

Informationer om Back2Life & brugervejledning



Få færre rygsmerter på 12 minutter



*Læg dig ned og slap af. Lad Back2Life
mindske trykket og fjerne smerterne.*

Tillykke med dit nye produkt!

I min praksis gør jeg mit bedste for at behandle rygsmerter på en naturlig måde. Jeg udskriver kun smertestillende midler som sidste udvej. Efter flere års søgen efter en RIGTIG løsning på kroniske rygsmerter, blev jeg endelig introduceret til Back2Life. Det var første gang nogen sinde, at jeg hørte om en maskine, som behandler lændesmerter og ubehag ved hjælp af **kontinuerlig passiv bevægelse**. Man får en meget effektiv behandling ved at benytte sig af minimale, skånsomme, rytmiske bevægelser, der smidiggør rygsojlen.

Når man har ondt i ryggen og får kramper eller såkaldte "spasmer", er den bedste måde, man kan modvirke dette på, at bevæge ryggen og genopbygge smidigheden. Men alle, som kender til rygsmerter, ved, at **det sidste man har lyst til at gøre, når man har ondt i ryggen, er at bevæge sig for meget**. Spændte muskler kan ikke lide at blive presset eller strækket ud -- det gør ondt! Derfor har det altid været svært for mig at få mine patienter til at udføre øvelser og udstrækninger, selvom det er nødvendigt for at løse op for spændingerne og for at få lidt smertelindring... for man kan ikke få længe-revarende lindring, førend man har løsnet op for spændingerne! Det kalder vi for **smertecyklus**.

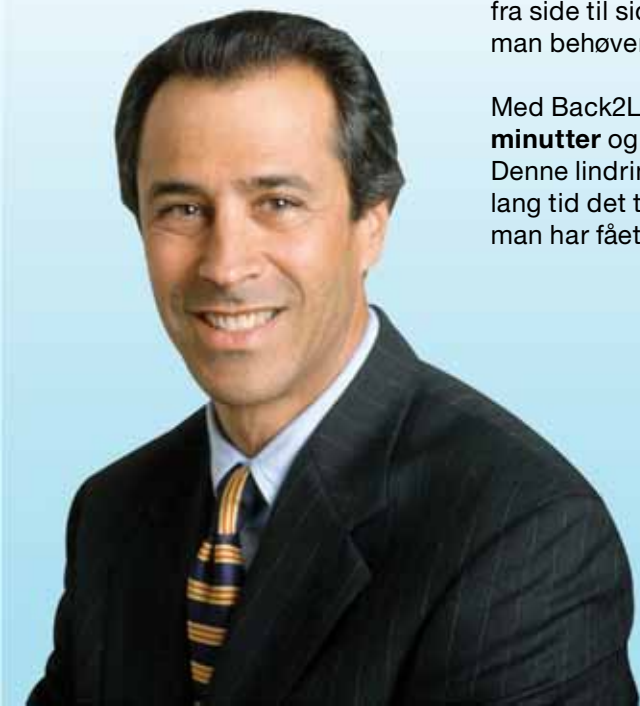
Det er derfor, at Back2Life er så revolutionerende... den gør arbejdet for dig! Den blide, rytmiske bevægelse frem og tilbage og fra side til side løsner gradvist trykket mellem ryghvirvlerne, uden at man behøver at udføre smertefulde øvelser.

Med Back2Life **skal man bare lægge sig ned og slappe af i 12 minutter** og gradvist reduceres spændingerne og smerten lindres. Denne lindring kan føles efter en dag, en uge ... en måned. Hvor lang tid det tager, afhænger af personen, og hvor store spændinger man har fået opbygget.

Dr. Marc Darrow
MD, JD



Dr. Marcs Darrow er
certificeret psykiater med
speciale i fysisk medicin og
rehabilitering.



Få færre rygsmerter på 12 minutter

Back2Life genererer en blid, gentagen cirkulær bevægelse af bækkenet, en såkaldt **kontinuerlig passiv bevægelse**. I de fleste tilfælde kan en **kontinuerlig passiv bevægelse** reducere følelsen af spændinger og tryk i lænderyggen, og det bidrager til øget smidighed, bedre bevægelse og mindre smerter... allerede fra første gang!

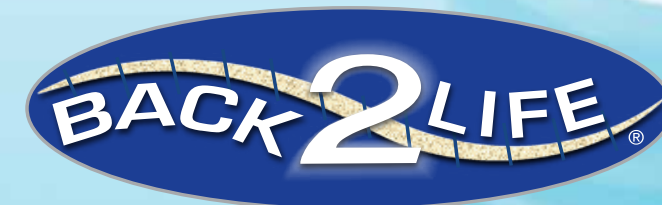
Men du skal alligevel være tålmodig. Du kan ikke forvente øjeblikkelige mirakler eller resultater. Back2Life-behandling er en samlet proces, hvis effekt mærkes gradvist, på samme måde som med traditionel fysioterapi og massage. Hvor lang tid det vil tage afhænger af, hvor alvorlige dine rygsmerter er, og hvor mange spændinger du har opbygget mellem ryghvirvlerne.

Vi håber, du får en god og effektiv oplevelse med Back2Life.

Back2Life-teamet



Er du træt af, at alt går langsommere på grund af kroniske eller tilbagevendende rygsmerter?



Få færre rygsmerter på 12 minutter

Hvordan fungerer Back2Life?



Få færre rygsmerter på 12 minutter

Back2Life-maskinen anvender en ny teknik, som hedder **kontinuerlig passiv bevægelse**. Den langsomme, rytmiske bevægelse løsner spændte muskler og reducerer trykket mellem ryghvirvlerne. Smerter i lænden modvirkes på en naturlig måde:

- Uden voldsomme ryk og massage!
- Uden smertefuld træning og strækøvelser!
- Uden dyre besøg hos rygspecialister!



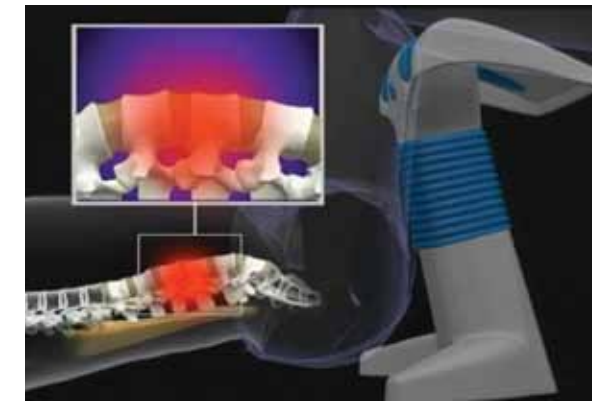
Kontinuerlig Passiv Bevægelse

Hvad er kontinuerlig passiv bevægelse?

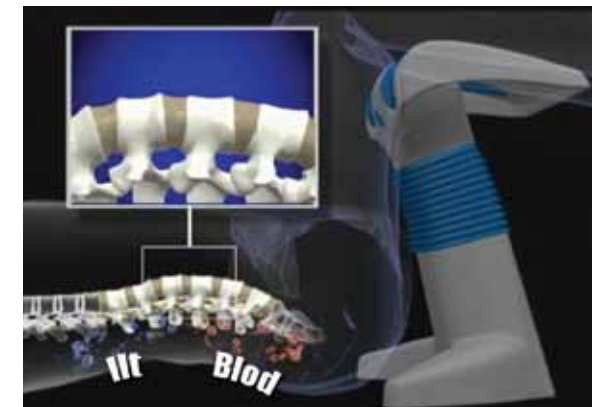
Kontinuerlig passiv bevægelse er en rehabiliteringsteknik, som giver utrolige resultater, når den udføres på den rigtige måde.

Almindelige strækøvelser eller traktioner udstrækker bare musklerne, og derefter trækker de sig sammen igen. **Kontinuerlig passiv bevægelse** masserer faktisk musklerne frem og tilbage, hvorved de løsnes og gendanner musklernes smidighed. Spændingerne reduceres ved blid massage af ryggen, så at afstanden mellem ryghvirvlerne øges. Derved frigøres nerver, som er kommet i klemme, så at musklerne ikke mere presses sammen, og nerverne ikke mere kommer i klemme.

TRYKKET REDUCERES FOR AT LINDRE SMERTERNE, og det er nøglen til langvarig smertelindring af ryggen. Back2Life hjælper dig med at få smidigere muskler og justerer ryghvirvlerne i et anatomisk korrekt leje. Læg mærke til, at det her drejer sig om passive bevægelser - **du skal ikke gøre noget selv!** De blide bevægelser reducerer trykket forsigtigt mellem ryghvirvlerne, så smerterne lindres.



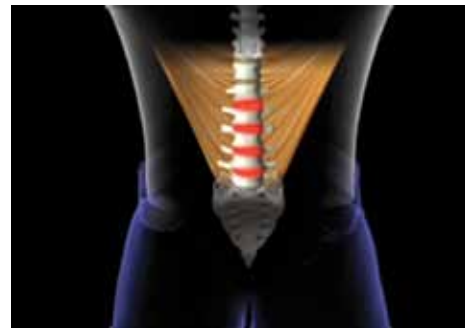
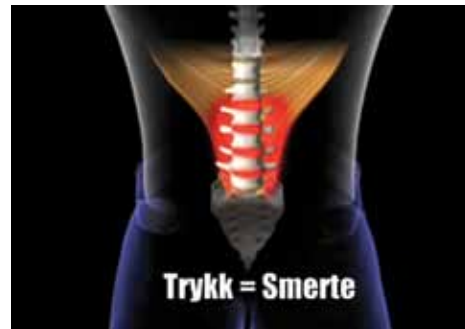
Spændte muskler



Back2Life letter trykket for at lindre smerterne.

Back2Life klarer det hele!

Med kun 12 minutters brug om dagen! Du skal bare lægge dig ned på ryggen og lade Back2Life klare resten. Jo mere du slapper af, jo bedre resultater opnår du! Lad Back2Lifes langsomme, rytmiske bevægelser forsigtigt reducere trykket mellem ryghvirvlerne for at lindre smerterne. Hvor lang tid processen vil tage, afhænger af, hvor alvorlige dine rygsmerter er, **du må ikke give op - det virker!!**



Back2Life letter trykket for smerterne!

De 6 almindeligste typer rygsmerter

Man kan lide af mange forskellige slags rygsmerter, og nogle af dem er ikke så nemme at få en forklaring på. Nogle af de mest almindelige er:

1. Muskelkrampe
2. Triggerpunkter
3. Ledbåndsforstrækninger
4. Slidgigt
5. Diskusprolaps
6. Spinalstenosis

Muskelkrampe

Muskelkrampe skyldes simpelthen overbelastning af rygmusklerne. Det kan opstå ved alle typer aktiviteter, f.eks. når man bøjer sig ned, løfter genstande eller simpelthen har "sovet i en forkert stilling".

Triggerpunkter

Triggerpunkter er muskelpunkter, som faktisk kan fordele smerterne til andre dele af kroppen. Når vi trykker på disse punkter på ryggen, kan vi føle smerter i det område eller ned i benene eller fødderne.

Ledbåndsforstrækninger

Ledbånd er forbindelser mellem led, som består af tæt, fibrøst bindevæv. Hvis et ledbånd i ryggen er spændt, kan man føle smerter i ryggen, og det kan til og med stråle ned i benene eller fødderne.

Slidgigt

Slidgigt er meget almindeligt og kan skyldes slid af knogler eller brusk i ryggen. Det kan give rygsmerter og til og med give smerter i balder og ben.

Diskusprolaps

En disk er en skive, som består af fibrøst væv, der fungerer som støddæmper mellem ryghvirvlerne og skaber jævn smidighed i ryggen. Hvis en disk slides, kan den glide ud eller trykke på de nerver, som går fra rygmarven og ned i benene.

Spinalstenosis

Spinalstenosis betyder en fortrængning af ryggradskanalen, som klemmer nerverne i rygmarven. Det kan forårsage smerter i ryggen og ned gennem benene.

Hvis du lider af slidgigt, diskusprolaps, spinalstenosis eller lignende bør du rådgive dig med din læge, inden du går i gang med at anvende Back2Life-maskinen.

Hvad du kan forvente

Back2Life er beregnet til skånsom brug gennem længere tid. Selvom du kan opleve en vis lindring allerede fra starten, tager det som regel nogle uger, inden du virkelig kan begynde at mærke resultater. Glem ikke, at ryggen består af en meget sart og følsom samling af muskler, nerver og ryghvirvler. Du kan ikke forvente at kunne slå vejrmøller allerede efter én behandling, men de blide bevægelser har en gradvis og sikker effekt. Det særlige ved Back2Life er, at selvom du måske ikke føler nogen virkning i starten, vågner du pludselig en dag og har det meget bedre. **DET FUNGERER FAKTISK.**

Informationer til lægen

Mange brugere foretrækker at fortælle deres læge om Back2Life-maskinen, inden de tager den i brug. Det synes vi er en god ide, og vi er overbeviste om, at din rygspecialist vil blive lige så entusiastisk over at kunne tilføje træning med Back2Life som en del af dit smertelindringsprogram. Den nemmeste måde at forklare lægen om Back2Life er ved at bede ham/hende gå ind på www.tvins.com. Der kan man se, hvordan maskinen fungerer, høre Dr. Darrow tale om **kontinuerlig passiv træning**, og se udtalelser fra andre eksperter og brugere. Eller du kan tage denne brugervejledning med til lægen!

Anvendelsesfrekvens

Back2Life er beregnet til skånsom brug gennem længere tid. Du kan anvende maskinen lige så tit, du vil. Selvom du kan mærke en vis lindring lige fra starten, tager det nogle uger, før du virkelig kan mærke en forskel - men det afhænger af graden af dine rygsmerter.

Kontraindikationer

Back2Life er en sikker og effektiv maskine, som i flere år har hjulpet folk med rygsmerter i Europa og mange andre lande. Alligevel anbefaler vi, at du rådgiver dig med din læge, inden du tager Back2Life i brug.

Back2Life må ikke anvendes i følgende tilfælde:

- Hvis du har gennemgået en rygoperation, herunder spinalfusion (sammensætning af ryghvirvler) inden for det sidste år, eller hvis du er blevet opereret i låret inden for det sidste halve år.
- Hvis du lider af spondylolisthesis - hvirvelskred i lænden grad II eller højere.
- Hvis du lider af tryk på rygmarven med følgende symptomer: balanceproblemer, problemer med urinering eller følelsesløshed i begge ben.
- Hvis du er gravid.

I følgende tilfælde skal du kontakte din læge, inden du anvender Back2Life:

- Hvis du lider af lændesmerter, som tyder på en bagomliggende sygdom eller anormaliteter (f.eks. noget malignt)
- Hvis dine rygsmerter skyldes et kendt, mistænkt eller overhængende knoglebrud.
- Hvis du lider af en nyere neurologisk sygdom eller en neurologisk sygdom, som er ved at udvikle sig (dropfod, blæreproblemer osv.)



Få færre rygsmarter på 12 minutter

om osteopat anvender jeg manipulation for at forbedre bevægeligheden. Begrænset bevægelighed forårsager kramper, som giver smerter, så det forsøger jeg at afhjælpe. Back2Life genopbygger bevægeligheden, idet maskinen hele tiden er i bevægelse. I de fleste tilfælde er akutte rygsmarter muskelrelaterede. Back2Life modvirker overanstrengelse af ryggen ved at musklerne kan bevæge sig passivt. **Det reducerer hævelse og modarbejder dermed kramper, som igen lindrer smerterne.** eg er overbevist om, at det her er sikkert, og at brugerne får genskabt smidigheden og bevægeligheden og får færre smerter, så at de kan leve livet fuldt ud. **Jeg er helt sikker på, at mange vil kunne få glæde af denne maskine.** --Dr. Stephen Steele



Dr. Stephen Steele,
D.O. FAOASM
Osteopat

Hvis man har ondt i den nedre del af ryggen, er det, som om alt gør ondt. Ved alle bevægelser bliver man påmindet om, hvor ondt det gør. Når man har problemer med ryggraden, sker der ofte det, at musklerne omkring området låser sig fast, og der skabes et tryk, som giver konstante smerter. Man bliver nødt til at lette trykket fra ryggradskanalen. Ved at anvende Back2Life-maskinen skabes en fremad- og bagudgående oval bevægelse, og bækkenet løftes op og ned i en meget skånsom bevægelse, som hjælper med til at strække musklerne i lænden og reducere det tryk, som er skabt i den nedre rygs disks. Back2Life giver lindring i sådanne tilfælde. **Hos alle mine patienter, som har anvendt produktet, har vi opnået fantastiske til meget gode resultater.** --Dr. Peter Ziegler



Dr. Peter Ziegler, D.C.
Kiropraktor og
rygspecialist

Jeg behandler nok omkring 10 til 12 patienter hver dag, som lider af lænde problemer. **Dette produkt vil fungere for over 90 procent af de patienter, som kommer til mig med problemer i den nedre ryg - lænde problemer.** Maskinen er let at anvende og meget sikker og effektiv. --Chriis Baker



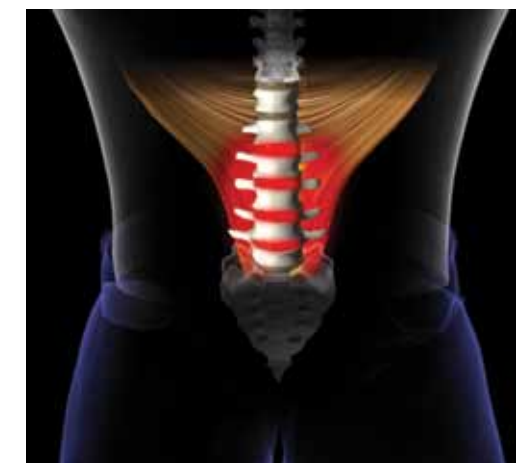
Chris Baker
Behandler af sportsskader



Når en ny patient kommer ind ad døren til mig, så er der kun én ting, de vil - at blive fri for smerter. Selvom jeg forstår, at de gerne vil af med smerterne så hurtigt som muligt, så vil jeg hellere tilbyde dem en **holdbar** løsning.

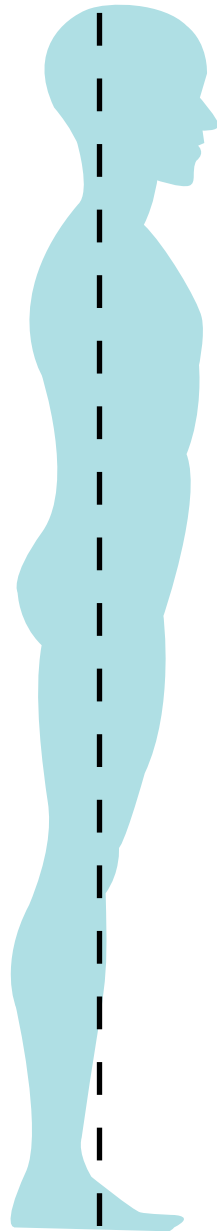
Jeg ser nemlig på rygsmarter på en lidt anderledes måde end de fleste. Jeg forsøger at komme til bunds i problemet. Jeg forsøger at finde ud af, hvor smerterne kommer fra... at identificere den **konkrete** årsag til smerterne. Det kan være, at man løfter ting forkert, eller bøjer sig ned på en forkert måde, går med forkert skotøj eller har en dårlig kropsholdning. I stedet for at fjerne symptomerne med smertestillende midler (hvis effekt reduceres, jo længere tid man tager dem, så man hele tiden skal have højere dosis) eller anbefale dyre og ofte ineffektive operationer mod smerterne, fokuserer jeg på, hvad der er **årsagen** til smerterne i ryggen, og jeg forsøger at ændre eller fjerne det egentlige problem..

Ved behandlingen af rygsmarter har jeg fundet ud af, at Back2Life-maskinen kan anvendes til at reducere trykket mellem ryghvirvlerne og øge bevægeligheden i ryggraden. Men jeg mener også, at det er vigtigt at undersøge livsstilen og de daglige vaner for at finde ud af, hvad der kan forårsage de kroniske eller tilbagevendende smerter. Nogle gange kan det dreje sig om en kompliceret medicinsk årsag, men ofte kan det skyldes noget så simpelt, som at man går for meget med høje hæle, eller bærer en for tung taske eller sidder forkert ved sit skrivebord eller i bilen. Når man har fundet frem til årsagen til rygsmarterne og fjerner årsagen, reduceres rygsmarterne ofte, og nogen gange går de helt væk.



I følgende afsnit kan du læse om enkle løsninger på nogle af de mest almindelige årsager til rygsmarter.





Korrekt kropsholdning

En god kropsholdning kan give langvarig lindring af rygsmærter. Dårlig kropsholdning er en af de mest almindelige årsager til rygsmærter. Hvis man sidder sammensunket i en stol eller hænger med skuldrene, eller ikke går, står eller løber med korrekt kropsholdning, påvirker det musklerne og ryggenes stilling. En god kropsholdning starter med fødderne. For at få en bedre kropsholdning skal du:

- 1.) Gå med bekvemme sko med god støtte.
- 2.) Trække maven ind, rette dig og slappe af i skuldrene.
- 3.) Sørg for at have lige balance i kroppen ved at fordele kropsvægten jævnt, så fødderne belastes lige meget.

Hvis du gør det og bliver mere bevidst om din kropsholdning, vil du ikke bare se bedre ud, men belastningen af rygmusklerne vil også blive reduceret væsentligt.

Skostøtte

Skoindeæg er en effektiv løsning for mange patienter med rygproblemer. Utilstrækkelig støtte i skoene er en af de mest almindelige årsager til rygsmærter. Hvad enten du står op i længere tid, går meget i løbet af en dag eller sætter hælene i jorden, vil skoindeæg beskytte ryg, knæ og ankler ved at reducere unødvendige påvirkninger. Det ekstra beskyttende lag giver støddæmpning for rygraden og korrekt støtte og retning for fødder, hofter og knæ.



Korrekt løfteteknik

Når du skal løfte noget op fra gulvet, hvad enten det er en 25-øre eller en stor, tung kasse, er det vigtigt, at du planlægger på forhånd, hvordan du skal gøre det.

Tænk dig om, før du bøjer dig ned! Hvis for eksempel en blyant ruller ned fra bordet, vil du instinktivt bare læne dig ned mod siden og samle den op. Du fortsætter med det, du har gang i, og bemærker ikke, hvor præcist blyanten ligger. Det fungerer måske fint nok, men hvad nu hvis du mister balancen, eller hvis blyanten ikke ligger der, hvor du regnede med, og du ender med at dreje og overstrække rygsøjlen? Du kan ende med at få en masse unødvendige smærter, som nemt kunne være undgået, hvis du havde tænkt dig om på forhånd.

Tænk dig om, iinden du samler noget op! Vær opmærksom på, hvor præcist genstanden ligger, og find ud af, hvordan du bedst kan få fat i den. Hvis det er en tung genstand, så sørg for, at der ikke ligger noget i vejen, så du skal foretage dig ubehagelige bevægelser for at få fat i den.

Så tænk dig godt om, og lav en plan derefter gør du følgende:

1.) Lad genstanden være inden for rækkevidde.

Du bliver bedre til at løfte, hvis genstanden er inden for din rækkevidde, i stedet for at du skal række ud efter den. Sørg for, at du har ordentlig fat om genstanden, inden du begynder at løfte.

2.) Hav skulderafstand mellem fødderne.

Hvis fødderne står tæt sammen eller for langt fra hinanden står du ikke stabilt, og dine bevægelser besværliggøres.

3.) Bøj ned i knæene, iikke i ryggen!

Bøj ned i knæene, og hold ryggen ret. Når du løfter, skal du bruge benmusklerne og fokusere på at holde ryggen lige.

Ohg husk...man kan ødelægge ryggen både ved at løfte en fjer og et bord. Så planlæg dit løft, og brug korrekt løfteteknik!



Kosttilskud

Der findes flere kosttilskud til pleje af ryggen. Omega-3 fiskeolie, C-vitaminer og glucosamin er tre produkter, som ofte anbefales. Denne kombination har antiinflammatoriske egenskaber, forbedrer kroppens evne til at reparere beskadiget væv og giver bedre bevægelse i leddene.

Moderat træning

En anden vigtig faktor for at fjerne ryg smerter er moderat træning og udstrækning. Regelmæssig træning opbygger og styrker rygmusklerne og giver en bedre kropsholdning. Når man opbygger musklerne omkring rygraden, fjerner man en stor del af belastningen på rygsøjlen... musklerne klarer arbejdet!

Jo bedre din fysiske tilstand bliver, jo bedre bliver kropsholdningen. Og jo bedre kropsholdning, des færre ryg smerter. Ved regelmæssig træning bliver man også mere bevidst om kroppens holdning, så man husker at holde skuldrene tilbage og maven inde. Skoindlæg, som støtter op om fødderne, bidrager også til, at man får en bedre holdning.

God og skånsom træning

- 1.) Gå korte ture.
- 2.) Udfør udstræknings- og smidighedsøvelser. (skånsom yoga er godt)
- 3.) Træn på motionscykel.
- 4.) Svøm.



Ergonomiske produkter

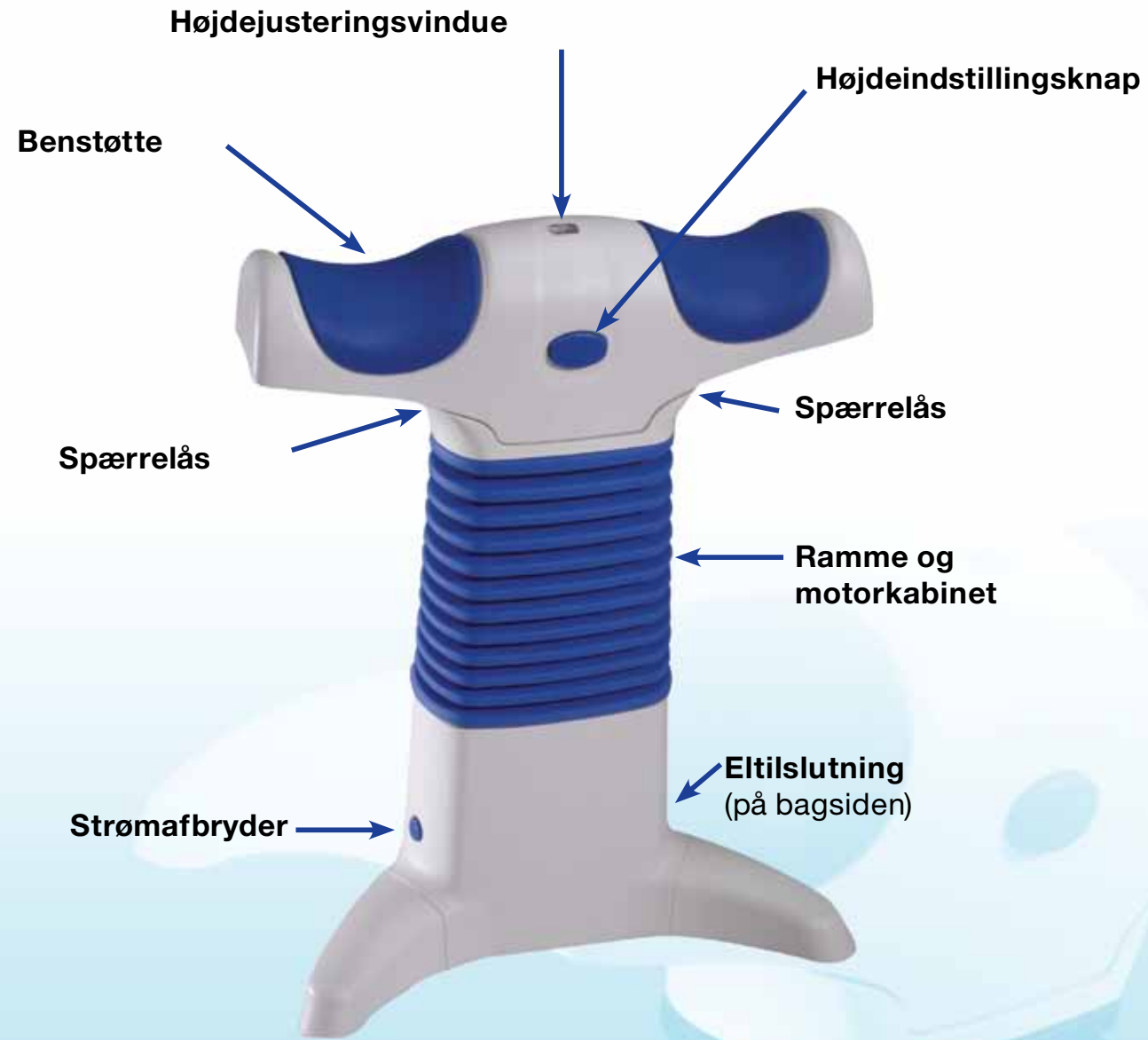
I henhold til det amerikanske National Institutes of Health kan brugen af ergonomiske produkter i høj grad reducere risikoen for rygskeer og holde ryggen i god form.

Ergonomisk udformede stole, skriveborde, bilsæder og redskaber kan give lænden den rette support og stilling, så man får færre ryg smerter. Find ud af, hvad der i din dagligdag kan være med til at give dig ryg smerter, og udskift "synderne" med ergonomisk korrekte løsninger.

Til sidst

Se på dine daglige vaner, og prøv at udskifte "synderne", som giver dig ryg smerter. Hvis du gør det, samtidig med at du anvender Back2Life, er du på rette vej mod et liv uden smerter! Det er derfor, vi kalder den Back2Life. Med Back2Life kan du nyde livet fuldt ud!





Sådan monteres maskinen

1.) Læg Back2Lifes ramme på gulvet med højdeindstillingsknappen vendt opad.



2.) Sæt det højre ben, som er markeret med et blåt R, ind i slidsen på højre side, som også er markeret med bogstavet R. Skyd benet opad i slidsen. Tryk hårdt til, så det klikker på plads. Gør det samme med det venstre ben.



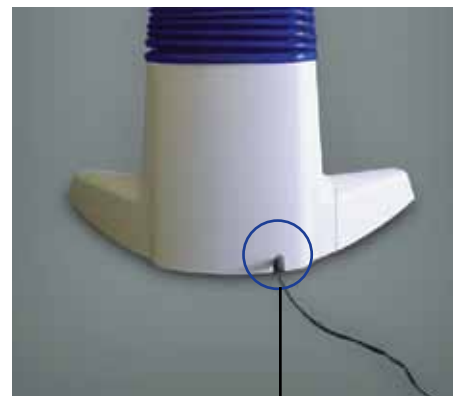
3.) Stil Back2Lifes ramme opad på et fast underlag med højdeindstillingsknappen vendt mod dig.



4.) Hold benstøtten med vinduet for højdejustering vendt mod dig selv. På undersiden af benstøtten kan du se 4 låsetapper. Sæt de to låsetapper, som er længst væk fra dig ind i de to bageste åbninger på. Tryk derefter benstøtten hårdt nedad mod dig selv, indtil du hører en kliklyd. Højdeindstillingsknappen skal låses på plads i den korrekte åbning med en kliklyd. (Når benstøtten er sat fast, skal den ikke tages af igen.)

Indstilling af korrekt højde

For at indstille Back2Life i den rigtige højde, skal du trykke på den store knap på forsiden, samtidig med at du justerer opad eller nedad for at tilpasse den til din højde. Hvis din højde er mellem to angivne højder, runder du opad til næste højde. Giv derefter slip på knappen.



Eltilslutning

Eltilslutning

Først sætter du ledningen fra transformatoren i udtaget på Back2Life. Derefter sættes strømforsyningsstikket ind i stikkontakten. Det er vigtigt at tilslutningen sker i denne rækkefølge for at undgå elektrisk stød.

Forberedelser inden du går i gang

Find et roligt sted, og sæt 20 minutter af. Hav bekvemt og løst tøj på. Tag dit bælte af, og tøm lommerne.

Korrekt placering på maskinen

(A) Sæt dig på gulvet med benene på hver side af maskinen. Læg en pude i ryggen.

(B) Placer benene på de blå benstøttepuder, og læg dig derefter på ryggen med hovedet bekvemt hvilende på puden.

- ✓ Dobbeltkontroller, at du ligger i den rigtige stilling!!
- ✓ Sørg for, at maskinen ligger tæt op mod dine balder for at opnå de bedste resultater.
- ✓ Tjek, at bagsiden af knæene hviler på de blå benstøttepuder.

(C) Stræk venstre arm, og start maskinen.

Læg dig ned, og slap af!

Lig ned, og lad den **kontinuerlige passive bevægelse** stille og roligt lette muskelpændingerne, mens trykket på ryghvirvlerne langsomt reduceres. Jo mere du slapper af, des bedre resultater opnår du!! Så nyd dine 12 minutters afslappende rygbehandling.

Når tiden er gået, bør du føle dig helt afslappet. Tag benene ned, og blive liggende et par minutter. Derefter ... drej forsigtigt om på siden, stil dig på knæene, og rejs dig helt op.



NB!

Se den medfølgende dvd eller se den på www.tvins.com.



1. Det er meget vigtigt, at højden er indstillet korrekt, hvis Back2Life skal fungere korrekt! Højdemåleren skal kun betragtes som en indikator. Forøg højden på Back2Life-maskinen, indtil bækknet er en anelse løftet, og benene er placeret i en ret vinkel mod gulvet.
2. Anvend Back2Life i fulde 12 minutter. Så lang tid kan det tage, før musklerne begynder at slappe af, og du kan føle bevægelserne i den nederste del af rygsøjlen. Brug maskinen 2 gange dagligt. Brug den endnu mere for at blive mere smertefri.
3. Det kan føles lidt ubehageligt i starten. Men hvis du anvender den regelmæssigt, plejer dette ubehag at gå over, og du vil mærke en langvarig lindring. Hvis ubehaget fortsætter, skal du ikke anvende maskinen mere, men rådføre dig med din læge.
4. Hvis du føler, at du har brug for mere intensiv udstrækning, kan du prøve at bruge ankelvægte på op til 1,25 kg. Alternativt kan du øge højdeindstillingen med 5 cm.

Vigtige sikkerhedsregler

1. Ligesom med alle andre elektriske apparater skal man undgå, at apparatet kommer i berøring med vand eller fugt. Anvend ikke Back2Life i våde eller fugtige rum. Apparatet må ikke opbevares eller anvendes i badeværelser, nær en swimmingpool eller andre steder med vand.
2. Hold Back2Life væk fra ild og varmekilder som f.eks. varmeelementer, varmelamper, glødende genstande eller åben ild.
3. Back2Life må ikke sprayeres med rengøringsmidler, og undgå alle væsker, som indeholder syre.
4. Ledning, adapter og stik må kun udskiftes med originaldele. Fejlagtig tilslutning eller anvendelse af ikke-originale dele kan forårsage elektrisk stød eller beskadigelse af enheden.

Få hurtigere resultater

Der er tre ting, du kan gøre, for at Back2Life fungerer mere effektivt og giver hurtigere resultater.

- 1.) Anvend modstandsvægte
- 2.) Forøg maskinens højde
- 3.) Anvend maskinen længere og oftere

Anvend modstandsvægte

Den mest effektive måde, man kan opnå hurtigere resultater på, er ved at placere lidt ekstra modstand på benene. Det er især vigtigt, hvis du er meget høj eller lidt overvægtig. Den ekstra tyngde medfører, at maskinen genererer mere bevægelse og åbner endnu mere op mellem ryghvirvlerne. Du skal bare bruge nogle almindelige ankelvægte, som man kan købe i en sportsforretning eller på www.tvins.com. Du vil faktisk kunne mærke en forskel, jo mere du anvender Back2Life og bør opnå hurtigere og bedre resultater.



Forøg maskinens højde

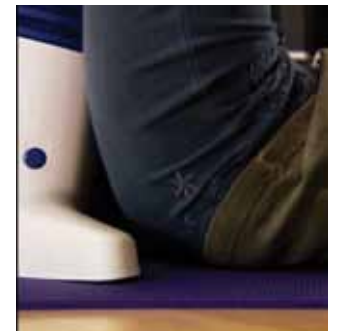
Hvis du øger maskinens højde til højere højde, end den du tidligere har anvendt, vil vinklen på bevægelsen ændres og øge graden af udstrækning og bevægelse i den nedre ryg. Teknikken er mere anstrengende for dig og derfor ikke helt så afslappende, men du vil opnå hurtigere resultater.

Hvis du er over 190 cm, eller hvis du allerede har indstillet maskinen på den maksimale højde, og efter nogle uger føler, at du har behov for at strække musklerne endnu mere, kan du løfte maskinen over gulvniveau (f.eks. ved at lægge den på en telefonbog eller lignende.)



Anvend maskinen længere og oftere

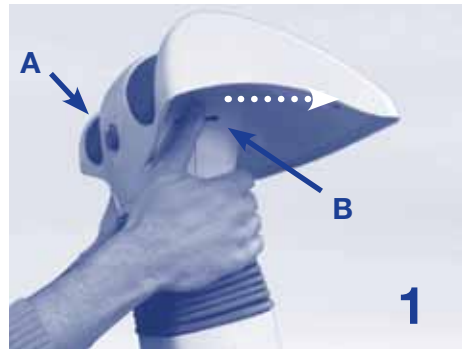
Det kan sagtens lade sig gøre at tage ekstra 12 minutter, efter at timeren er stoppet. Tryk på startknappen, og tag en omgang til. Hvis dine rygsmerter er opbygget gennem flere år, tager det noget tid, inden musklerne løsnes op og bliver smidige og i form igen. Du kan anvende maskinen lige så tit, du vil. Det er en god ide at ligge på en tynd måtte.



Demontering af Back2life

For at skille Back2Life ad, skal du placere den på et fast underlag med højdeindstillingsknappen (A) vendt mod dig selv og gøre følgende:

1. Tryk samtidig begge spærrelåse (B) fremad væk fra dig selv.



2. Tryk derefter på højdeindstillingsknappen (A) med den ene hånd, samtidig med at du trykker benstøtten fremad og nedad med den anden hånd.



Få færre rygsmerter på 12 minutter





Få færre rygsmerter på 12 minutter



©Back In Five, LLC
Back2Life er et varemærke tilhørende Back In Five, LLC
Alle rettigheder forbeholdes