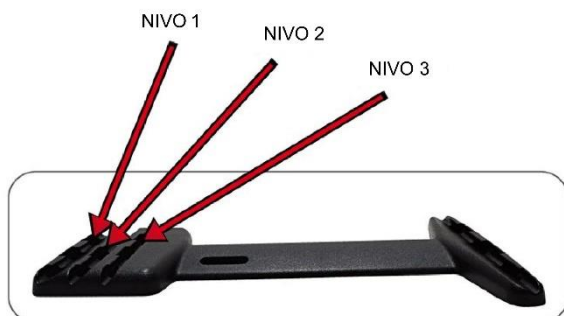




PODRŠKA ZA LEĐA

Upustvo za upotrebu

www.boloviuledjima.rs



Nivo 1 – početna pozicija – pruža najmanji nivo istezanja za početnike

Nivo 2 – pruža više istezanja za naprednije korisnike

Nivo 3 – pruža maksimalno istezanje za napredne korisnike



Pakovanje

Dimenzije:
38,5x25,4x3 cm



Nivo Jedan

Rastojanje 5,7cm
u visinu od poda



Nivo Dva

Rastojanje 9cm
u visinu od poda



Nivo Tri

Rastojanje 11cm
u visinu od poda



Potpuno sklopljen

Gornji deo – užičeni deo uvek treba da bude okrenut ka vašoj glavi

Donji deo – širi deo uvek treba da bude okrenut ka donjem delu leđa

Lučna podrška – pruža podršku leđima
NBR Podloga - dizajnirana za kičmeni comfort

Upozorenje: Nivo 2 i 3 trebalo bi koristiti nakon što se osećate potpuno komforno u Nivou 1. Za mnoge korisnike, nije neophodno da počnu od nivoa 1.

SKLAPANJE



Za lakše sklapanje, prihvatite lučni deo kao na slici. Postavite podlogu i podršku za leđa na podlogu ili tepih sa širom stranom bliže vama.



Osigurajte širu stranu podloge vašim kolenima. Postavite širu stranu lučne podrške u jedini preoz na širem delu



Postavite ruke kako je prikazano na slici za lakše podešavanje. Postavite palčeve iznad lučne podrške, a prste ispod nje.



Pritisnite ka dole palčevima, i postavite užičeni deo lučne podrške u odgovarajući preoz na osnovi

Ovim se završava sklapanje vaše podrške za leđa! Sada ste spremni da naučite kako je jednostavna za korišćenje.

Pre korišćenja podrške za leđa, pažljivo pročitajte i pratite ovo jednostavno uputstvo za maksimalan efekat.

Upozorenje: Kao i za svaki fitnes program, konsultujte vašeg fizijatra pre korišćenja podrške za leđa, posebno ako ste imali povrede vrata ili leđa.

Obaveštenje: Određena stanja mogu izazvati kontraindikacije korišćenjem podrške za leđa kao što su: spondiloza, osteoporoza, ozbiljan artritis, tumor kičme i frakture.

Nije preporučivo koristiti podršku za leđa bez predhodne konsultacije za fizijatrom.

- Koristite podršku za leđa samo za propisanu namenu
- Uvek koristite podršku za leđa na neklizajućoj podlozi ili tepihu
- Upoznajte se sa slikama u ovom uputstvu koje prikazuju različite pozicije koje želite da izvedete.
- Upoznajte se sa sledećim preporukama za vremensko korišćenje i nivoa lučne podrške:
 - Odredite željenu poziciju za korišćenje podrške za leđa.
 - Koristite 5 minuta istezanje po seansi u vašoj željenoj poziciji. Dve seanse po danu su preporučive, mada možete uživati u korišćenju podloge za leđa i tri puta na dan.
 - Ako se osećate nelagodno u istezanju, za vreme trajanja od 5 min, prekinite odmah. Koristite samo onoliko vremena, koliko se vi osećate komforno.
 - Ako osećate nelagodnost na početku, to je uobičajeno, i ukazuje na količinu tenzije i stegnutosti vaših leđa, i vremenom ćete se opustiti. Ako imate bilo kakvu sumnju, prestanite sa korišćenjem podrške za leđa i konsultujte se sa svojim fizijatrom.

Opres: Ako osetite bilo kakvo nelagodno stanje, kao što su sumnjivi bolovi u mišićima ili zglobovima, prestanite sa istezanjem i konsultujte se sa svojim fizijatrom.

- U zavisnosti od vaše fizičke spreme, počnite istezanje sa nivoom 1.
- Kako se vaša fleksibilnost povećava, možete probati i sa nivoima 2 i 3, iako nije neophodno. Nivo 3 je preporučljiv za napredne korisnike ili one koji vežbaju jogu.
- Opuštanje. Jedan od ključnih stvari za ublažavanje napetosti je opuštanje. Udahnite duboko, izdišite polako, i omogućite vašem telu da saraduje sa gravitacijom. Postići će te značajno istezanje i ubrzo dostići stanje opuštenosti. Opustite se koliko god možete maksimalno, kada koristite podršku za leđa.
- Uvek koristite podršku za leđa, tako da vam je uži deo okrenut ka glavi, a širi deo ka donjem delu kičme.

Uputstvo za korišćenje



1. Sedite na početak lučnog dela. Polako legnite preko lučnog dela sa savijenim kolenima.

Širi deo treba da bude što bliže početku vaše kičme, tako da lučni deo daje podršku lumbalnom delu vaših leđa. Pokušajte da središnji deo vaše kičme nalegne na centralni deo podrške (na zelenu traku) za veću udobnost.

Savet: Možete staviti urolan peškir ispod vaše glave za dodatni komfor.



2. U poziciji istezanja, opustite se maksimalno i dišite normalno. Sa savijenim kolenima položite ruke pored svog tela.

Ova pozicija pruža najmanje istezanje i dobra je za početak. Ako želite veće istezanje, nastavite sa sledećom pozicijom.



3. Umerena pozicija istezanja

Podignite vaše ruke iznad glave i ramena, i opustite ih što bliže podu koliko možete, za dodatno istezanje. Vremenom će postati lakše, i možda ćete biti u mogućnosti da u potpunosti ispružite ruke i odmorite svoje laktove na podu.



4. Maksimalna pozicija istezanja

Istegnite svoje noge i ruke maksimalno, kao što je prikazano na slici. Sklonite peškir ispod glave, za maksimalno istezanje. Osetite svoja leđa, ramena, vrat i trbušne mišiće kako se istežu, i koncentrišite se na opuštanje što je više moguće.



5. Prevrnite se na stranu i uklonite podršku za leđa. Ispravite se u sedeći položaj postepeno i odmorite se 30 sekundi, pre nego što ustanete.

Zapamtite, upravo ste završili sa značajnim istezanjem i treba da sačekate da se krv vrati iz glave u vaše srce, ili može doći do blage vrtoglavice.