



DESIGNED FOR BETTER POSTURE





Olvassa el figyelmesen ezeket a használati utasításokat, és őrizze meg őket későbbi használatra, győződjön meg róla, hogy hozzáférhetővé teszi őket más felhasználók számára, és vegye figyelembe a bennük található információkat.



A VibSpine rendkívül megbízható és funkcionális eszközt biztosít Önnek, amely használható myofasciális önmasszázsához, rehabilitációhoz, valamint pilates vagy jóga edzések és fitnessz rutinok részeként.

A VibSpine célja a testtartás, az erő és a mozgásjavítása. Ez tökéletesen támogatja és rögzíti a gerincet és a pozíciót is.



⚠ NE használja a VibSpine-t, ha égési sérülései, sérülései, fájdalmas sebei, törései, törött csontjai, törékeny vagy gyenge csontjai, mélyvénás trombózis vagy mélyvénás problémái vannak, vagy ha vérhígító gyógyszereket szed.

⚠ NE használja közvetlenül csontokon, ízületeken vagy gerincen. Hagyja abba a használatot vagy csökkentse a nyomást, ha fájdalmat vagy kellemetlenséget érez.

⚠ A VibSpine-t MINDIG rendeltetésszerűen használja, az utasításokban leírtak szerint.

⚠ NE tárolja közvetlen hőforrás vagy napfény közelében, mert ez elszínezheti és/vagy károsíthatja a terméket. Száraz, tiszta felületen tárolandó.

⚠ MINDIG csak enyhe szappannal és törülközővel tisztítsa meg – törölje szárazra, vagy levegőn szárítsa.



Felhasználói súlykapacitás	220kg
Méretek	820 X 120 X 59 mm
Csomag méretei	835 X 122 X 68 mm
Szállítási súly	1,2 kg
Nettó tömeg	820g
Kiegészítők	1 x manuális, 1 x hordszív



Az Euro Sports, S. Korea garanciát vállal a VibSpine-ra az alábbi követelmények szerint és az alábbiakban leírt mértékben. Az Euro Sports garantálja a VibSpine tökéletes funkcionalitását és teljességét.

Az egész világra kiterjedő jótállási idő 12 hónap, amely az új, nem használt termék eladótól történő megvásárlásától kezdődik.

A jótállás csak azokra a termékekre vonatkozik, amelyeket a vevő fogyasztóként vásárol, és kizárólag személyes célokra, háztartási használatra használ.

A jótállási idő alatt az Euro Sports lecseréli a VibSpine-t. A csere érdekében a hibás VibSpine-t vissza kell vinni a vásárlás helyére.



Használja a következő oldalakon javasolt példákat, hogy megtanulja a VibSpine-nal végzett masszírozás megfelelő formáját és technikáit. A legjobb eredmény elérése érdekében építse be a VibSpine-t a szokásos rutinjába, kezdve az enyhe nyomással és az idő múlásával növekvő nyomással. Ha bármilyen kellemetlenséget érez, csökkentse a nyomást vagy hagyja abba a használatot. Kerülje a közvetlenül a csontokra, ízületekre és a gerincre gyakorolt nyomást.

Termékadatok



Rendkívül tartós
220 kg-ig terhelhető.



Speciálisan a gerincre tervezve
A gerinc szegmentális artikulációjához
és a stabilizáláshoz.



Hordszíj
Kössön át a hevedert a lyukon, és a vállára is veheti.

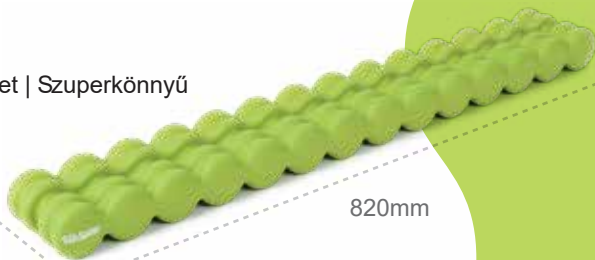


Mindenkinek megfelelő méret | Szuperkönnyű

Szélesség	120 mm
Hosszúság	820mm
Súly	820g

120
mm

820mm



Ergonomikus és rugalmas kialakítás



Könnyen tisztítható felület

Csak tisztítsa meg normál nedves ruhával vagy nedves törlőkendővel.



U-alakú görbület

Tökéletesen támogatja és rögzíti a gerincet.



Masszázs csomópontok

Dolgozik a felszíni és a mély szöveteken is



Rugalmas kialakítás

Természetesen nyújtja ki a teljes nyaki gerincet, hát- és derék részét a forma deformálásával a nyomás után.

További kérdések és válaszok

Mi a legjobb módja a VibSpine használatának?

Az alábbi edzési kézikönyv célja, hogy bemutassa azokat a gyakorlatokat, amelyeket speciális VibSpine oktatók terveztek Önnek. Kérjük, kövesse az Önnek adott ajánlásokat és utasításokat. Ha bármelyik gyakorlat fájdalmat okoz, vagy ha nem tudja helyesen végrehajtani őket, kérjük, álljon meg és beszéljen a helyi oktatókkal, mielőtt folytatná.

Van-e maximális felhasználói súly?

A VibSpine akár 485 font / 220 kg súlyt is képes elviselni.

Körülbelül 160 cm vagyok, tudom használni?

Igen, jól használhatja. A VibSpine-t úgy tervezték, hogy bármilyen méretű személy illeszkedjen hozzá.

Mik a tartozékok?

A tartozékok 1X VibSpine, 1 X használati útmutató és 1 X hordszj.

Mennyi ideig kell használnom a VibSpine-t minden alkalommal?

Javasoljuk, hogy a VibSpine-t egyszerre legfeljebb 15~20 percig használja. Megállapítottuk, hogy a legjobb idő / haszon arány 15 perc.

Csak a padlón kell lennie

A VibSpine kiválóan használható otthon, irodai székben, gymben, autóban vagy jógaszőnyegen.

Van valaki, aki nem tudja használni?

Nem ajánlott azoknak, akik gerincfúziós műtéten estek át.

Milyen anyagból készül?

A VibSpine kiváló minőségű PU-ból (poliuretán habból) készül

Edzés kézikönyv

Nyaki fájdalom Nyújtások & Gyakorlatok



Edzéscélok

- A nyaki izomfeszültség felszabadítása
- A nyaki mobilitás javítása

Gyakorlat

- 1) Kezdje fekvő helyzetben. Helyezze a VibSpine-t a nyaka alá.
- 2) Lassan fordítsa a fejét egyik oldalról a másikra.
- 3) Ismétlés.

Felső hát, lapocka Nyújtások & Gyakorlatok



Edzéscélok

Hát és a felsőtest izmainak lazítása

Lapockaizom lazítása

Felső mellkasi mobilitás javítása

Gyakorlat

- 1) Feküdjön a hátára hajlított térddel, és helyezze a VibSpine-t a hát felső része és a lapocka alá. Tartsa a kezét a feje mögött.
- 2) Lassan forgassa el a törzsét jobbra és balra.
- 3) Ismétlés.
- 4) Állítsa be a VibSpine helyzetét a különböző nyújtási területekhez.

Edzés kézikönyv

Derék (ágyéki) Nyújtások & Gyakorlatok



Edzéscélok

- Ágyéki szorító érzés felszabadítása
- Lumbális mély izom TP masszáz
- Ágyéki mobilitás javítása

Gyakorlat

- 1) Feküdjön a hátán hajlított térddel, és emelje fel mindkét lábát. Helyezze a VibSpine-t a dereka alá, és tartsa mindkét kezével.
- 2) Lassan forgassa el a törzsét jobbra és balra.
- 3) Ismétlés.

Kismedencei (sacrum) Nyújtások & Gyakorlatok



Edzéscélok

Kismedencei izomfeszültség felszabadítása
Kismedencei mély izom TP masszázsz
Csípőtájék ízületi mobilitás javítása

Gyakorlat

- 1) Feküdjön a hátán hajlított térdel, és emelje fel mindkét lábát. Helyezze a VibSpine-t a medence (Sacrum) alá, és tartsa a VibSpine-t mindkét kezével
- 2) Lassan forgassa el a törzsét jobbra és balra.
- 3) Ismétlés.

Edzés kézikönyv

Derék (csípőízület) nyújtások és gyakorlatok



Edzéscélok

- Kismedencei izomfeszülés felszabadítása
- Gerincfeszítő izom nyújtás
- Csípőízület mobilitás javítása

Gyakorlat

- 1) Feküdjön a hátára behajlított térdel, és helyezze a VibSpine-t a dereka alá . Fogja meg a VibSpine-t mindkét kezével.
- 2) Fordítsa a térdait az egyik oldalra, majd vissza a kiindulási helyzetbe. Aztán át a másik oldalra.
- 3) Ismétlés.

Térd (ízület) Nyújtások & Gyakorlatok



Edzécélok

Térd körüli izmok erősítése
Térdízület mobilitásának javítása

Gyakorlat

- 1) Helyezze mindkét térdét a VibSpine-ra, és vegyen fel négykézláb helyzetet.
- 2) Ezután keresztezze mindkét bokáját, és emelje fel mindkét lábát.
- 3) Mozgassa mindkét lábát egyik oldalról a másikra, mint a haluszonyt.
- 4) Ismételje meg

Edzés kézikönyv

Térd és csípőhorpasz izom Nyújtások és & Gyakorlatok



Edzécélok

Térd körüli izmok erősítése
Térdízület mobilitásának javítása

Gyakorlat

- 1) Álljon térdelőállásba, egyik térdét felemelve, a másik térdét pedig helyezze a VibSpine-ra.
- 2) Tartsa a törzsét egyenesen, tolja a törzset az első térd irányába. És lazítsa el a térdet és a csípőhorpasz izmot.
- 3) Ismételje meg lábváltással

Térd (térdízület) Nyújtások és Gyakorlatok



Edzéscélok

Belső és külső rotációs gyakorlatok
Gerincfeszítő izom masszázsek

Gyakorlat

- 1) Helyezze a VibSpine-t a gerince közepére, és emelje fel az egyik lábát, miközben a hátán fekszik, egyenes térdel.
- 2) Helyezze egyik kezét a feje mögé, a másik kezét természetesen a padlóra.
- 3) Emelje fel a bal térdét a mellkas bal oldala felé, miközben a jobb kart felemeli, a jobb könyökét ívben mozgassa a bal térd felé.
- 4) Ismétlje meg ezt a műveletet mindkét oldalon.

Edzés kézikönyv

Lábkeresztező gyakorlatok



Edzéscélok

Hasizom edzés
Gerincfeszítő izom masszázások

Gyakorlat

- 1) Feküdjön a hátán úgy, hogy a VibSpine a gerince közepén legyen, Tartsa a karját a test mellett.
- 2) Emelje fel mindkét lábát körülbelül 30 cm-re a talajtól
- 3) Emelje az egyik lábát tovább függőleges helyzetbe, majd váltogassa a lábakat.

Gerincszegmentációs gyakorlatok



Edzéscélok

Hasizom edzése
Gerincszegmensek mobilitásának javítása
Gerincfeszítő izom masszázskok

Gyakorlat

- 1) Felhúzott térdekkel és karokkal magad előtt fekjűd a VibSpine-ra.
- 2) A gerinc szegmenseinek egymás utáni nyújtása után térjen vissza a kiinduló helyzetbe.
- 3) Ismétlje meg

Edzés kézikönyv

Gerinc szegmentációs & hasprés gyakorlatok



Edzéscélok

Hasizom edzése
Gerincszegmensek mobilitásának javítása
Gerincfeszítő izom masszázsek

Gyakorlat

- 1) Felhúzott térdekkel és karokkal magad előtt fekjüdj a VibSpine-ra.
- 2) Emelje fel a felsőtestét a lapockáig, és térjen vissza az eredeti helyzetbe. Igyekezzen a gerinc szegmenseit egymás után emelni, majd visszatérni a kiindulási helyzetbe, amivel egymás utáni szegmentációs gyakorlatokat hajt végre.
- 3) Ismétlje meg.

 **Fontos!** A felsőtest felemelésekor próbálja meg azt nem derékig felemelni.

Spinális szegmentális híd gyakorlatok



Edzéscélok

Combhajlító & fenék gerincfeszítő izom gyakorlatok

Gerincszegmens mobilitás javítása

Gerincfeszítő izom masszázások

Gyakorlat

- 1) Feküdjön a hátán térdel felfelé, és helyezze a VibSpine-t a gerinc középre. Tartsa a karját a test mellett a talajon.
- 2) Először emelje fel a csípőjét, majd a hát alsó részét, végül a hát közepét és felső részét. Összpontosítson arra, hogy lassan emelje fel a gerincet a VibSpine-ről.
- 3) Ismétlje meg.

Edzés kézikönyv

Body Curve nyújtások és gyakorlatok



Edzéscélok

Combhajlító & fenék gerincfeszítő izom gyakorlatok
Elülső lábizmok & vádli nyújtás boka dorsiflexió
Mobilitás javítása

Gyakorlat

- 1) Helyezze a a lábfej elülső felét a VibSpine-ra, vagy helyezze a lábfej hátsó részét a VibSpine-ra, és egyenesedjen fel.
- 2) Miután a gerincet egyenesen tartotta, fokozatosan hajlítsa meg a csípőízületet, és engedje le a felsőtestet úgy, hogy az ujjak érintsék a padlót.
- 3) Ismétlés

Combhajlító nyújtások



Edzéscélok

Combhajlító és vádli nyújtása

Gyakorlatok 1

- 1) Üljön le mindkét lábát kinyújtva.
- 2) Fogja meg a VibSpine-t mindkét kezével, helyezze mindkét láb talpának közepére. Ezután emelje fel a lábakat mindkét kezével húzva.
- 3) Ismétlje meg.

Gyakorlatok 2

- 1) Feküdjön le mindkét lábát kinyújtva.
- 2) Fogja meg a VibSpine-t mindkét kezével, és helyezze az egyik láb talpának közepére. Ezután húzza fel mindkét kezével, és emelje fel a lábát.
- 3) Ismétlje meg váltott lábbal



VibSpine

DESIGNED FOR BETTER POSTURE



Termékeinkkel és szolgáltatásainkkal kapcsolatos további információkért kérjük, látogasson el weboldalunkra a következő címen:

www.r-med.com