

Back2Life Tietoja ja käyttöopas



12 minuutinratkaisu selkäkipuihin



*Käy selinmakuulle ja rentoudu, ja anna
Back2Lifen päästää paine ja vapauttaa kipu*

Onnittelemme ostoksestasi!

Teen vastaanotollani kaiken voitavani hoitaakseni selkäkipuja luonnollisella tavalla. Kirjoitan kipulääkereseptejä vain viimeisenä keinona. Etsittyäni vuosikautia TODELLISTA ratkaisua jatkuviin selkäkipuihin minulle esiteltiin Back2Life-laite. Olin todella innoissani kuullessani Back2Life-laitteesta. Se oli ensimmäinen näkemäni kone, joka hoiti alaselän kipuja ja epämiellyttäviä tuntemuksia **jatkuvalle passiivisella liikkeellä**. Se on erittäin tehokas hoito joka käyttää vähäisiä, hellävaraisia, rytmikkaita liikkeitä selkärangan taivutteluun.

Kun selkäsi on kipeä ja menee tilaan, josta käytämme nimitystä "kouristus tai spasmi", on paras tapa palauttaa se saamalla sen uudelleen liikkeelle ja palauttaa sen joustavuus. Mutta jokainen, jolla on ollut selkäkipuja, tietää, että **viimeinen asia mitä haluaa tehdä kipeän selän kanssa on liikuttaa sitä paljon**. Tiukat lihakset eivät halua tulla työnnettyiksi, vedetyiksi ja venytetyiksi --- se sattuu! Tästä syystä minun on aina ollut hyvin vaikea saada potilaitani tekemään paineenpoistoharjoituksia ja venytyksiä, joita heidän pitäisi helpotusta tunteakseen tehdä...koska kestävää helpotusta ei voi tuntea ennen kuin vapautuu paineesta! Me kutsumme tätä **Kivun kehäksi**.

Tästä syystä Back2Life on niin mullistava ratkaisu... se tekee kaiken työn! Hellävarainen, rytmikäs liike taakse ja eteen sekä sivulle helpottaa selkänikamien välistä painetta. Ilman mitään paineluja ja vetämistä – ilman yhtään kivuliasta venytystä ja harjoitusta.

Back2Lifella **vain makaat selälläsi ja rentoudut 12 minuutin session ajan**, ja vapautat hitaasti, hellävaraisesti ajan kanssa paineen ja poistat kivun. Voit päästä kivuista päivän, viikon... kuukauden kuluessa. Kaikki riippuu yksilöstä ja nikamiin kertyneen paineen määrästä.

Dr. Marc Darrow
MD, JD



Tri Marc Darrow on arvostettu fysiatri, joka on erikoistunut fysikaaliseen lääketieteeseen ja kuntoutukseen.



12 minuutin ratkaisu selkäkipuihin

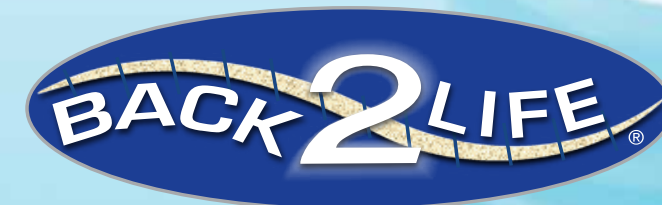
Back2Life saa aikaan lanteen alueen hellävaraisen, toistuvan kiertoliikkeen, josta käytetään nimitystä **jatkuva passiivinen liike**. Useimmissa tapauksissa **jatkuva passiivinen liike** voi auttaa vähentämään stressin tuntemusta ja painetta alaselän alueella. Tämä auttaa palauttamaan joustavuutta, kehittämään liikkuvuutta ja alentamaan kipuja...ensimmäisestä sessiosta alkaen!

Me kuitenkin kehotamme sinua olemaan kärsivällinen. Älä odota hetkellistä ihmettä tai välittömiä tuloksia. Back2Life-hoito on kumuloituva prosessi, jonka vaikutukset tuntuvat vähitellen samoin kuin perinteisessä fysioterapiassa tai hierontahoidoissa. Selkäkipujesi vakavuudesta ja nikamiin muodostuneen paineen määrästä riippuu kauanko tähän prosessiin kuluu aikaa.

Toivomme Back2Lifen olevan sinulle auttava ja miellyttävä kokemus.

Back2Life-tiimi

Oletko väsynyt jatkuvaan tai toistuvaan selkäkipuun, joka hidastaa sinua?



12 minuutin ratkaisu selkäkipuihin

Back2Life-laite käyttää mullistavaa tekniikkaa, josta käytämme nimitystä **jatkuva passiivinen liike**. Hidas, rytmikäs liike irrottaa tiukat lihakset ja vapauttaa nivelten välisen paineen. Alaselän kivun luonnolliseen helpotukseen:

- Ilman aggressiivista vetoa ja painelua!
- Ilman kivuliaita harjoituksia ja venytyksiä!
- Ilman kalliita käyntejä selkäkipuspesialistilla!



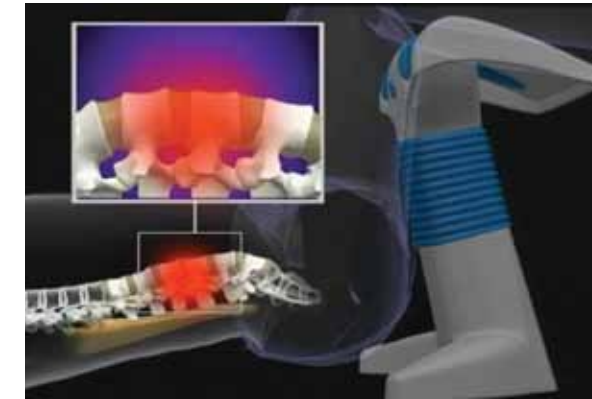
Jatkuva Passiivinen Liike

Mitä on jatkuva passiivinen liike?

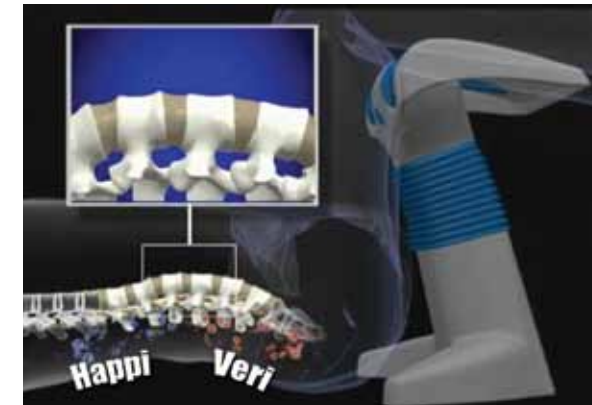
Jatkuva passiivinen liike on kuntoutustekniikka, joka oikein tehtynä voi saada aikaan uskomattomia tuloksia.

Tavallinen venytys tai ojennus yksinkertaisesti venyttää lihaksia ja antaa niiden sitten taas ojentua. **Jatkuva passiivinen liike** itse asiassa hieroo lihaksia edestakaisin – löyhentää niitä ja palauttaa joustavuuden lihaksiin. Se myös poistaa jännitystä hieromalla hellävaraisesti selkääsi avaten nikamien välejä ja vapauttamalla hermoja pinteestä niin, etteivät lihakset ole enää jännittyneinä eivätkä nikamat yhteen puristuneina pidä hermoja pinteessä.

VAPAUTAT PAINEEN, JOLLOIN KIPU LIEVENEE: se on pitkään kestävä selkävivun helpotuksen avain. Back2Life avustaa sinua saamaan joustavat lihakset ja kohdistamaan nikamasi oikeaan anatomiseen suuntaan, mutta muista, että tämä on passiivista liikettä: **sinun ei tarvitse tehdä mitään!** Tämä hellävarainen liike on suunniteltu antamaan tuloksia vähitellen, turvallisesti ja helposti.



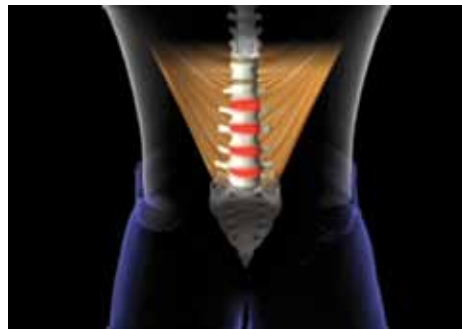
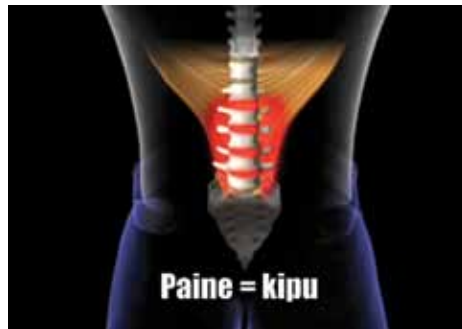
Tiukat, kouristuneet lihakset



Back2Life vapauttaa paineen ja poistaa kivun.

Back2Life tekee kaiken työn!

Vain kahdessa 12 minuutin sessiossa päivittäin! Makaat vain selälläsi ja annat Back2Life-laitteen tehdä kaiken työn. Itse asiassa, mitä rennompia olet...sitä paremmat tulokset saat! Anna Back2Life-laitteen hitaiden, rytmisten liikkeiden vapauttaa hellävaraisesti paineen nikamiesi väleistä, jolloin kipu lievittyy. Selkäkipujesi vakavuudesta ja paineen määrästä riippuu se, kauanko tähän prosessiin kuluu aikaa, **joten älä jätä ohjelmaa kesken...se toimii!**



Back2Life vapauttaa paineen ja poistaa kivun!

Selkävun 6 tärkeintä tyyppiä

Selkkipuja on useita tyyppisiä. Eräitä yleisimmistä ovat:

1. Lihaskouristukset, spasmit
2. Kipupisteet
3. Nivelsiteiden nyrjähdykset
4. Nivelrikko, osteoartriitti
5. Välilevyjen luiskahdukset
6. Selkärangan ahtautuma

Lihaskouristukset, spasmit

Lihaskouristuksia esiintyy aivan yksinkertaisesti mistä tahansa selkälihasten rasituksesta. Niitä voi ilmetä melkein mistä tahansa toiminnasta. Joskus ne voivat alkaa kumartumisesta, joskus esineiden nostamisesta ja jopa ”väärällä tavalla” nukkumisesta.

Kipupisteet

Kipupisteet ovat lihasten kohtia, joista kipu voi itse asiassa heijastua kehon muihin osiin. Kun tällaisia pisteitä painetaan selässä, henkilö saattaa tuntea kipua siinä kohdassa tai jaloissa aina jalkateriin saakka.

Nivelsiteiden nyrjähdykset

Nivelsiteet ovat tiiviin sidekudoksen muodostamia luiden välisiä liitoksia. Kun selän nivelsiteitä rasitetaan, henkilö saattaa tuntea kipua selässä, ja se saattaa heijastua jalkoihin ja aina jalkateriin saakka.

Nivelrikko, osteoartriitti

Nivelrikko on erittäin yleinen ja se saattaa tarkoittaa murtumaa luussa tai selkänivelien rustossa. Nivelrikko voi aiheuttaa kipuja selässä tai jopa heijastua kipuna takapuolella ja alempana jaloissa.

Välilevyjen luiskahdukset

Välilevyt ovat sidekudosta ja toimivat tyynyinä nikamien väleissä mahdollistaen selän joustavat liikkeet. Välilevyn rikkoutuessa se saattaa tunkeutua selkäytimestä tuleviin ja jalkoihin kulkeviin hermoihin ja puristaa niitä.

Selkärangan ahtautuma

Ahtautuma vaikuttaa nikamakanavaan, jonka kautta selkäydin ja hermot kulkevat. Tämäkin voi aiheuttaa kipuja selkään ja jalkoihin.

Jos kärsit osteoartriitista, välilevyjen luiskahduksesta, selkärangan ahtautumasta tai muista samanlaisista tiloista, neuvottele lääkärisi kanssa ennen Back2Life-laitteen käyttöä.

Mitä on odotettavissa

Back2Life on tarkoitettu hellävaraiseen, pitkäaikaiseen käyttöön. Joskin saatat tuntea pientä helpotusta jo heti aluksi. Useimmissa tapauksissa kuluu muutama viikko, ennen kuin todella alat tuntea tuloksia. Muista, että selkä on hyvin monimutkainen ja herkkä kokoelma lihaksia, hermoja ja nikamia. Et voi odottaa pystyväsi kuperkeikkoihin yhden hoitokerran jälkeen, mutta tämä hellävarainen liike tuottaa tuloksia vähitellen, turvallisesti ja helposti. Ja Back2Life-laitteesta niin erikoisen tekee se, että sinun tarvitsee vain maata paikallasi ja vaikka se ei tuntuisi vaikuttavan heti, niin muutaman viikon kuluttua tulet heräämään yhtenä aamuna ja tunnet äkkiä olosi paremmaksi. **SE TODELLA TOIMII.**

Ohjeita lääkärillesi

Monet käyttäjät haluavat näyttää Back2Life-laitettaan lääkärilleen ennen kuin aloittavat laitteen käytön. Meistä se on erinomainen ajatus ja luotamme siihen, että selkkipuspesialisti lisää mielellään Back2Life-istuntoja kivunlievitysohjelmaasi. Helpoin tapa selittää Back2Life-laitetta on antaa lääkärillesi suoraan osoitteeksi www.tvins.com, missä hän voi nähdä koneen toiminnassa, kuulla tri Darrowin kertovan **jatkuvasta passiivisesta liikkeestä** sekä lukea muiden asiantuntijoiden ja käyttäjien todistuksia. TAI voit viedä lääkärillesi tämän kirjan!

Käyttöiheys

Back2Life on tarkoitettu hellävaraiseen, pitkäaikaiseen käyttöön. Voit käyttää konetta niin usein kuin haluat. Vaikka saatat tuntea pientä helpotusta heti aluksi, niin useimmissa tapauksissa kuluu muutama viikko ennen kuin todella alat tuntea tuloksia...se riippuu selkkipusi voimakkuudesta.

Vasta-aiheet

Back2Life on turvallinen ja tehokas laite, joka on auttanut selkkipuvista kärsineitä kaikkialla Euroopassa ja muualla maailmassa vuosien ajan. On kuitenkin viisasta neuvotella oman lääkärin kanssa ennen Back2Life-laitteen käyttöä.

Älä käytä Back2Life-laitetta seuraavissa tapauksissa:

- Jos olet ollut vuoden sisällä selkäleikkauksessa selkärangan fuusio mukaan lukien, tai puolen vuoden sisällä reisileikkauksessa.
- Jos sinulla on asteen II tai suurempi kiereselkäisyys
- Tapauksissa, joissa selkärangassa on seuraavin oirein ilmenevää keskuspainetta: heikko tasapaino, virtsaamisongelmia ja kummankin jalan tunnottomuutta.
- Jos olet raskaana.

Seuraavissa tapauksissa sinun täytyy neuvotella lääkärin kanssa ennen Back2Life-laitteen käyttöä:

- Jos kärsit alaselkävunesta ja on viitteitä taustalla olevasta sairaudesta tai esim. pahanlaatuisista epänormaaliuksista
- Jos selkkipusi aiheuttaa tunnistettu tai epäilty murtuma tai sen uhka.
- Jos kärsit jostakin kehittyvästä tai uudesta neurologisesta vajavaisuudesta (jalkaterän roikkuminen, rakon vajaatoiminta jne.)

Manipulaatiolla hoitavana osteopaattina pyrin tavallisesti palauttamaan liikekyvyn. Rajattu liike johtaa lisäkouristuksiin, mistä seuraa kipua joten pyrin palauttamaan liikkeen. Back2Life palauttaa liikkeen, sillä se on jatkuvaa liikettä tekevä kone. Hyvin suuren osan ajasta akuutti kipu on lihaksista johtuvaa. Selkävuuissa Back2Life liikuttaa lihasta passiivisesti, mikä **auttaa lieventämään turvotusta ja se puolestaan auttaa vähentämään kouristusta auttaen siten lievittämään kipua**. Olen ehdottoman varma siitä, että tämä on turvallista ja ihmiset tulevat saamaan joustavuutta, kivun lievitystä ja liikkuvuutta sekä paluun normaaliin elämäänsä. **Olen varma, että tämä on turvallista ja että monet ihmiset tulevat hyötymään tästä laitteesta. --Tri Stephen Steele**



Dr. Stephen Steele,
D.O. FAOASM
Osteopatian tohtori

Kun alaselkään sattuu, joka paikkaan sattuu. Kun ihmisen alaselkä on kipeä, jokainen hänen liikkeensä muistuttaa siitä, kuinka paha kipu on. Selkärangan ongelmassa on tyypillistä että sitä ympäröivät lihakset lukkiutuvat automaattisesti, ja jos alueella on painetta, kipu on jatkuvaa. Paine täytyy vapauttaa selkäydinkanavasta. Back2Life-tuote aikaansaa soikion muotoisen edestakaisen liikkeen ja liikkeessä lantio-ontelo nousee ja laskee hyvin hellävaraisesti. Tämä auttaa venyttämään alaselän lihaksia ja vapauttaa alempiin lantion välilevyihin syntynyttä painetta. Back2Life-tuote tuo helpotusta kaikkiin näihin tapauksiin. **Kaikissa hoitamissani potilaissa olemme tämän tuotteen käytöllä havainneet joko upeita tai vähintään hyviä tuloksia. --Tri Peter Ziegler**



Dr. Peter Ziegler, D.C.
Selkäkipuspesialisti

Arvioin noin 10–12 potilaalla päivittäin nimenomaan alaselän vammoja. **Tämä tuote tulee toimimaan yli 90 prosentilla potilaista, jotka tulevat luokseni alaselkäkipujen johdosta.** Sitä on helppo käyttää ja se on todella turvallinen ja tehokas. **--Chris Baker**



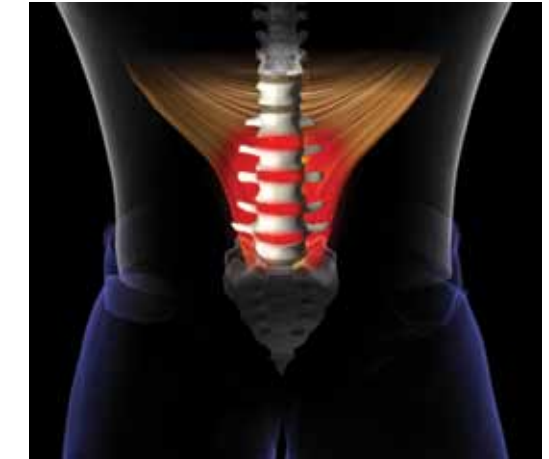
Chris Baker
Urheilukipuspesialisti



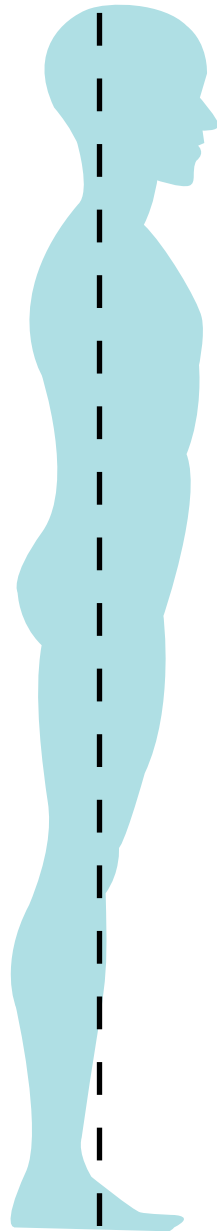
Uuden selkäkipupotilaan tullessa ovestani hän haluaa vain yhtä asiaa ja hän haluaa sitä mahdollisimman nopeasti: kivun lievitystä. Ja niin paljon kuin ymmärränkin heidän välittömän lievityksen haluaan, minua kiinnostaa enemmän tarjota heille **pysyvää** lievitystä.

Sillä minä ajattelen selkävusta eri tavalla kuin useimmat muut: minä yritän päästä ongelman juuriin. Pyrin löytämään kivun syyn...tunnistamaan kivun **olennaiset** syyt, olkoon se sitten väärä nostotapa tai taivutus, huonosti valitut kengät tai ongelmat ryhdissä. Joten sen sijaan, että oireet peitettäisiin kipulääkkeillä (jotka aikaa myöten menettävät tehonsa johtaen yhä suurempien annosten tarpeeseen) tai suositeltaisiin kivun poistoon kallista leikkausta (joka usein epäonnistuu) minä keskityn etsimään selkävun **aiheuttajaa** ja pyrin kääntämään ongelman juurilleen tai poistamaan sen ydinongelman.

Joten puhuttaessa selkävuuista olen todennut, että Back2Life-laitetta voi käyttää vapauttamaan nikamien välistä painetta ja palauttamaan selkärangan joustavuutta, mutta minusta on myös tärkeää tutkia elintapoja ja päivittäisiä tapahtumia jatkuvan tai toistuvan kivun mahdollisen syyn tunnistamiseksi. Joskus kyseessä on monimutkainen lääketieteellinen vaiva, mutta useammin ei ole, vaan niin yksinkertainen asia kuin korkeiden korkojen käyttö liian usein, liian painavan käsilaukun kantaminen, istuminen väärässä asennossa työpöydän ääressä tai autossa. Kun nämä "selkäkipujen syyt" on paljastettu ja sitten poistettu, selkävuuista tulee harvinaisempia ja usein ne katoavat kokonaan.



Seuraavassa luvussa löytyy yksinkertaisia ratkaisuja muutamiin yleisimmistä selkäkipujen syistä.



Oikea asento

Asennon parantamisesta voi olla pitkäkestoisia etuja selkävivun lievityksessä. Heikko asento on suuri tekijä selkävivussa. Retkottaminen tuolissa, hartioiden roikottaminen ja huonot tavat kävellä, seistä ja juosta vaikuttavat valtavasti lihaksiin ja selän suoruuteen. Oikea asento nostaa sinut jaloillesi. Kunnan asentoa on vaikea saada ilman hyvää jalkatukea. Joten asennon parantamiseksi...

- 1.) Käytä mukavia kenkiä, jotka tukevat jalkaa laadukkaasti.
- 2.) Nosta vatsa ylös ja kohota hartiat suoriksi.
- 3.) Ole kunnolla tasapainossa jakamalla painosi tasan molemmille jaloille.

Näiden ohjeiden avulla ja tulemalla tietoiseksi asennostasi saat paitsi paremman ulkonäön kevennät myös valtavasti selkälihasten rasitusta.

Kenkien tuki

Pohjalliset ovat tehokas ratkaisu monille alaselkävaivoja poteville potilaille. Huonosti tukevat kengät ovat keskeisiä selkävivujen aiheuttajia. Jos seisot pitkä aikoja päivästä, kävelet paljon päivittäin tai paukutat kantapäitäsä maahan kävellessäsi, laadukkaat pohjalliset suojaavat selkääsi, polviasi ja nilkkojasi vähentämällä tarpeettomia iskuja. Pehmustava kerros tarjoaa lisäiskunvaimennusta selkärangalle samoin kuin kunnan tuen ja kohdistuksen jaloille, lantiolle ja polville.



Oikea tapa nostaa

Aina kun aiot nostaa jotakin, olipa se sitten kolikko tai 20 kilon laatikko, on tärkeintä että suunnittelet liikkeen etukäteen.

Harkitse ennen kuin kumarrut! Kun esimerkiksi kynä vierii alas pöydältä, kumarrut vaistomaisesti sivuttain nostamaan sen ylös. Saatat jatkaa keskustelua, etkä edes kiinnitä huomiota siihen, missä se kynä oikeastaan on. Tämä saattaa mennä aivan suunnitellusti, mutta entäpä jos menetät tasapainosi tai arvioit väärin etäisyyden kynään ja päädyt kiertämään sekä venyttämään selkärankaasi liikaa? Voit saada kovia tarpeettomia kipuja, jotka olisi ollut helppo välttää pienellä suunnittelulla.

Suunnittele nosto! Katso tarkasti, missä esine on, ja suunnittele, mihin sen haluat nostaa. Jos esine on painava, raivaa tila sen määränpäähän, jotta et joudu tekemään hankalia liikkeitä esinettä kannatellen.

Joten hengähdä hetkinen ja laadi nostosuunnitelma...noudata sitten seuraavia ohjeita.

1.) Nosta lähellä vartaloasi.

Olet vahvempi ja vakaampi nostaja, jos pitelet esinettä lähellä vartaloasi. Muista pitää tukevasti kiinni esineestä ennen kuin aloitat noston.

2.) Pidä jalat hartioiden leveydellä.

Jos pidät jalkateräsi liian lähekkäin tai liian harallaan, olet epävakaa ja liikkumisesi vaikeutuu.

3.) Taivuta polviasi, älä selkääsi!

Laskeudu alas taivuttamalla polvia ja pitämällä selkäsi suorana. Nostaessasi nosta reisien ja säärien lihaksilla ja keskity pitämään selkärangasi suorana.

Ja muista...on yhtä helppoa loukata selkänsä höyhentä nostaessa kuin kahvipöytää nostaessa. Joten suunnittele nosto ja käytä oikeaa nostotekniikkaa!



Lisäravinteet

Selän terveyttä tukevia lisäravinteita on useita. Omega-3 –kalaöljyt, C-vitamiini ja glukosamiini ovat kolme usein suositeltua. Tämä yhdistelmä sisältää tulehduksia estäviä ominaisuuksia, parantaa kehon kykyä korjata kudoksia ja edistää nivelten liikkuvuutta.

Kohtuullinen liikunta

Toinen tärkeä tekijä selkävivun lievityksessä on kohtuullinen liikunta ja venyttely. Säännöllinen rutiini kasvattaa ja vahvistaa selkälihaksia ja johtaa ryhdin paranemiseen. Kehittäessäsi selkärangaa ympäröiviä lihaksiasi poistat paljon kuormitusta aiheuttavaa painetta selkärangastasi...työn tekevät lihaksesi!

Fyysisen kuntosi kohentuessa myös ryhtisi kohentuu. Ryhdin kehittyessä selkäkipu lievenee. Säännöllinen harjoittelu pitää sinut myös tietoisempänä ryhdistäsi muistuttaen siitä, että pidät hartiasi takana ja vatsasi sisällä. Oikean ryhdin säilyttämisestä muistuttaa myös sellaisten lisäpohjallisten käyttö, jotka pitävät jalkasi oikein kohdistettuina.

Erinomaista kuntoilua, jossa iskut ovat lieviä

- 1.) Lyhyet kävelymatkat
- 2.) Venyttely ja joustoharjoitukset.
(rento jooga on oivallista)
- 3.) Kuntopyörällä ajo.
- 4.) Uinti.



Ergonomiset tuotteet

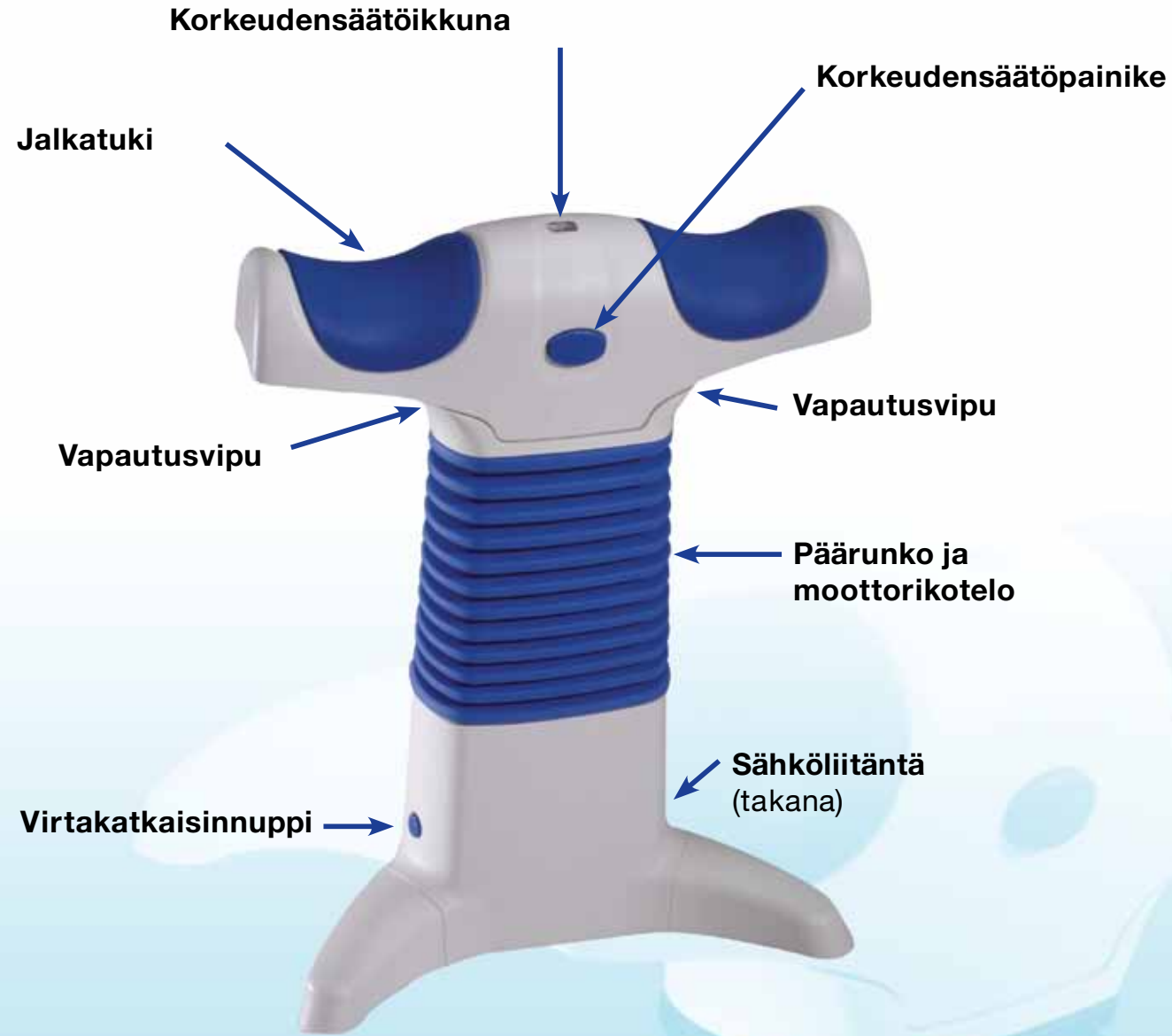
National Institutes of Health –laitoksen mukaan ergonomisten tuotteiden käyttö “voi vähentää suuresti selkävammojen vaaraa ja auttaa säilyttämään selän terveenä”.

Nimenomaan ergonomisiksi suunnitellut tuolit, työpöydät, autojen istuintuet ja työkalut antavat alaselän kipujen vähentämiseen oikean tuen ja asennon. Kannattaa etsiä ”selkävivun syyllisiä” päivittäin käyttämistäsi toimistotuoleista työkaluvöihin, ja vaihtaa ne ergonomisesti suunniteltuihin ratkaisuihin.

Lyhyesti lopuksi

Tutki siis päivittäisiä tapojasi ja käytäntöjäsi ja pyri havaitsemaan ”selkävivun syylliset”. Nämä toimet Back2Life-istuntoosi yhdistettynä saattaa sinut tielle kohti kivutonta elämää! Siksi me käytämmekin siitä nimitystä Back2Life – Takaisin elämään.
Koska Back2Lifen käyttö todella antaa sinulle elämäsi takaisin!





Koneen kokoaminen

1.) Aseta Back2Lifen päärunko lattialle korkeudensäätöpainike itseäsi kohti.



2.) Laita oikea jalka, jossa on sininen R, oikeanpuoleiseen koloon, jossa on myös kirjain R. Liu'uta sitten jalkaa ylöspäin kolossa. Paina tiukasti, kunnes se napsahtaa paikalleen. Toista sama vasemmalle jalalle.



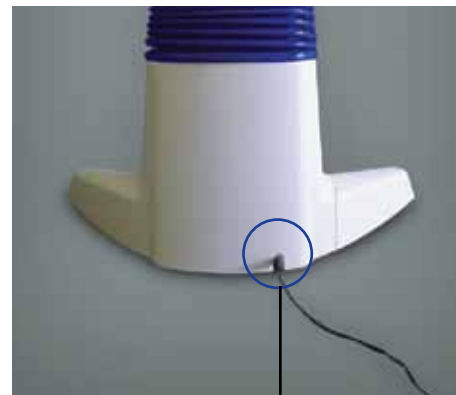
3.) Aseta Back2Lifen päärunko pystyyn tukevalle pinnalle korkeudensäätöpainike itseäsi kohti.



4.) Pitele jalkatukea korkeudensäätöikkuna itseäsi kohti. Jalkatuen pohjalla näet 4 tappia. Laita 2 kauimmaista tappia kahteen päärunnon takimmaiseen koloon. Paina sitten jalkaa tiukasti alaspäin ja itseäsi kohti, kunnes kuulet naksahduksen. Korkeudensäätöpainikkeen pitäisi naksahduttaa koloonsa. (Kun jalkatuki on koottu, älä yritä irrottaa sitä päärungosta.)

Oikean korkeuden määrittäminen

Saat Back2Life-laitteen itsellesi sopivalle korkeudelle työntämällä isoa nuppia edessä ja pitämällä sitä työnnettynä samalla kun säädät ylös ja alas omalle korkeudellesi. Jos korkeutesi osuu kahden korkeuden väliin, pyöristä ylöspäin seuraavaan käytettävissä olevaan korkeuteen. Päästä nappi sitten irti.



Sähköliitin

Sähkö

Kiinnitä ensin virtajohto virtalähteestä Back2Lifen sähköliittimeen. Työnnä sitten virtalähde verkkovirtapistorasiaan. Sähköiskun välttämiseksi on tärkeää tehdä liitäntä sähköön vain tässä järjestyksessä!

Valmistautuminen käyttöön

Asetu 20 minuutiksi hiljaiseen, rauhalliseen paikkaan. Käytä mukavia, löyhiä vaatteita. Poista kaikki vyöt ja esineet taskuistasi.

Oikea asento koneessa

(A) Istu hitaasti lattialle ja laita tyyny taaksesi.

(B) Laita jalkasi sinisille jalkatukityynyille ja asetu sitten selällesi laita pää tyynylle ja tee olosi mukavaksi.

- ✓ Tarkista vielä kerran, että olet oikeassa asennossa!
- ✓ Parhaiden tulosten varmistamiseksi tarkista, että laite on tiukasti takamustasi vasten.
- ✓ Varmista, että polvitaipesi lepäävät sinisille jalkatukityynyillä.

(C) Kurkota vasemmalla käsivarrellasi ja kytke laitteen virta päälle.

Makaa selälläsi ja rentoudu!

Makaa selälläsi ja anna **jatkuvan passiivisen liikkeen** hellävaraisesti rentouttaa ja helpottaa kireitä lihaksia samalla kun se hitaasti vapauttaa painetta nikamistasi. Mitä rennompia olet, sitä parempia tuloksia saat! Joten nauti 12 minuuttia rentouttavasta selkäterapiasta.

Istuntesi päätyttyä tulet tuntemaan itsesi hyvin rentoutuneeksi. Ota jalkasi pois laitteesta ja pysytele makuullasi noin 2 minuuttia. Kun olet valmis kierähdä kevyesti kyljellesi, nouse sitten polvillesi ja sitten takaisin seisomaan.



HUOMIO!

Katso laitteen mukana tullut opastava DVD tai katso se osoitteessa www.tvins.com.



1. Oikea korkeussäätö on hyvin tärkeää Back2Lifen toiminnalle! Korkeusmittari on vain ohjeellinen. Nosta Back2Life-laitteen korkeutta, kunnes lantiosi on hieman koholla ja jalkasi oikeassa kulmassa lattiaan.
2. Käytä Back2Life-laitetta täysi 12 minuutin jakso. Joskus kestää tämän aikaa ennen kuin lihaksesi alkavat rentoutua ja tunnet liikettä selkärangan alaosassa. Pyri käyttämään Back2Life-laitetta kahdesti päivittäin. Käyttäessäsi sitä useammin saat suuremman lievityksen selkäkivulle.
3. Saatat tuntea olosi vähän epämiellyttäväksi alkaessasi käyttää Back2Lifea. Säännöllinen käyttö yleensä poistaa tämän alun epämukavuuden ja edistää pitkään jatkuvaa lievitystä. Jos kuitenkin koet jatkuvasti olosi epämiellyttäväksi, lopeta tuotteen käyttö ja neuvottele terveystalvelujen asiantuntijan kanssa.
4. Jos tunnet tarvitsevasi lisävenytystä ja tehokkaampaa liikettä, kokeile enintään 1,1 kg nilkkapainojen käyttöä. Vaihtoehtoisesti voit lisätä korkeussäätöä 10 cm.

Tärkeitä käyttöturvatietoja

1. Kuten kaikkien sähkölaitteiden kanssa, vältä kosketusta veteen tai kosteisiin paikkoihin. Älä käytä Back2Life-laitetta märissä tai kosteissa ympäristöissä. Älä sijoita tai käytä laitetta kylpyhuoneessa, uima-altaan tai muun veden lähellä.
2. Jotta Back2Life ei vaurioidu kuumuudesta pidä se erossa avotulesta tai lämmönlähteistä, kuten sähkölämmittimistä, aurinkolampuista, palavista esineistä tai avotulesta.
3. Älä suihkuta Back2Life-laitetta puhdistusnesteillä ja vältä erityisesti kosketusta happoja sisältäviin nesteisiin.
4. Sähköjohdon, jännitesäätäjän ja pistokkeen voi vaihtaa ainoastaan alkuperäisosiin. Viallinen liitäntä tai sopimattomien osien käyttö voi aiheuttaa sähköiskun ja vaurioittaa laitetta.

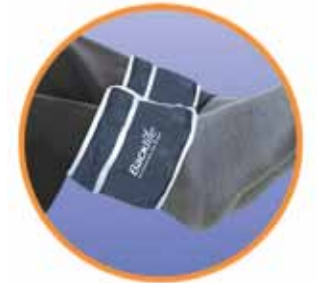
Näin saat tuloksia nopeammin

Back2Life-laitteen nopeutta ja tehoa voi lisätä kolmella tavalla.

- 1.) Lisää vastusta painoilla
- 2.) Lisää laitteen korkeutta
- 3.) Lisää istuntojen kestoa ja määrää

Lisää vastusta painoilla

Tehokkain tapa vauhdittaa Back2Life-laitteen tuloksia on laittaa jalkoihin vähän vastusta. Tämä on erityisen tärkeää, jos olet pitkä tai sinulla on hieman ylipainoa. Lisäpainon ansiosta kone saa aikaan enemmän liikettä lihaksissa ja avaa nikamia vähän enemmän. Käytät vain aivan tavallisia nilkkapainoja, joita myyvät kaikki urheilutarvikeliikkeet. Voit todella tuntea eron Back2Lifen käytössä ja tulet saamaan parempia tuloksia nopeammin.



Lisää laitteen korkeutta

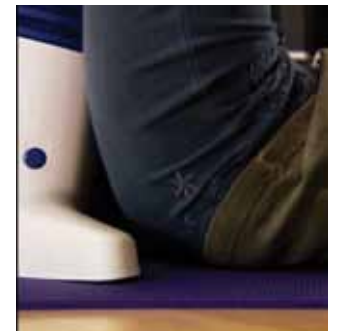
Laitteen korkeuden lisääminen muuttaa liikkeen suuntaa ja lisää alaselän venytyksen ja liikkeen määrää. Tämä tekniikka vaatii itseltäsi enemmän osallistumista, joten se ei ole niin rentouttavaa, mutta jos haluat vauhdittaa tuloksiasi, tämä tekniikka mahdollistaa sen.

Henkilöt, jotka ovat 190 cm pitkiä tai pidempiä, ja käyttävät jo maksimikorkeutta, mutta tuntevat silti muutaman viikon laitteen käytön jälkeen tarvitsevansa venyttää lihaksiaan vieläkin enemmän, voivat kohottaa laitetta lattiasta jollakin tavalla (esim. joogapatjoilla tai puhelinluetteloilla).



Lisää istuntojen kestoa ja määrää

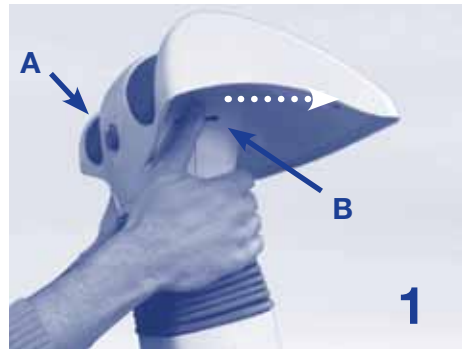
Ei ole ehdottomasti mitään syytä, miksi et voisi käynnistää istunnon lopettanutta ajastinta heti uudestaan. Jos sinulla on vuosien aikana kertynyt selkkipuja, niin lihasten saaminen taas irtonaisiksi, joustaviksi ja terveiksi kestää aikansa. Voit käyttää konetta niin usein kuin haluat. Voit ottaa makuualustaksi mukavan, mutta ohuen maton.



Näin Back2life puretaan

Purkamista varten aseta Back2Life tukevalle pinnalle korkeussäätöpainike (A) itseäsi kohti ja tee näin:

1. Paina kumpaakin vapautusvipua (B) eteenpäin (poispäin itsestäsi) samanaikaisesti.



2. Paina sitten korkeussäätöpainiketta (A) toisella kädellä ja työnnä jalkatukea eteenpäin toisella kädellä.



12 minuutin ratkaisu selkäkipuihin





12 minuutin ratkaisu selkäkipuihin



www.TVINS.com

©Back In Five, LLC
Back2Life on tavaramerkki, jonka omistaa Back in Five, LLC
Kaikki oikeudet pidätetään