от основата на уреда докато плъзгате единия от глезените си от страната (Фиг.11) между предните и задните възглавнички за глезените и поставете крака си върху глезенната подложка.

**НЕ ПОСТАВЯЙТЕ** крака си в Системата за захващане на глезените тъй като може да сложите крака си в подложката (Фиг.11а). Вашите крака трябва да са стъпили или на пода, или върху глезенната подложка. Никога не използвайте която и да е част от инверсионната лежанка като степенка (Фиг. 12 и 13).

4. Притиснете силно глезените си в задните възглавнички, след което леко завъртете горната част от задните възглавнички към глезените си за по-голямо удобство при преобръщане на тялото върху уреда.

5. Свалете ръкохватката, издърпайте към краката си и я освободете когато глезените ви са стегнати добре (Фиг.14).

6. **Проверете затварянето** като разклатите ръкохватката напред-назад, за да се убедите, че Системата за захващане на глезените е здраво затворена.

7. Убедете се, че нито една част от обувките или дрехите не се допират и не са в контакт със Системата за захващане на глезените по никакъв начин по време на преобръщането. Следвайте метода:

„**ЧУЙТЕ, ПИПНЕТЕ, ВИЖТЕ**“ всеки път, когато закрепяте глезените си на уреда:

**ЧУЙТЕ:** щракването на ръкохватката в затворено положение;  
**ПИПНЕТЕ** ръкохватката, за да се убедите, че е напълно блокирана в тази позиция;

**ВИЖТЕ** дали ръкохватката е здраво заключена и не се измества от позицията си.



фигура 14

## ПОДГОТОВКА ЗА ПРЕОБРЪЩАНЕ НА ТЯЛОТО

### ПРОВЕРКА НА РАВНОВЕСИЕТО И УПРАВЛЕНИЕТО НА ВЪРТЕНЕТО

При правилно нагласяване ще имате пълен контрол върху въртенето на инверсионната лежанка само с преместване на тежестта / позицията на вашите ръце. Вашите идеални настройки на равновесието се определят от типа на тялото и разпределението на теглото - по тази причина позицията на основния вал може да се различава от действителното ви тегло. Полагането на големи усилия за преобръщане и връщане в изправено положение ще противодейства на ползите от преобръщането. Важно е да отделите време, да проверите настройките си и да си осигурите едно преживяване на релаксация и удоволствие! **При първите няколко пъти на преобръщане на тялото помолете някой наблюдател да ви окаже помощ докато успеете да намерите правилната позиция за равновесие и се почувствате удобно с функциите на инверсионната лежанка.**

- Облегнете се назад и положете главата си върху основата на уреда с ръце поставени до тялото.
- При правилно балансиране инверсионната лежанка трябва да започне да се върти леко, като основният вал е повдигнат с няколко сантиметра над амортизатора на напречната греда. (Фиг. 17)
- Ако инверсионната лежанка се завърта така, че основният вал се повдига с повече от няколко сантиметра от напречната греда до хоризонтал от 0° или повече, вашият основен вал може да е прекалено къс. Слезте внимателно, удължете позицията за ръста с един отвор, **закрепете** глезените повторно и направете отново проверка.
- Ако инверсионната лежанка изобщо не се върти и основният вал остава здраво застопорен върху напречната греда, вашият основен вал може да е прекалено дълъг. Слезте внимателно, **скъсете** позицията за ръста с един отвор, закрепете глезените <sup>фигура 17</sup> повторно и направете отново проверка.

Позицията на вашия основен вал трябва да остане една и съща докато продължавате да използвате една и съща настройка на ролковата панта и теглото ви не се променя значително. Ако решите да промените настройката на ролковата панта, трябва да проверите отново вашето равновесие и управлението.



Правилно балансиране: Основният вал е по вдигнат леко над напречната греда

## ПРЕОБРЪЩАНЕ НА ТЯЛОТО

### ЗАВЪРТАНЕ ЗА ПРЕОБРЪЩАНЕ

При правилно балансиране инверсионната лежанка ще се завърта в отговор на леки движения на ръцете. Вашите ръце предоставят тежестта необходима за завъртане на уреда. (Фиг. 18):



фигура 18

- За да се преобрънете повдигнете ръцете си бавно над главата (Преместете тежестта към горния край за главата на основата на уреда).
- За да се изправите бавно преместете ръцете си обратно към тялото (преместете тежестта към долния край за краката). За да гарантирате, че инверсионната лежанка няма да се завърти прекалено много и прекалено бързо, уверете се, че сте прикрепили регулатора на наклона на ъгъла и сте завършили контрола на баланса.
  1. С глава върху основата на уреда повдигнете едната си ръка, за да започне въртенето. За максимален контрол и удобство, всяко движение трябва да бъде бавно и преднамерено (Колкото по-бързо движение правите, толкова по-бързо ще се завърта инверсионната лежанка).
  2. Упражнявайте се да контролирате скоростта и ъгъла на завъртане като движите ръцете си назад и напред.
  3. Веднага щом достигнете максималния ъгъл позволен от регулатора на ъгъла, поставете двете си ръце върху главата. Отпуснете се и дишайте дълбоко, за да помогнете на мускулите да се отпуснат.

### ИЗПРАВЯНЕ

4. За да започнете завъртане обратно за изходна позиция, бавно поставете ръцете си до тялото.
5. Спрете и починете за няколко минути малко над хоризонтала от 0°, за да предотвратите замаиване и да позволите на гърба си да свие отново без дискомфорт преди пълното изправяне.

Тъй като вашето тяло може да се е издължило или преместило върху основата на уреда при преобръщането му, движенията на ръцете може да се окажат недостатъчни да се върнете напълно в изправено положение. Просто сгънете леко коленете докато премествате тежестта на тялото към долния край за краката на основата на уреда (Фиг. 19). **НЕ ПОВДИГАЙТЕ** главата, разчитайте единствено на ръкохватките или се опитайте да се изправите до седнало положение (Фиг. 20), тъй като това ще противодейства на ползите от преобръщането, които току-що сте изпитали. Ако все още изпитвате затруднение да се върнете в изправено положение след следване на тези предложения, помислете за пренастройване на вашите позиции на потребителя и за повторна проверка на вашето равновесие и контрол.

Упътване • 4



фигура 19

фигура 20



## ПРЕОБРЪЩАНЕ НА ТЯЛОТО (продължение)

### ПЪЛНО ПРЕОБРЪЩАНЕ

Пълното преобръщане се дефинира като висене напълно с главата надолу (90°) с гръб извън основата на уреда. НЕ ПРОБВАЙТЕ тази стъпка докато не се чувствате напълно спокойни при управлението на въртенето на инверсионната лежанка и завъртането до 60°. За да усетите ползите не е необходимо да се преобръщате напълно. Много потребители, обаче, се наслаждават на пълно преобръщане поради допълнителната свобода за разтягане и упражнения. За да се преобрънете напълно:

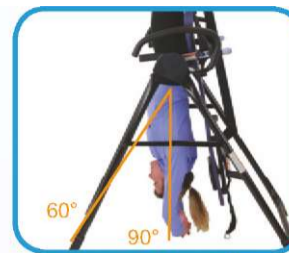
1. Свалете регулатора на ъгъла на наклона.
2. Прикрепете ролковите панци на Позиция А, за да позволите на инверсионната лежанка да се „заклучи“ здраво при пълно преобръщане. Ако тежите 100 кг или повече, поставете ролковите панци на Позиция В.
3. Повдигнете бавно двете си ръце над главата, за да започнете завъртането. Може да се наложи да помогнете за последните няколко градуса за завъртане с оттласкване от пода или от А-Рамата докато основата на уреда спре срещу напречната греда (Фиг.21).
4. Отпуснете се и позволете на своето тяло да се премести извън основата на уреда, за да увисне свободно. Ако се напрягнете много или притиснете гърба си към основата на уреда, има вероятност да се „отключите“.
5. При правилна настройка на равновесието вашето тегло ще поддържа основата на уреда „заклучена“ в тази позиция докато станете готови да се изправите.

### ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ ПОЗИЦИЯТА НА ПРЕОБРЪЩАНЕ СЪС „ЗАКЛЮЧВАНЕ“

6. С едната ръка се протегнете зад главата си и хванете основата на уреда (Фиг.22). С другата ръка хванете долната част на А-Рамата отпред.
7. Дръпнете заедно с двете си ръце (Фиг.23). Това ще завърти основата на уреда извън „заклучена“ позиция. Дръжте лактите от вътрешната страна, за да избегнете преципване между А-Рамата и основата на уреда (Фиг. 24). Следвайте инструкциите от предходната страница за връщане в изправено положение.

### СЛИЗАНЕ ОТ УРЕДА

1. Натиснете надолу ръкохватката, за да освободите заключващия механизъм, след което натиснете, за да отворите напълно системата за захващане на глезените (Фиг.25).
2. Издърпайте ръкохватката в отвореното положение.
3. Дръжте тялото си подпряно върху основата на уреда когато стъпване на пода. Изправете се внимателно и се уверете, че сте в равновесие преди да прескочите основния вал и приключите със слизането от уреда.



фигура 21



фигура 22



фигура 23



фигура 24



фигура 25

## СЪХРАНЕНИЕ И ПОДДРЪЖКА

### Сгъване за съхранение

1. Свалете регулатора на ъгъла на наклона.
2. Издърпайте навън блокиращия щифт за избор на ръста и плъзнете изцяло основния вал до последния отвор (позицията за съхранение до задните възглавнички за глезените). Освободете и заключете с щифта.
3. Застенете пред основата на уреда и я завъртете в обратната посока на тази при използване докато тя легне срещу напречната греда на А-Рамата (Фиг.26).
4. Издърпайте раменете на разширителя, за да сгънете А-Рамата (Фиг.27) като оставите краката на А-Рамата отворени на ширина 40-50 см за стабилност. Бъдете предпазливи, за да избегнете преципване на пръстите на ръцете.

### ВНИМАНИЕ

**Опасност от падане на уреда:** Оставете А-Рамата отворена на достатъчна ширина, за да остане стабилна или я подпрете на стена, за да избегнете падане на уреда. Съхранявайте уреда сгънат на пода, а не изправен, за да избегнете риска от падане.

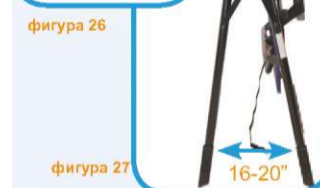
Ако изберете опцията да оставите инверсионната лежанка отворена и готова за употреба, погрижете се да **ОБЕЗОПАСИТЕ уреда** с цел предотвратяване на случайно завъртане като увиете ремъка около основния вал и напречната греда, след което го закрепете със скобата (Фиг. 28). Проверете, за да сте сигурни, че инверсионната лежанка не може да се завърти.

### ПОДДРЪЖКА

За да почистите вашата инверсионна лежанка я забършете с влажна кърпа. НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ абразивни почистващи препарати или разтворители.



фигура 26



фигура 27



фигура 28

# СЪВЕТИ И ОТГОВОРИ НА ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ

## Извлечете максимална полза от вашата инверсионна лежанка

Започнете при малък ъгъл (20° - 30° от хоризонтала) през първите няколко седмици или докато се почувствате удобно с функциите на уреда. Веднага щом успеете да се отпуснете напълно, увеличете до 45° - 60° за по-голямо разтягане. Според медицинско проучване това, което наричаме „магическия ъгъл“ от 60° води до тягов товар от около 60% от телото на вашето тяло, което е необходимото за пълна декомпресия на тялото.

Трябва да правите само това, което ви кара да се чувствате удобно. Макар че пълното преобръщане не е необходимо за пълно отпускане на тялото, почти половината от потребителите на този уред наистина го правят наслаждавайки се на допълнителната свобода за разтягане и упражнения, предлагани на този ъгъл.

Започнете с 1-2 минути на тренировка и увеличавайте времето само ако се чувствате удобно. Помнете, че честотата (по-честото преобръщане) е по-важно от времетраенето (преобръщане за по-дълги периоди от време). Препоръчваме редовно преобръщане с уреда по няколко пъти дневно. Извън това време тренирайте по 3-5 минути, за да могат мускулите ви да се отпуснат. Вслушвайте се в нуждите на вашето тяло. Помнете, че целта на преобръщането е релаксация и удоволствие!

Много хора предпочитат просто да си почиват и релаксират. Други включват движение и разтягане, които могат да увеличат максимално ползите за вашите стави и връзки.

- Периодичното изпъване (редуване на преобръщане с периоди на покой) или люлеене (ритмично люлеене) са особено полезни за хора, които са в процес на свикване с чувството от преобръщането на тялото и могат да помогнат за стимулиране на циркулацията и движението на течностите в гръбначните дискове.
- Разтягане и извиване при частично или пълно преобръщане или използване на А-Рамата за допълнителна декомпресия.
- Коремните преси в обърнато положение, свиване на тялото до седящо положение и кляканията заякват вътрешността и краката без добавяне на неудобни тежести на гръбнака.

Ако му се даде време, вашето тяло притежава изумителната способност да се самоллекува. Но също както е при започване на нова тренировъчна програма, може да измине известно време докато видите резултатите. Упорствайте, преобръщайте се често и бъдете търпеливи. Работете, за да накарате вашето тяло да се отпусне и освободи - по този начин ще почувствате повечето ползи. Някои хора усещат ползите веднага, а на други може да са необходими 2-3 седмици преди телата им да започнат да се адаптират.

Точката на вашето идеално равновесие ще ви даде пълен контрол над въртенето на инверсионната лежанка чрез изместване на тежестта/позицията на ръцете. Полагането на големи усилия за преобръщане и връщане в изправено положение ще противодейства на ползите от преобръщането. Важно е да отделите време, да проверите настройките си и да си осигурите едно преживяване на релаксация и удоволствие! Настройките на вашия идеален баланс се определят от типа на тялото и разпределението на тежестта - по тази причина вашата позиция на основния вал може да се различава от действителното ви тегло.

Подходящи обувки: Носете чорапи и обувки с връзки - материалът ще осигури допълнителна подложка и опора за глезените. Позиция на възглавничките за глезените: Завъртете горната част на задните възглавнички към вашите глезени. Докато се преобръщате те ще се завъртят, за да поддържат задната част на вашите пети.

Глезенна подложка: Нагласете за минимално разстояние между стъпалото и платформата. Колкото по-малко се „премества“ вашето тяло в обърнато надолу положение, толкова по-добре.

Подходящо захващане: Затворете системата за захващане на глезените за добро захващане, но не прекалено стегнато - това ще ограничи кръвния поток и ще причини дискомфорт.

Увеличете скоростта: Опитайте люлеене или периодично изпъване. Може да ви отнеме известно време за да се почувствате удобно, но скоро ще се адаптирате към преобръщането.

Други полезни съвети за начинаещи:

- Настройте предварително ъгъла: Нагласете вашия регулатор на ъгъла на малък градус - тогава можете да се фокусирате върху релаксирането и настройването към преобръщането.
- Включете наблюдател: Помолете приятел да стои близо до инверсионната лежанка докато се почувствате сигурни в контрола над нейното въртене.
- Дишайте: Затворете очи и поемайте дълбоко въздух. Концентрирайте се върху отпускането на мускулите, за да изпитате най-голяма полза.
- Вслушвайте се в тялото си: Преобръщането не е дейност от типа „без усилие няма награда“. Ако усетите, че ви е достатъчно, изправете се, за да си починете.
- Предотвратяване на замайване/гадене: При връщане в изправено положение със сигурност останете на няколко градуса над хоризонтала (0°) за 15-30 секунди или малко по-дълго.
- Правете промени постепенно: Увеличавайте вашия ъгъл и/или времетраене на преобръщането постепенно.
- Правете го често! Чрез редовното преобръщане ще изпитате най-големите ползи!

СВЪРЖЕТЕ СЕ С НАС!  
Телефон: 0876 400 300

email: [info@lejanki.bg](mailto:info@lejanki.bg)

[www.lejanki.bg](http://www.lejanki.bg)!

