

Informasjon om Back2Life og brukerhåndbok



*12-minutters løsning på dine
ryggplager*



*Len deg tilbake og slapp av mens Back2Life
fjerner trykket og lindrer smerten*

Gratulerer med kjøpet!

I min praksis gjør jeg det jeg kan for å behandle ryggsmarter på en naturlig måte. Jeg skriver bare ut piller som en siste utvei. Etter å ha brukt år på å finne en VIRKELIG løsning på konstante ryggsmarter, ble jeg kjent med Back2Life. Jeg syntes det var så spennende å høre om. Det er det første apparatet jeg har sett som har behandlet korsryggssmarter og ubehag med **kontinuerlig passiv bevegelse**, en svært effektiv metode som bruker minimale, skånsomme og rytmiske bevegelser for å få ryggraden til å bøye seg.

Når ryggen er vond og begynner å få det vi kaller "krampe", er den beste måten å unngå dette på å få ryggen til å bli bevegelig og fleksibel igjen. Men alle som har vondt i ryggen, vet at **det siste du vil er å bevege deg noe særlig når smertene er plagsomme**. Stramme muskler liker ikke å bli dratt i og strukket – det gjør for vondt! Derfor har det alltid vært vanskelig å få pasientene mine til å gjøre øvelser for å minske trykket og tøy ut, noe som er nødvendig for å lindre smertene ... du kan rett og slett ikke bli kvitt smerter før du slapper av! Dette kaller vi **smertesyklusen**.

Derfor er Back2Life virkelig banebrytende ... den gjør jobben for deg! Den skånsomme og rytmiske bevegelsen frem og tilbake og fra side til side letter på trykket mellom ryggvirvlene. Uten verken å kna eller å tøy – eller drive smertefull trening eller stretching.

Med Back2Life kan du **bare lene deg bakover og slappe av i en økt på 12 minutter**. Rolig, skånsomt og over tid vil det lette på trykket, og smertene vil avta. Smertelindringen kan komme etter en dag, en uke ... eller en måned. Det kommer an på den enkelte og hvor mye trykk som har bygd seg opp i ryggvirvlene.

Dr. Marc Darrow
MD, JD



Dr. Marc Darrow er lege og spesialist innen fysikalsk medisin og rehabilitering.



12-minutters løsning på dine ryggplager

Back2Life setter i gang en rolig og gjentakende sirkelbevegelse i bekkenet som kalles **kontinuerlig passiv bevegelse**. Som oftest vil **kontinuerlig passiv bevegelse** bidra til å redusere stressfølelsen og trykket i korsryggen, og det igjen hjelper til å gjenopprette fleksibiliteten, øke bevegeligheten og redusere smerte ... noe som starter allerede i første økt!

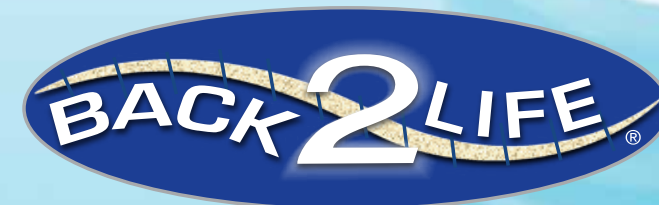
Vi vil imidlertid råde deg til å være tålmodig. Ikke forvent umiddelbare resultater eller et mirakel med en gang. Back2Life-terapi er en kumulativ prosess der virkningene vil komme gradvis. Det kan sammenliknes med tradisjonell fysioterapi eller massasjeterapi. Hvor lang tid prosessen vil ta, avhenger av hvor alvorlig ryggplagene er, og hvor mye trykk som har bygd seg opp mellom ryggvirvlene.

Vi håper du synes at Back2Life er både nyttig og behagelig å bruke.

Back2Life-teamet



Er du lei av at konstante eller tilbakevendende ryggsmarter bremser livsutfoldelsen?



12-minutters løsning på dine ryggplager

Hvordan fungerer Back2Life?



12-minutters løsning på dine ryggplager

Back2Life-apparatet bruker en banebrytende teknologi som kalles **kontinuerlig passiv bevegelse**. Den rolige og rytmiske bevegelsen løser på stramme muskler og letter på trykket mellom ryggvirvlene. Slik kan du lindre smerter i korsryggen:

- Uten hardhendt tøying eller knaing!
- Uten smertefull trening eller stretching!
- Uten dyre besøk hos ryggspesialister!



Kontinuerlig Passiv Bevegelse

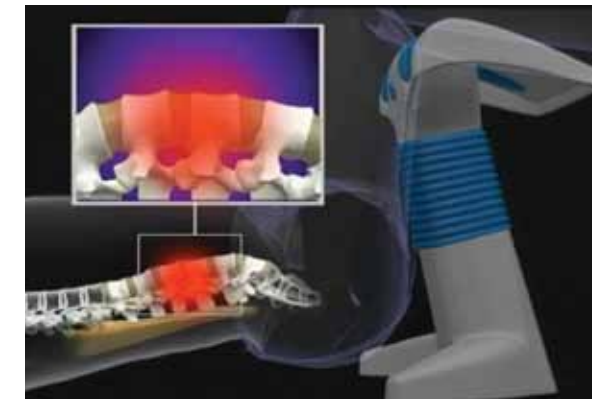
What Is Continuous Passive Motion?

Kontinuerlig passiv bevegelse er en rehabiliteringsmetode som kan gi utrolig bra resultater når den utføres riktig.

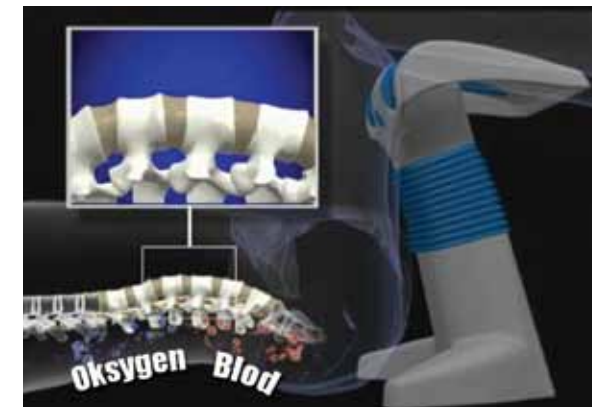
Tøyer eller drar du i musklene, vil de bare bli strukket før de trekker seg sammen igjen.

Kontinuerlig passiv bevegelse knar faktisk musklene frem og tilbake slik at de slapper av og fleksibiliteten gjenopprettes. Spenninger løses også opp ved skånsom ryggmassasje som åpner opp mellomrommene mellom virvlene så nervene ikke ligger i klemme. Dermed vil musklene slutte å ha kramper, og ryggvirvelen vil ikke lenger være presset sammen og trykke på nervene.

TRYKKET LETTES FOR Å LINDRE SMERTEN – nøkkelen til varig smertelindring i ryggen. Back2Life hjelper deg til å få fleksible muskler og ryggstølen i riktig anatomisk stilling, men husk at dette er en passiv bevegelse – **du må ikke gjøre noe som helst!** Den rolige bevegelsen er konstruert for at du skal få resultatene gradvis og på en trygg og enkel måte.



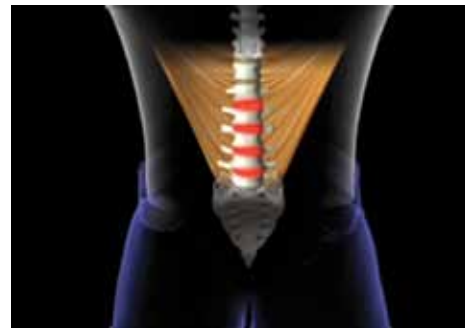
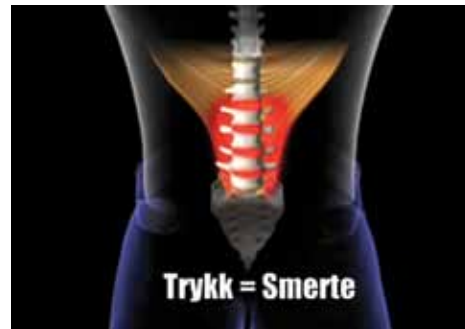
Stramme muskler i krampe



Back2Life letter på trykket for å lindre smerten.

Back2Life gjør hele jobben!

På bare 12 minutter x 2 daglig! Bare len deg tilbake og la Back2Life gjøre jobben. Faktisk er det slik at jo mer du slapper av, desto bedre blir resultatet! La den langsomme, rytmiske bevegelsen til Back2Life løsne på trykket mellom ryggvirvlene for å lindre smerten. Hvor lang tid denne prosessen vil ta, avhenger av hvor alvorlig ryggplagene dine er, **så følg programmet – det virker!**



Back2Life letter på trykket for å lindre smerten.

De 6 vanligste typer av vondt i ryggen

Det er mange ulike typer ryggsmarter du kan være plaget av, og enkelte vil du kanskje ikke vite hva er. Noen av de vanligste er:

1. Muskelkramper
2. Triggerpunkter
3. Forstrukne leddbånd
4. Osteoartritt
5. Skiveutglidning
6. Spinalstenose

Muskelkramper

Muskelkramper forekommer rett og slett på grunn av belastninger på ryggmuskulene. De kan oppstå nesten uansett hvilken aktivitet du holder på med. Noen ganger skjer det når du bøyer deg, andre ganger når du løfter en gjenstand, eller fordi du sover "feil"

Triggerpunkter

Triggerpunkter er punkter i muskelen som faktisk kan gi smerter andre steder på kroppen. Når vi trykker på disse punktene i ryggen, kan vi kjenne smerter i dette området, eller nedover beina eller i føttene.

Forstrukne leddbånd

Leddbånd knytter beina i skjelettet sammen og består av fast bindevev. Når du forstrekker et leddbånd i ryggen, kan du kjenne smerter i dette området, noe som også kan gi smerter nedover beina eller i føttene.

Osteoartritt

Osteoartritt er svært vanlig og kan gi brudd i beinstrukturen eller i brusken i ryggens ledd. Denne prosessen kan gi smerter i ryggen eller også smerter i baken og nedover beina.

Skiveutglidning

Skiver er bindevev som ligger som puter mellom ryggvirvlene for at ryggen skal kunne bevege seg på en smidig måte. Når en skive blir ødelagt, kan den bule ut og trykke på nervene som kommer fra ryggmargen og går nedover beina.

Spinalstenose

Og til slutt har vi stenose, som betyr en forsnevring av ryggvirvelen som ryggmargen og nervene skjærer igjennom. Dette kan også gi smerter i ryggen og nedover beina.

Hvis du har osteoartritt, skiveutglidning eller spinalstenose eller liknende sykdomstilstander, må du kontakte legen din før du bruker Back2Life-apparatet.

Dette kan du forvente

Back2Life er konstruert for skånsom og langvarig bruk. Selv om du kan føle noe lindring umiddelbart, vil det som oftest ta noen uker før du virkelig merker resultater. Husk at ryggen er en finstemt og sensitiv gruppe av muskler, nerver og virvler. Du kan ikke regne med å slå hjul etter en enkelt behandling, men den rolige bevegelsen kommer til å gi resultater gradvis, og på en trygg og enkel måte. Det som gjør Back2Life så spesiell er at du må ligge ned, og selv om du kanskje ikke kjenner at det virker med en gang, vil du etter noen uker våkne og plutselig føle deg bedre. **DET VIRKER FAKTISK!**

Informasjon til legen

Mange brukere vil gjerne at legen deres prøver ut Back2Life-apparatet før de begynner med det. Vi synes dette er en god idé og er overbevist om at ryggspesialisten vil synes det er bra å innlemme treningsøkter med Back2Life i den behandlingen du får. Den enkleste måten å informere om Back2Life-apparatet på er å be legen om å gå inn på www.tvins.com der han/hun kan se apparatet i aksjon, høre dr. Darrow snakke om **kontinuerlig passiv bevegelse** aog lese vurderinger fra andre eksperter og brukere. ELLER ta bare med denne håndboken til legen!

Brukshyppighet

Back2Life er konstruert for skånsom og langvarig bruk. Du kan bruke apparatet så ofte du ønsker. Selv om du kan føle noe lindring umiddelbart, vil det som oftest ta noen uker før du virkelig merker resultater – det avhenger av hvor store smerter du har.

Kontraindikasjoner

Back2Life er et trygt og effektivt apparat som har hjulpet mange med ryggplager i Europa og andre steder i årevis. Det er imidlertid lurt å kontakte lege før du begynner å bruke Back2Life.

Ikke bruk Back2Life i følgende tilfeller:

- Hvis du har hatt ryggoperasjon, inklusive spinalfusjon (avstiving) i løpet av det siste året eller lårkirurgi i løpet av de siste seks månedene
- Hvis du lider av spondylolistese – virvelforskyvning grad II eller høyere.
- I tilfeller der noe gir et trykk midt på ryggmargen og følgende symptomer forekommer: Dårlig balanse, ur inveisproblemer og nummenhet i begge bein.
- Hvis du er gravid.

I følgende tilfeller må du kontakte lege før du bruker Back2Life:

- Hvis du har smerter i korsryggen, og det skyldes en underliggende sykdom eller unormale tilstander (f.eks. ondartet svulst)
- Hvis ryggsmertene er forårsaket av et faktisk eller antatt brudd, eller fare for brudd
- Hvis du har eller er i ferd med å utvikle en eller annen form for nevrologisk lidelse (droppfot, dysfunksjonell blære etc.)

Dette sier ekspertene

Som osteopat arbeider jeg med leddene, og jeg prøver vanligvis å få i gang bevegelse igjen. Begrenset bevegelse gir ekstra kramper som igjen forårsaker smerte, så jeg prøver å få bevegelsen i gang. Back2Life gjenoppretter bevegelse fordi den er et apparat som skaper kontinuerlig bevegelse. I de aller fleste tilfellene er akutte ryggsmertner muskulært betinget. Ved ryggspenninger beveger Back2Life musklene på en passiv måte, noe som **bidrar til å redusere hevelser som igjen reduserer kramper og dermed fører til mindre smerter.** Jeg er helt sikker på at dette er en trygg metode, og at folk må oppnå fleksibilitet, smertelindring og bevegelighet for å komme i gang med sine liv igjen! **Derfor er jeg sikker på at dette er trygt, og jeg er ganske viss på at mange mennesker vil få nytte av apparatet.**
--Dr. Stephen Steele



Dr. Stephen Steele,
D.O. FAOASM
Spesialist innen osteopati

Når korsryggen knirker, knirker alt. Har du vondt i korsryggen, vil hver bevegelse du gjør, minne deg på hvor smertefullt det er. Det er vanlig at musklene i området rundt automatisk vil låse seg når det er problemer med ryggsoylen, og hvis det er et trykk der, vil smerten være konstant. Trykket på spinalkanalen må fjernes. Ved å benytte Back2Life-produktet får du en oval bevegelse frem og tilbake, og bekkenet løftes opp og ned i en veldig skånsom bevegelse. Dette bidrar til å strekke musklene i korsryggen og vil lette på trykket som har bygd seg opp i de nedre ryggvirvlene. Back2Life-produktet vil gi lindring i disse tilfellene. **For alle pasienter jeg har arbeidet med, har vi registrert enten fantastiske resultater eller svært gode resultater etter bruk av dette produktet.** --Dr. Peter Ziegler



Dr. Peter Ziegler, D.C.
Ryggespesialist

Jeg vurderer antakelig 10 til 12 pasienter daglig som alle har skader i nedre del av rygg. **Dette produktet vil virke for 90+ prosent av pasientene som kommer med smerter i korsryggen.** Det er lett å bruke, og helt trygt og effektivt. --Chris Baker



Chris Baker
Idrettsfysioterapeut

Dr. Darrows løsninger for å holde ryggen i sjakk



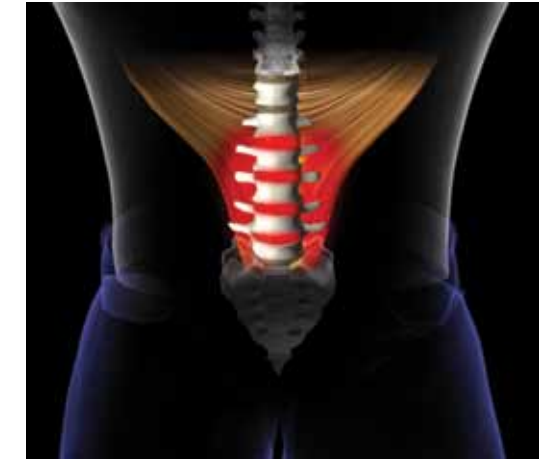
12-minutters løsning på dine ryggplager



Når det kommer en ny ryggpasient inn døren hos meg, ønsker de bare én ting, og det så fort som mulig – å bli kvitt smertene. Selv om jeg forstår ønsket om å bli bedre raskt, er jeg mer opptatt av å gi dem **varig** lindring.

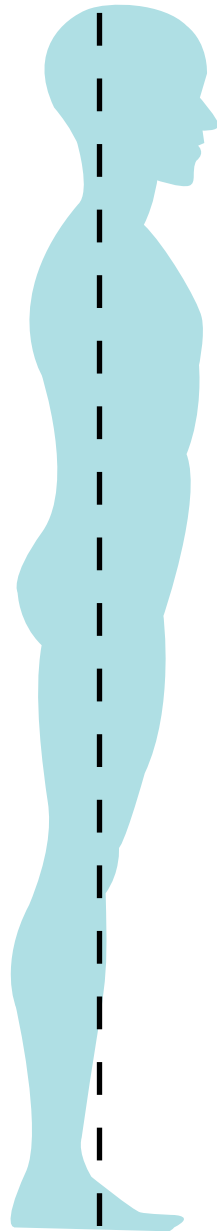
Jeg ser nemlig på ryggplager med litt andre øyne enn de fleste – jeg prøver å komme til roten av problemet. Jeg prøver å finne kilden til smerten ... å kartlegge den **faktiske** årsaken, om det skyldes gale løft eller bøyning, dårlige sko eller problemer med holdningen. I stedet for å maskere symptomene med smertestillende (som etter en viss tid blir mindre effektive og fører til at man trenger stadig større doser) eller anbefale dyre og ofte mislykkede operasjoner for å fjerne smerten, fokuserer jeg på **hva** som forårsaker den og prøver å reversere eller eliminere kjerneproblemet.

Når jeg har gått løs på ryggsmertene, har jeg oppdaget at Back2Life-apparatet kan brukes til å lette på trykket mellom virvlene og få tilbake fleksibiliteten i ryggraden, men jeg tror også det er viktig å undersøke livsstilen og vanene for å finne ut hva som gjør at smerten er konstant eller stadig kommer tilbake. Noen ganger kan det være en komplisert medisinsk årsak, men oftere er det så enkelt som at man går for mye på høye hæler, bærer vesker som er for tunge, eller sitter galt ved skrivebordet eller i bilen. Når disse årsakene til vonde rygger kommer for en dag og deretter elimineres, blir ryggsmertene sjeldnere og sjeldnere og forsvinner noen ganger helt.



I følgende del vil du finne enkle løsninger til noen av de vanligste årsakene til ryggsmarter.





Riktig holdning

Dersom du får bedre holdning, vil det ha en langvarig og gunstig virkning på ryggplagene dine. Dårlig holdning er en av de viktigste grunnene til vondt i ryggen. Å sitte krumbøyd i stolen med rund rygg samt måten du går, står og løper på, har en enorm effekt på musklene, ryggens posisjon og hvor rett den er. Riktig holdning begynner med føttene. Uten ordentlig støtte for føttene er det vanskelig å ha riktig holdning. Dette kan rettes opp på følgende måte ...

- 1.) Bruk komfortable sko med god støtte.
- 2.) Trekk inn magen og la skuldrene vide seg ut til de lager en firkant.
- 3.) Ha riktig balanse ved å fordele vekten din på begge bein.

Bruker du disse tipsene og blir klar over hvordan holdningen din er, vil du ikke bare ta deg bedre ut, men du vil også i vesentlig grad redusere belastningen på ryggmuskulene.

Støtte for foten

Skoinnlegg er et effektivt virkemiddel for mange pasienter som har problemer med korsryggen. Dårlig støtte for føttene er en av de viktigste årsakene til vondt i ryggen. Hvis du står i lengre perioder, går mye i løpet av dagen eller slår hælene i gulvet når du går, vil gode skoinnlegg beskytte rygg, knær og ankler ved å redusere unødvendige belastninger. Støtdempende lag absorberer støt mot ryggstøtten og gir god støtte og justering for føtter, hofter og knær. **På www.tvins.com kan du kjøpe skoinnlegg av høy kvalitet.**



Korrekt løft

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 smerter, som nemt kunne være undgået, hvis du havde tænkt dig om på forhånd.

Tænk dig om, inden 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.

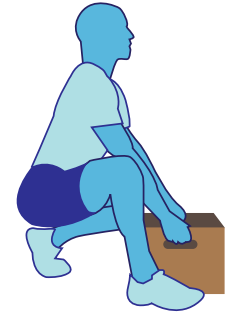
2.) Hav skulderafstand mellem fødderne.

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

3.) Bøj ned i knæene, ikke i ryggen!

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

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



Kosttilskudd

Det finnes flere typer kosttilskudd som kan bidra til at man får en god rygg. Fiskeolje med omega-3, vitamin C og glukosamin er tre tilskudd som ofte anbefales. Denne kombinasjonen har betennelsesdempende egenskaper, bedrer kroppens evne til å reparere vev og styrker bevegeligheten i leddene.

Moderat trening

En annen viktig faktor for å dempe ryggsmertener er moderat trening og uttøyning. Jevnlig trening vil bygge opp og styrke ryggmuskulaturen og gi bedre holdning. Når du styrker musklene rundt ryggraden, tar du bort mye av den belastningen som tynger på ryggstøtten – og musklene overtar arbeidet!

Holdningen vil bedre seg i takt med din fysiske form. Når du får en bedre holdning, vil ryggsmertene avta. evnlige trening kan også bidra til at du blir mer oppmerksom på holdningen din og minne deg på at skuldrene skal holdes bakover og magen inn. Bruk av innleggssåler får føttene inn i riktig stilling og er også en påminnelse om å holde ryggen rett.

Eksempler på moderat, middels og hard trening

- 1.) Gå korte turer.
- 2.) Tøy ut og gjør stretching-øvelser.
(Lett yoga er ideelt)
- 3.) Ergometersykel.
- 4.) Svømming.



Ergonomiske produkter

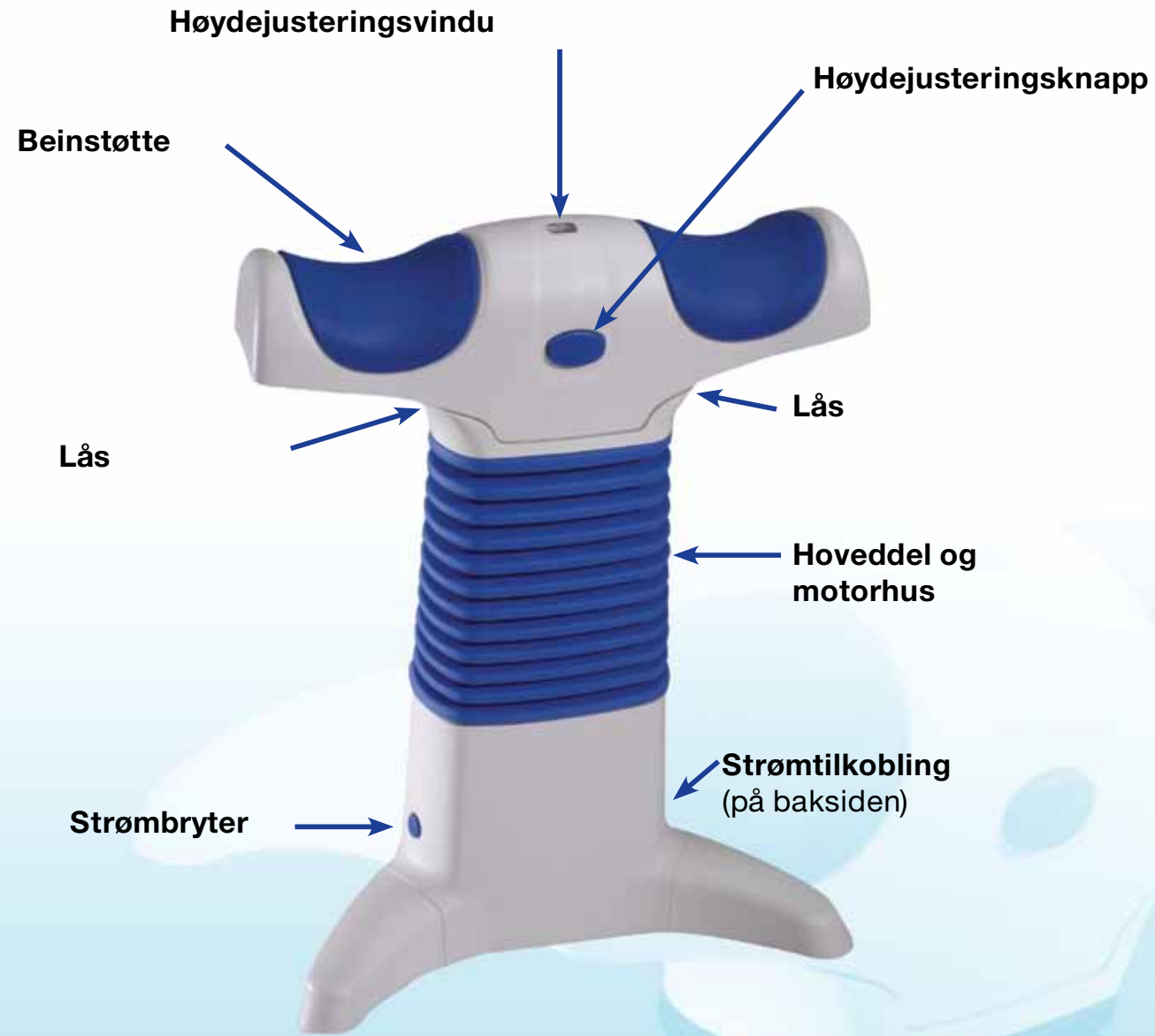
I følge Nasjonalt helseinstitutt i USA kan bruken av ergonomiske produkter “ i vesentlig grad redusere risikoen for ryggskader og bidra til å opprettholde en sunn rygg.”

Særlig kan ergonomiske stoler, skrivebord, bilputer og andre hjelpemidler gi riktig støtte og holdning slik at du unngår smerter i korsryggen. Fra kontorstoler til verktøybelter – det er viktig at du blir klar over hvilket utstyr du bruker i løpet av dagen som kan være skadelig for ryggen, og at du bytter det ut med ergonomiske løsninger.

En kommentar til slutt

Ta nå en titt på dine daglige vaner og gjøremål og prøv å plukke ut synderne som gir ryggplager. Sammen med Back2Life-treningen vil dette få deg inn på riktig vei mot en smertefri hverdag! Det er derfor vi kaller det Back2Life. ed å bruke Back2Life kan du nemlig få livet tilbake!





Sette sammen apparatet

1.) Legg Back2Lifes hoveddel på gulvet med høydejusteringsknappen vendt mot deg.



2.) Sett høyre bein med en blå R inn i sporet på høyre side som også har en blå R. La deretter beinet gli oppover i sporet. Trykk godt ned til det låses på plass. Gjør det samme med venstre bein.



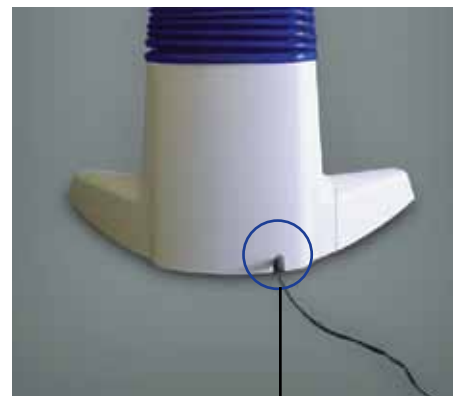
3.) Sett Back2Lifes hoveddel på et fast underlag med høydejusteringsknappen vendt mot deg



4.) Hold i beinstøtten og la høydejusteringsvinduet være vendt mot deg. Nederst på beinstøtten er det 4 pluggere. Sett de 2 pluggene som er lengst unna deg inn i de 2 bakre åpningene på hoveddelen. Trykk deretter beinet godt ned og mot deg til du hører et klikk. Høydejusteringsknappen skal trykkes inn i tilhørende åpning. (Etter at beinstøtten er montert, må du ikke prøve å fjerne den fra hoveddelen.)

Slik bestemmer du riktig høyde

Du stiller inn Back2Life på riktig høyde ved å trykke inn den store knappen på forsiden og holde den inne mens du justerer høyden opp eller ned. Hvis høyden din er mellom to høyder, runder du oppover til neste høyde. Deretter slipper du knappen.



Strøminntak

Strøm

Fest først strømledningen til strøminngangen på Back2Life. Sett deretter ledningen inn i stikkontakten. For å unngå fare for elektrisk støt er det viktig at du gjør tilkoblingen i angitt rekkefølge!

Gjør deg klar

Sett av 20 minutter på et rolig og avslappende sted. Ha på deg komfortabelt og løstsittende tøy. Ta av belte og fjern eventuelle gjenstander i lommer.

Riktig plassering av apparatet

(A) Sett deg rolig ned over skrevs på apparatet, og dander puten bak deg.

(B) Plasser beina på de blå beinstøttene, og len deg tilbake på puten i en komfortabel stilling.

- ✓ Dobbeltsjekk at posisjonen din er riktig!
- ✓ For å få best mulig resultat må du passe på at apparatet er tett inntil baken.
- ✓ Sørg for at knehasene hviler på de blå beinputene for støtte.

(C) Løft venstre arm rundt og slå på apparatet.

Len deg tilbake og slapp av!

Len deg tilbake og la den kontinuerlige passive bevegelsen skånsomt få de stramme musklene til å roe seg ned og slappe av, mens trykket på ryggvirvelen gradvis avtar. Jo mer du slapper av, desto bedre blir resultatet! Så bare nyt de 12 minuttene med beroligende ryggterapi

Når økten er ferdig, skal du føle deg god og avslappet. Ta beina ned fra apparatet og bli liggende på ryggen i ca. 2 minutter. Når du er klar, ruller du forsiktig over på siden, kommer opp på knærne og reiser deg opp i stående stilling.



VÆR OBS!

Se på instruksjons-DVD-en som følger med, eller se den på www.tvins.com



1. Riktig høydejustering er svært viktig når du bruker Back2Life! Høydemålet er bare veiledende. Hev høyden på Back2Life til bekkenet ditt er litt hevet og beina er i riktig vinkel på gulvet.
2. Bruk Back2Life i en komplett økt på 12 minutter. Det kan ta lang tid før musklene dine begynner å slappe av og du kjenner bevegelse i korsryggen. Prøv å bruke Back2Life to ganger daglig. Bruk den gjerne oftere, og få bedre smertelindring for ryggplagene dine.
3. Du vil kanskje kjenne et visst ubehag når du begynner å bruke Back2Life. Regelmessig bruk vil antakelig gjøre at disse begynnerplagene forsvinner og gi deg langvarig smertelindring. Men hvis ubehaget vedvarer, bør du stoppe å bruke produktet og ta kontakt med lege eller fysioterapeut.
4. Dersom du føler at du trenger ekstra uttøyning og mer intensive bevegelser, kan du prøve ankelvekter på opptil 1 kg. Du kan også øke høydejusteringen med 5 cm.

Viktige sikkerhetsregler

1. Som med alle elektriske apparater er det viktig å unngå kontakt med vann eller fuktighet. Ikke bruk Back2Life i et rom der det er vått eller fuktig. Apparatet må ikke plasseres på badet, nær et svømmebasseng eller andre beholdere med vann.
2. For å unngå varmeskader på Back2Life må apparatet holdes unna ild eller andre varmekilder, for eksempel ovner, glødelamper, gjenstander som brenner eller åpne flammer.
3. Back2Life må ikke sprayes med rengjøringsmidler. Vær ekstra nøye med å unngå kontakt med væsker som inneholder syre.
4. Strømledning, strømregulator og støpsel kan bare byttes ut med originaldeler. En kobling som har feil, eller uvedkommende deler, kan gi elektrisk støt og skader på apparatet.

Slik oppnår du raskere resultat

Det er tre ting du kan gjøre for å øke hastigheten og effektiviteten til Back2Life.

- 1.) Øk vekten for større motstand
- 2.) Sett opp høyden på apparatet
- 3.) Bruk lengre tid på økten eller utvid antall økter

Øk vekten for større motstand

Den mest effektive måten å få et bedre resultat med Back2Life på, er å legge litt motstand på beina. Det er spesielt viktig hvis du er høy eller har noen ekstra kilo på kroppen. Denne tilleggsvekten gjør at apparatet produserer mer bevegelse i musklene og åpner ryggvirvlene litt mer. Du kan bruke et par vanlige ankelvekter som finnes i alle sportsforretninger eller hos tvins.com. Forskjellen er merkbar når du bruker Back2Life, og resultatet vil bli bedre og komme fortere.



Sett opp høyden på apparatet

Hvis du hever høyden på apparatet mer enn du bruker, endres vinkelen på bevegelsen, noe som faktisk forstørker uttøyningen og bevegelsen i korsryggen. Denne metoden vil kreve mer innsats fra din side og er ikke så avslappende, men vil kunne hjelpe hvis du ønsker å påskynde resultatet.

Hvis du allerede er på maks. høyde (gjelder personer på 190 cm og høyere) og kjenner etter noen ukers bruk at du ønsker å tøy ut musklene enda mer, kan du forsøke å heve apparatet fra gulvet på en eller annen måte (f.eks. med yogablokker eller telefonkataloger).



Bruk lengre tid på økten eller utvid antall økter

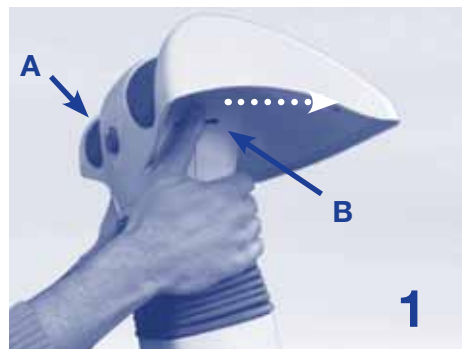
Når tidsuret stopper økten, er det absolutt ingen grunn til at du ikke kan slå på startknappen en gang til for en ny økt. Hvis ryggsmertene har bygd seg opp over år, vil det ta en stund før musklene løses opp og blir smidige og sunne igjen. Du kan bruke apparatet så ofte du ønsker. Bruk en komfortabel, men tynn matte til å ligge på.



Demontering av Back2Life

Hvis du vil demontere Back2Life, setter du apparatet på et fast underlag med høydejusteringsknappen (A) vendt mot deg og gjør følgende:

1. Trykk begge låsene (B) fremover (fra deg) på samme tid.



2. Trykk deretter på høydejusteringsknappen (A) med én hånd, og dytt beinstøtten fremover med den andre hånden.



12-minutters løsning på dine ryggplager





12-minutters løsning på dine ryggplager



www.TVINS.com

©Back In Five, LLC
Back2Life er et varemerke til Back in Five, LLC
Alle rettigheter forbeholdes