



Inverzní boty - MAS4A053



UŽIVATELSKÝ MANUÁL

- Ulevují bolesti zad a kloubů
- Zlepšují držení těla
- Výborně pomáhají při cvičení
- Snižují tlak u kloubů a svalů
- Pomáhají předcházet a ulevovat běžným atletickým zraněním
- Zlepšují krevní oběh
- Zvyšují flexibilitu páteře a kloubů
- Pomáhají přivádět výživu do špatně prokrvených částí jako jsou svaly, klouby a veškeré partie hlavy
- Uvolňují stres a napětí

MAXIMÁLNÍ NOSNOST: 200 KG

Popis

Gravitace je tlaková síla, která neustále ovlivňuje vzpřímené držení těla. Už od počátků trpí lidé různými onemocněními, způsobenými gravitací. Lidé už v dřívějších dobách pociťovali zátěž na páteř, způsobenou tlakem, který zapříčiňuje bolesti zad a nesprávné držení těla. Věda se nyní daleko více zaměřuje na zkoumání funkcí kloubů a páteře. Bylo objeveno, že gravitace je hlavní příčinou vychýlení páteře. Tyto nepatrné vychylky páteřních kloubů spolu se zužováním a stlačením svalů zapříčiňují nápor na páteřní nervy, které jsou mezi nimi. Tento tlak páteřních nervů je příčinou mnoha zdravotních problémů a bolestí.

Využití gravitace

Dnešní moderní technologie nám umožňuje využití gravitace tak, aby pracovala pro nás. S použitím inverzně-gravitačních bot si můžete užít pověšení za kotníky, kde gravitace dovoluje protáhnout a relaxovat celé tělo. V této pozici váha těla umožňuje protáhnutí páteře a uvolnění kloubů a svalů.

Touha viset

Mnoho lidí zažilo instinktivní touhu viset vzhůru nohama. To je pravděpodobně zapříčiňeno polohou dolů, ve které jsme byli v děloze. Inverzně-gravitační boty umožňují toto provádět bezpečně a velmi pohodlně.

Známé benefity inverze:

1. Uvolňuje bolesti zad, ramen a krku způsobené tlakovou silou gravitace.
2. Zlepšuje cirkulaci krve. Uvolňuje napětí různých žil a stáz. Snižuje tlak na srdce.
3. Zlepšuje držení těla. Působí proti klesajícímu tlaku gravitace.
4. Přirozeně vypíná obličej. Revitalizuje a tonizuje pletí tváře. Pomáhá vyrovnávat efekty gravitace na vrásky.
5. Zlepšuje pleť. Zvýšený průtok krve do obličejové pokožky způsobuje zčervenání pleti, které podporuje přirozenou krásu.
6. Podporuje lymfatické odvodňování a pomáhá tělu ve vylučování odpadních látek.
7. Obohacuje mozek a oči o prokysličenou krev. Zlepšuje intelektuální procesy.

Pozor: Jestliže trpíte vysokým krevním tlakem, obezitou, onemocněním srdce nebo jiným zdravotním problémem, konzultujte cvičení se svým lékařem, před použitím přístroje nebo před začátkem každého nového cvičebního programu.

Upozornění:

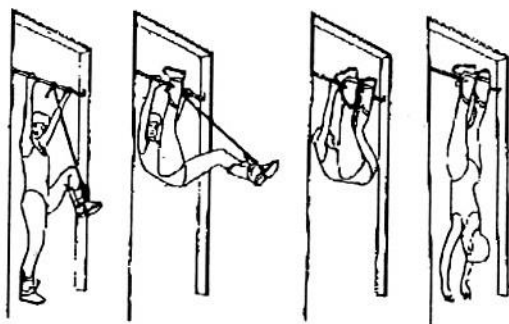
BEZPEČNĚ PŘIPEVNĚTE BOTY KE KOTNÍKŮM S HÁČKY VEPŘEDU A ŘEMÍNKY VNĚ NOHOU.



Cvičení

Uchopte rukama bradla a přitáhněte nohy, dokud se inverzní boty nezaklesnou do bradel. Uvolněte ruce.

- 1) **Houpání:** Lehké houpání dopředu a dozadu je relaxační a uvolňující aktivita. Houpání používá gravitaci a odstředivou sílu k odbourání každodenního tlaku na tělo.
- 2) **Otáčení:** Provléčte prsty za hlavu, lokty vysuňte dopředu a otáčejte tělo v oblasti pánve. Stáchejte tak daleko, jak je to možné směrem doleva a doprava, používejte bederní páteř.
- 3) **Sklapovačky:** Položte ruce na kolena a zkuste se dotknout čelem kolene. Toto cvičení posiluje břišní část a uvolňuje celou páteřní oblast tím, že posiluje svaly na břicho a zádech.
- 4) **Dřepy:** Položte si ruce na holeně a ohněte kolena do skvotové pozice. Uvolněte se a opakujte, abyste mohli posílit svaly a uvolnit kolenní a kyčelní klouby. Další způsob, jak provádět dřepy je položit si ruce na rám dveří a ohnout kolena.
- 5) **Oblouky:** Uchopte dveřní rám ve výšce pasu a napněte ruce. Prohněte pas tak, abyste mohli zdvihnout boky tak vysoko, jak jen můžete s rukama na rámech. Prohněte pas v opačné pozici než propínáte záda. Toto cvičení vytváří skvělou flexibilitu páteře, protahuje svaly nohou a břicha.
- 6) **Zvedání zátěže:** Použijte volně prodejné činky k vypracování vrchní část a zvýšení efektu uvolnění při cvičení. Sestoupení z bradel - prosím položte obě ruce na bradla, odpojte Inverzní Boty a položte nohy na podlahu.
- 7) **Cvičení na paže:** Jednoduchým uchopením bradla a pověšením za ruce nejlépe ulevíte napětí v zádech a protáhnete ramenní a pažní svaly.
- 8) **Shyby:** Oběma rukama uchopte bradla, pěstma směrem k Vám. Pověste se volně a snažte se pokrčit paže, hlavu přiblížte k bradlu. Opakujte co nejvícekrát.

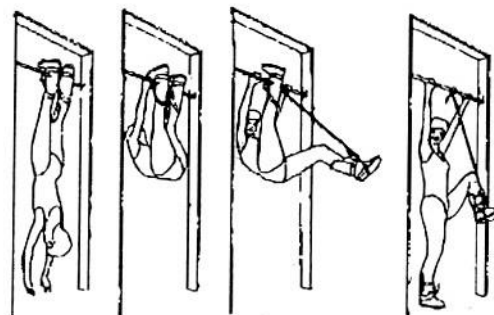


- Někteří uživatelé považují metodu „třmenu“ za jednodušší. Na jeden konec pevného kusu lana uvažte protiskluzovou smyčku. Smyčka by měla být dostatečně velká, aby proklouzla přes špičku vaší boty. Druhý konec lana přivažte k bradlové tyči.

- S jednou nohou ve smyčce položte obě ruce na bradla a přesuňte váhu na nohu ve smyčce.

- Zahákněte volnou nohu na tyč, následujte ji „smyčkovou“ nohou. Uvolněte držení rukama.

Pro odháknutí, zvedněte tělo směrem k nohám a položte ruce na



tyč. Vytažení nahoru lze dosáhnout uchopením lana a dosažením tyče ručkováním.

Položte obě ruce na tyč, nejprve odháknete uvolněnou nohu. Odháknete zbývající nohu a přesuňte váhu na smyčku lana. Položte volnou nohu na podlahu a vyjměte druhou nohu ze smyčky.

**Prodávající poskytuje na tento výrobek
prvnímu majiteli záruku 2 roky ode dne prodeje.**

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou repasí, užíváním v nesouladu se záručním listem
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Copyright - autorská práva

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

MASTER SPORT s.r.o.

Provozní 5560/1b

722 00 Ostrava – Třebovice

Czech Republic

servis@mastersport.cz

www.mastersport.cz



Inverzné topánky - MAS4A053



UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL

- Uľavujú bolesť chrbta a kĺbov
- Zlepšujú držanie tela
- Výborne pomáhajú pri cvičení
- Znižujú tlak pri kĺboch a svaloch
- Pomáhajú predchádzať a uvoľňovať bežným atletickým zraneniam
- Zlepšujú krvný obeh
- Zvyšujú flexibilitu chrbtice a kĺbov
- Pomáhajú privádzať výživu do zle prekrvovaných častí ako sú svaly, kĺby a všetky partie hlavy
- Uvoľňujú stres a napätie

maximálna nosnosť: 200 KG

Popis

Gravitácia je tlaková sila, ktorá neustále ovplyvňuje vzpriamené držanie tela. Už od začiatku trpia ľudia rôznymi ochoreniami, spôsobené gravitáciou. Ľudia už v skorších dobách pociťovali záťaž na chrbtici, spôsobenú tlakom, ktorý zapríčiňuje bolesť chrbta a nesprávne držanie tela. Veda sa ďaleko viac zameriava na skúmanie funkcií kĺbov a chrbtice. Bolo objavené, že gravitácia je hlavnou príčinou vychýlenia chrbtice. Tieto nepatrné výchylky chrbtice spolu so zužovaním a stlačením svalov zapríčiňujú nápor na chrbticové nervy, ktoré sú medzi nimi. Tento tlak chrbticových nervov je príčinou mnohých zdravotných problémov a bolestí.

Využitie gravitácie

Dnešná moderná technológia nám umožňuje využívať gravitáciu, tak aby pracovala pre nás. S použitím inverzno-gravitačných topánok si môžete užiť zavesenie na členkoch, kde gravitácia dovoľuje pretiahovať a zrelaxovať celé telo. V tejto pozícii váha tela umožňuje pretiahnutie chrbtice a uvoľnenie kĺbov a svalov.

Známe benefity inverzie:

- 1) Uvoľňuje bolesti chrbtice, ramien a krku spôsobené tlakovou silou gravitácie.
- 2) Zlepšuje cirkuláciu krvi. Uvoľňuje napätie rôznych žíl a stáz. Snižuje tlak na srdci.
- 3) Zlepšuje držanie tela. Pôsobí proti klesajúcemu tlaku gravitácie.
- 4) Prírodzene vypína tvár. Revitalizuje a tonizuje pľetové tkanivo. Pomáha vyrovnávať efekty gravitácie na vrásky.
- 5) Zlepšuje pleť. Zvýšený prietok krvi v tvári spôsobuje sčervenanie pleti, ktoré podporuje prirodzenú krásu.
- 6) Podporuje lymfatické odvodňovanie a pomáha telu pri vylučovaní škodlivých látok.
- 7) Obohacuje mozog a oči o prekysličenú krv. Zlepšuje intelektuálne procesy.



Pozor: Ak trpíte vysokým krvným tlakom, obezitou, ochorením srdca alebo inými zdravotnými problémami, konzultujte cvičenie so svojím lekárom, pred použitím prístroja alebo pred začiatkom každého nového cvičebného programu.

Poznámka:

BEZPEČNE PRIPEVNITE TOPÁNKY K ČLENKOM S HÁČIKMI VPREDU A REMIENKAMI NA DNE NOHY.

Čvičenie:

Chyťte rukami bradlá a pritiahnite nohy, pokiaľ sa inverzné topánky nezaklesnú do bradiel. Uvoľnite ruky.

- 1) **Húpanie:** Ľahké húpanie dopredu a dozadu je relaxačná a uvoľňujúca aktivita. Húpanie používa gravitáciu a odstredivú silu k odbúraniu každodenného tlaku na telo.
- 2) **Otáčanie:** Prevlečte prsty za hlavu, lakte vysuňte dopredu a otáčajte telo v oblastiach panvy. Stáčajte tak ďaleko, ako je to možné smerom doľava a doprava, používajte bedrovú chrbticu.
- 3) **Sklapovačky:** Položte ruky na kolená a skúste sa dotknúť čelom kolien. Toto cvičenie posilňuje brušnú časť a uvoľňuje celú chrbticovú oblasť tým, že posilňuje svaly na bruchu a chrbte.
- 4) **Drepy:** Položte si ruky na holennú kosť a ohnite kolená to skvotnej pozície. Uvoľnite sa a opakujte aby ste mohli posilniť svaly a uvoľniť svaly kolien a bokov. Ďalší spôsob, ako prevádzať drepy je položiť si ruky na rám dverí a ohnúť kolená.
- 5) **Obluky:** Uchopte dverový rám vo výške pásu a napnite ruky. Prehnite pás, tak aby ste mohli zdvihnúť boky tak vysoko, ako len môžete s rukami na ramenách. Prehnite pás v opačnej pozícii ako preťahujete chrbát. Toto cvičenie vytvára skvelú flexibilitu chrbtice, preťahuje svaly nôh a brucha.
- 6) **Zvíhanie záťaže:** Požívajte voľne predajné činky k vypracovaniu vrchnej časti a položte nohy na podlahu.
- 7) **Cvičenie na paže:** Jednoduchým uchopením bradla a povesením za ruky najlepšie uľavíte napätie v chrbte a preťahnite ramenné a ručné svaly.
- 8) **Zhyby:** Oboma rukami uchopte bradlá, pästami smerom k Vám. Zaveste sa voľne a snažte sa pokrčiť paže, hlavu približne k bradlu. Opakujte čo najviac-krát.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi záruku 2 roky odo dňa predaja.



Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

1. zavinením užívateľa tj. poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebovaním dielov pri bežnom používaní
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Copyright - autorské práva

Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.



Buty na drążek - MAS4A053



INSTRUKCJA OBSŁUGI

- Łagodzą ból pleców i stawów
- Poprawiają postawę
- Pomagają przy wykonywanych ćwiczeniach
- Zmniejszają obciążenie na stawy i mięśnie
- Zapobiegają i łagodzą urazy sportowe
- Poprawiają krążenie krwi
- Zwiększają elastyczność kręgosłupa i stawów
- Pobudzają krążenie w słaboukrwionych partiach ciała
- Uwalniają stres i napięcie



MAKSYMALNE OBCIĄŻENIE: 200 KG

Opis

Grawitacja to siła, która ma wpływ na utrzymanie postawy pionowej. Ludzie w dawnych czasach uważali, że obciążenie kręgosłupa spowodowane jest ciśnieniem, które powoduje bóle pleców i nieprawidłową postawę. Dzisiejsza nauka jest znacznie bardziej skoncentrowana na badaniu funkcji stawów i kręgosłupa. Stwierdzono, że ciężar właściwy jest główną przyczyną przemieszczenia się kręgów. Te niewielkie różnice stawów i kręgosłupa wraz ze zwężeniem i ściskaniem mięśni powodują obciążenie nerwów rdzeniowych, które są między nimi. Ciśnienie nerwów rdzeniowych jest przyczyną wielu problemów zdrowotnych i bólu.

Użyj grawitacji

Dzisiejsza nowoczesna technologia pozwala na wykorzystanie grawitacji tak, aby pracowała dla nas. Korzystanie z butów odwrotnej grawitacji umożliwi zwis na kostkach. W tej pozycji ciało pozwala rozciągnąć kręgosłup i rozluźnić mięśnie i stawy.

Chęć powieszenia

Wiele osób podświadomie pragnienie powiesić się do góry nogami. Dzieje się tak prawdopodobnie ze względu na pozycję, którą mieliśmy w łonie matki. Buty odwrotna - grawitacja dają możliwość, aby wykonać to bezpiecznie i komfortowo.

Korzyści:

Łagodzą ból pleców, barku i szyi.

1. Poprawiają krążenie krwi, uwalniają napięcie, zmniejszają obciążenie serca.
2. Poprawiają postawę.
3. Odżywiają i uelastyczniają skórę.

4. Poprawiają skórę. Zwiększony przepływ krwi do twarzy powoduje zaczerwienienie skóry, który promuje naturalne piękno.
5. Promują drenaż limfatyczny i pomagają organizmowi w usuwaniu produktów przemiany materii.
6. Dotleniają mózg. Usprawniają procesy intelektualne.

Uwaga: Jeśli masz wysokie ciśnienie krwi, otyłość, choroby serca lub innego typu problemy zdrowotne, przed użyciem urządzenia lub przed rozpoczęciem każdego nowego programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.

Uwaga:

Bezpiecznie przymocuj buty do kostek.

Ćwiczenia:

Trzymając się rękoma za drążek wyciągnij nogi do góry aż do momentu kiedy haczyki wskoczą na drążek. Następnie opuść ręce.

1. **Huśtawka:** Lekka huśtawka do przodu i do tyłu działa relaksująco i uspokajająco.
2. **Rotacja:** Umieścić palce za głową, łokcie wystawić do przodu i obracać ciałem w lewo i w prawo w okolicy miednicy.
3. **Skłon:** Połóż ręce na kolanach i spróbuj dotknąć twarzą kolan. Ćwiczenie to wzmacnia obszar brzucha i relaksuje cały kręgosłup przez wzmocnienie mięśni brzucha i pleców.
4. **Przysiady:** Połóż ręce na łydkach i zegnij kolana. Czynność należy powtarzać. W ten sposób można wzmocnić mięśnie i zrelaksować stawy kolanowe i biodrowe.
5. **Zvedání obciążenie: Stosować hantle rozwinąć górną część i wzmocnić efekt relaksu podczas ćwiczeń.** zejście – umieścić obie ręce na poręczach, odczepić buty i postawić obie nogi na podłodze.
7. **Ćwiczenia na ramiona:** Wiszące ręce rozciągają mięśnie ramion i rąk.
8. **Pull-up:** Obiema rękami chwycić za równoległe pręty, pięści do siebie. Swobodnie zginać ramiona, głowę bliżej poręczy. Czynności powtarzamy kilkakrotnie.



Sprzedający na niniejszy produkt udziela pierwszemu właścicielowi gwarancji na czas użytkowania 24 miesięcy od dnia sprzedaży.

Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku:

1. Szkód spowodowanych przez użytkownika tj. Uszkodzenia produktu przy nieprawidłowym montażu, niepoprawnej naprawy wykonywanej we własnym zakresie, użytkowaniu niezgodnym z kartą gwarancyjną
2. Niepoprawną lub zaniedbywaną konserwacją
3. Uszkodzeń mechanicznych;
4. Zużycia części powstałego przy codziennym
5. Nieszczęśliwych wypadków i klęsk żywiołowych
6. Niefachowych interwencji
7. Niepoprawnego obchodzenia się, lub niewłaściwego umieszczenia, wpływu niskiej lub wysokiej temperatury, oddziaływania wody, nieadekwatnego nacisku lub uderzenia, celowej zmiany designu, kształtu lub rozmiaru.

Copyright - prawo autorskie

Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w części lub też w całości przez osoby trzecie bez wyraźnej zgody MASTER SPORT s.r.o..

Firma MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek patenty.



Gravity inversion boots - MAS4A053



USER'S MANUAL

- Relieves back and joint pain
- Improves posture
- Great exercise aid
- Decompresses discs and joints
- Helps prevent and relieve common athletic injuries
- Improves circulation
- Increases flexibility of the spine and joints
- Helps provide nutrition to poor circulation areas such as discs. Joints and all parts of the head
- Relieves stress and tension



Maximum user's weight: 200 KG

Introduction

Gravity is a compressive force which is constantly affecting the upright human frame. Since the beginning of time people have suffered the ill effects of gravity. They have felt the compressive force on their spines causing them to have back problems and poor posture. Science has recently paid close attention to the joints of the spine. They have found that the force of gravity is a major factor in vertebral mis-alignments. These tiny misalignments of the vertebral joints, along with the narrowing of a compressed disc, put pressure on the spinal nerves existing between them. This pressure on the spinal nerve is the cause of many health problems and much pain.

Outsmarting gravity

Today modern technology has allowed us to outsmart gravity and make it work for us. With the use of gravity inversion boots. One can enjoy hanging by the ankles allowing gravity to stretch and relax the entire body. Hanging in this fashion allows your body weight to traction your spine decompressing the joints and discs.

Desire to hang

Many people experience an innate desire to hang. Perhaps this is due to our suspension in the uterus. Boots allow this to be done safely and with amazing comfort.

Reported benefits of inversion

1. Relieves back shoulder and neck pain caused by the compressive force of gravity.
2. Improves circulation. Relieves the discomfort of various veins and various stasis. Eases the stress on the heart.
3. Improves posture. Counteracts the downward pull of gravity.
4. Natural face lift. Revitalizes and tones facial tissue. Aids in offsetting the effects of gravity on wrinkles.
5. Improves complexion. The increases blood flow to the face promotes a blushing effect that enhances natural beauty.
6. Promotes lymphatic drainage in assisting the body to remove waste products.
7. Enriches brain and eyes with oxygen rich blood. Improves intellectual processes.

CAUTION: if you suffer from high blood pressure, obesity, heart disease or any other health condition, consult your doctor before use or when beginning any new exercise program.

Note: SECURE THE BOOTS TO THE ANKLE WITH HOOKS IN FRONT AND LATCHES ON THE OUTSIDE OF LEGS.

The additional foam pads are included with each boot to reduce boot size.

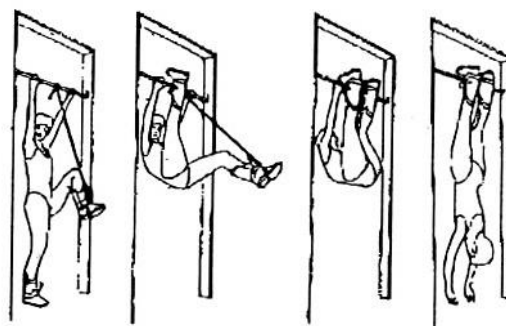
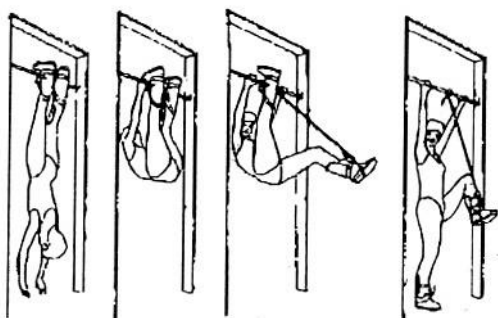
For comfort, some users require additional cushioning around the ankle. Use the supplied foam rubber pads to provide that extra support gravity inversion boots should fit snugly and comfortably.



Exercise

Grasp the chinning bar with both hands and draw up legs until the boots can be hooked onto the bar. Release hands to hang freely.

1. **SWINGING:** gently swinging back and forth is a relaxing, decompressing activity. Swinging uses gravity and centrifugal force to reverse the everyday pressures of the body.
2. **TWISTS:** lace your fingers behind the head, bring elbows inward, and rotate the body at the pelvis. Twisting as far as possible to the left and right mobilize the lumbar portion of the spine (lower back).
3. **SIT-UPS:** place hands on calves and try to touch forehead to knees. This exercised tones abdominal area and decompresses the entire spinal column as it develops muscles in the stomach and back.
4. **SQUATS:** place hands on shins and bend knees to squatting position. Relax and repeat to tone thigh muscles and decompress knee and hip joints. An alternate way to perform squats is by placing hands on the door frame and bending knees.
5. **ARCHES:** Grasp the door frame at waist height and straighten arms. Bend waist to elevate hips as high as possible with arms in place. Bend waist in the opposite direction to arch back. This exercise creates greater flexibility of the spinal column, and stretches muscles in the legs and abdomen.
6. **WEIGHTLIFTING:** Use commercially available dumbbells to tone the upper extremities and increase the decompressive effects of the exercise.
 1. To dismount the chinning bar, place both hands on the bar, unhook the inversion boots and place feet on floor.
7. **BRACHLATION:** simply grasping the chinning bar and hanging by the arms is on excellent way to relieve tension in the back and to stretch shoulder and arm muscles.
8. **CHIN-UPS:** grasp the chinning bar with both hands. Palms should be toward you. Hang freely and attempt to bend arms, bringing head to chinning bar. Repeat as many times as possible.
 - Some users find the "stirrup" method easier. Tie a non-slipping loop in one end of a strong piece of rope. The loop should be large enough to slip over the toe end of your shoe. Tie the other end of the rope to the chinning bar.
 - With one foot in the loop, place both hands on the chinning bar and shift weight to foot in loop.
 - Hook free leg onto bar, following with "looped" leg. Release



hand hold.

To dismount the chinning bar, raise body toward legs and place hands on bar. Pulling yourself up may be accomplished by grasping the rope and reaching bar by a hand-over-hand progression.

Wight both hands on bar, unhook the unlooped leg first. Unhook the remaining leg and shift weight to rope loop. Place free foot on the floor and remove other foot from loop.

WARRANTY

for other countries

The product is warranted for 24 months following the date of delivery to the original purchaser.

This warranty does not apply to damages caused by misuse of this product, accidental or intentional damage, neglect or commercial use.

Excluded from this warranty is liability for consequential property or commercial damages or for damages for loss of use.

This warranty is valid only to the original purchaser and under normal use.

Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise this warranty void.

© COPYRIGHT

MASTER SPORT s.r.o. retains all rights to this Owner's Manual. No text, details, or illustrations from this manual may be either reproduced, distributed, or become the subject of unauthorized use for commercial purposes, nor may they be made available to others.

Reproduction prohibited!

Address of local distributor:



Inversionsschuhe- MAS4A053



GEBRAUCHSANWEISUNG

- Bringen Erleichterung von den Rücken- und Gelenkeschmerzen
- Verbessern die Körperhaltung
- Helfen vorzüglich beim Training
- Vermindern den Druck bei Gelenken und Muskeln
- Dienen als Vorbeugung üblicher athletischer Verletzungen und bringen Erleichterung
- Verbessern den Blutkreislauf
- Erhöhen die Flexibilität der Wirbelsäule und der Gelenke
- Sie helfen dazu, die Nahrung zu schlecht durchbluteten Teile wie Muskeln, Gelenke, und alle Teile des Kopfes zu versorgen
- Erleichtern vom Stress und Spannung

MAXIMALE TRAGFÄHIGKEIT: 200 KG

Beschreibung

Die Gravitation ist eine Druckkraft, die ständig unsere aufrechte Körperhaltung beeinflusst. Schon seit den Anfängen leiden die Menschen unter verschiedenen Krankheiten, die Gravitation verursacht hat. Menschen bereits in den früheren Zeiten fühlten eine Belastung der Wirbelsäule, die der Druck verursacht, der als Grund für die Rückenschmerzen und die schlechte Körperhaltung gilt. Die Wissenschaft fokussiert sich der Zeit viel mehr an die Forschung der Funktion der Gelenke und Wirbelsäule. Es wurde entdeckt, dass die Gravitation die Hauptursache der Fehlausrichtung der Wirbelsäule ist. Diese leichten Auslenkungen der Wirbelgelenke, zusammen mit Verengung und Kompression der Muskeln, verursachen die Belastung der Rückenmarksnerven, die unter ihnen sind. Dieser Druck der Spinalnerven ist die Ursache für viele gesundheitliche Probleme und Schmerzen.

Ausnutzung der Gravitation

Heutige moderne Technologien uns ermöglichen, die Gravitation so auszunutzen, dass sie für uns arbeitet. Mit den Inversionsschuhen können Sie das Hängen an den Knöcheln genießen, wobei die Gravitation ermöglicht, den ganzen Körper zu dehnen und zu entspannen. In dieser Position ermöglicht die Körperwaage die Dehnung der Wirbelsäule und bringt Erleichterung den Gelenken und Muskeln.

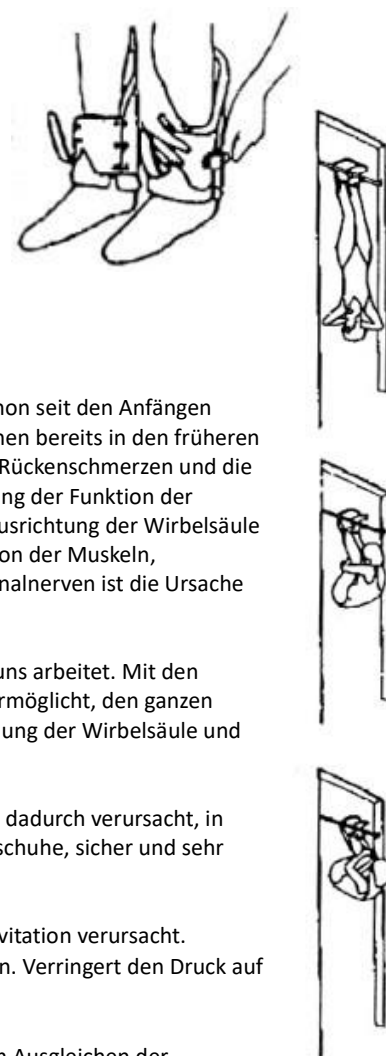
Sehnsucht zu hängen

Viele Menschen erleben die instinktive Sehnsucht kopfüber zu hängen. Das ist wahrscheinlich dadurch verursacht, in welcher Lage wir in der Gebärmutter waren. Verkehrt herum. Dies ermöglichen die Inversionsschuhe, sicher und sehr bequem.

Bekannte Vorteile der Inversion:

Bringt Erleichterung von der Rücken-, Schulter- und Halsschmerzen, die die Druckkraft der Gravitation verursacht.

- Verbessert den Blutkreislauf. Löst die Spannung von verschiedenen Venen und Stasen. Verringert den Druck auf das Herz.
- Verbessert die Körperhaltung. Wirkt gegen den sinkenden Gravitationsdruck.
- Spannt das Gesicht natürlich an. Revitalisiert und tonisiert die Hautgewebe. Hilft zum Ausgleichen der



Gravitationseffekten auf die Falten.

- Verbessert die Haut. Erhöhte Durchblutung ins Gesicht verursacht die Rötung der Haut, die die natürliche Schönheit unterstützt.
- Unterstützt die lymphatische Entwässerung und hilft dem Körper bei der Beseitigung von Abfallprodukten.
- Bereichert das Gehirn und Augen mit sauerstoffreichem Blut. Verbessert intellektuelle Prozesse.

Achtung: Im Falle, dass Sie unter hohem Blutdruck, Fettleibigkeit, Herzkrankheit oder anderem gesundheitlichem Problem leiden, konsultieren Sie vor dem Gebrauch des Geräts oder vor dem Anfang jedes neuen Übungsprogramms Ihr Training mit Ihrem Arzt.

Bemerkung:

BEFESTIGEN SIE SICHER DIE SCHUHE AN DEN KNÖCHELN, MIT DEN HÄKCHEN AN DER VORDEREN UND DEN RIEMEN AN DER HINTEREN SEITE DER BEINEN.

Übungen

Greifen Sie mit den Händen an die Barren und ziehen Sie die Beine zu sich, so dass Sie die Inversionsschuhe in die Barren einhacken. Lösen Sie die Hände.

- **Schaukeln:** Ein leichtes Schaukeln nach vorne und nach hinten ist eine Relax- und Entspannungsaktivität. Schaukeln nutzt die Gravitation und die Fliehkraft, um den täglichen Druck auf den Körper zu zerlegen.
- **Drehung:** Schnüren Sie Ihre Finger hinter den Kopf, die Ellbogen schieben Sie nach vorne und drehen Sie den Körper im Beckenbereich. Drehen Sie so weit, wie möglich, nach links und rechts, benutzen Sie die Lendenwirbelsäule.
- **Sit-ups:** Legen Sie die Hände auf die Knie und versuchen Sie, sich mit dem Stirn das Knie zu berühren. Diese Übung verstärkt den Bauchteil und entspannt die ganze spinale Zone dadurch, dass sie die Bauch- und Rückenmuskeln verstärkt.
- **Kniebeugen:** Legen Sie die Hände auf die Schienbeine und beugen sie die Knie ... Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung, damit Sie die Muskeln verstärken und die Knie- und Hüftgelenke entspannen können. Ein anderer Weg, um die Kniebeugen auszuführen ist es, wenn Sie die Hände auf den Türrahmen legen und beugen Sie die Knie.
- Legen Sie Ihre Hände auf die Schienbeine und beugen Sie die Knie.

Bögen: Halten Sie den Türrahmen und in der Hüftenhöhe spannen Sie die Arme. Beugen Sie die Taille so, dass Sie möglichst hoch die Hüfte mit den Händen auf den Rahmen heben können. Beugen Sie die Taille in der umgekehrten Position als Sie die Rücken beugen. Diese Übung schafft eine ausgezeichnete Flexibilität der Wirbelsäule, dehnt die Bein- und Bauchmuskeln.

- **Heben der Last:** Verwenden Sie Hanteln, die überall zu verkaufen sind, um den Oberkörper zu verstärken und um das Entspannungseffekte beim Training zu erhöhen.
- Abstieg von den Barren – Legen Sie, bitte, beide Hände auf die Barren, kuppeln Sie die Inversionsschuhe ab und legen Sie die Füße auf den Boden.
- **Übungen für Arme:** Greifen Sie einfach mit Ihren Händen an die Barren und hängen Sie sich. Dies führt zur Entspannung in den Rücken und Sie dehnen die Schulter- und Armmuskeln.
- **Klimmzüge:** Mit beiden Händen greifen Sie an die Barren, die Fäuste richten zu Ihnen. Hängen Sie sich frei und versuchen Sie die Arme zu beugen und den Kopf zum Barren näher zu bringen. Wiederholen Sie so viel wie möglich.



Der Verkäufer spendet auf dieses Erzeugnis erstem Besitzer die Garantie 2 Jahre.

Garantie erstreckt sich nicht auf diese Defekte, die entstehen:

1. Mit dem Verschulden der Benutzer, das ist die Beschädigung des Erzeugnis unrichtige Montage, unfachliche Überholung, benutzen im Missverhältnis mit dem Garantieblatt zum Beispiel schlechte Schiebung Sattelstange im Rahmen, mangelhafte Ziehung Pedalen in den Klinken und Klinken zu der Mittelachse,
2. Unrichtige und vernachlässigte Instandhaltung,
3. Mechanische Beschädigung,
4. Abnutzung der Teilen bei üblich Benutzung (Zum Beispiel Gummi und Kunststoffteilen, bewegliches Mechanismus als Lager, Keilriemen, Abnutzung der Druckknöpfe auf dem Computer),
5. Unabwendbares Ereignis und Katastrophe,
6. Unfachliche Treffere,
7. Unrichtiges Umgehen oder unrichtige Platzierung, Einfluss niedrige oder hohe Temperatur, Einfluss Wasser, Druck und Prallen, absichtlich wechselndes Design, Form oder Ausmaße.

Copyright – Autorenrecht - Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. geltend machen alle Autorenrechte zu der Inhalt diese Anleitung zu der Benutzung. Autorenrecht verbieten die Reproduktion die Teilen die Anleitung oder als das Ganze dritten Seite ohne ausdrückliche Zustimmung Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o.. Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. nehmen kein Verantwortung für das Patent für die Benutzung die Informationen über, die in diese Anleitung sind.



Inverz cipő - MAS4A053



HASZNÁLATI UTASÍTÁS

☑ Enyhíti a hát- és ízületi fájdalmakat

- ☑ Javítják a testtartást
- ☑ Edzés közben kiváló segítséget nyújtanak
- ☑ Csökkentik az ízületekre és az izmokra nehezedő nyomást
- ☑ Segítenek megelőzni és enyhíteni a gyakori atlétikai sérüléseket
- ☑ Javítják a vérkeringést
- ☑ Növelik a gerinc és az ízületek rugalmasságát
- ☑ Segítenek táplálni a rossz keringésű részeket, például az izmokat, az ízületeket és a fej minden részét
- ☑ Oldják a stresszt és a feszültséget



MAXIMÁLIS TERHELÉS: 200 KG

Leírás

A gravitáció egy nyomóerő, amely folyamatosan befolyásolja a test egyenes testtartását. Az idők kezdete óta az emberek különböző betegségekben szenvednek, amelyeket a gravitáció okoz. A korábbi időkben az emberek már érezték a gerinc megterhelését, amelyet a hátfájást és a helytelen testtartást okozó nyomás okoz. A tudomány ma már sokkal inkább az ízületek és a gerinc működésének vizsgálatára összpontosít. Felfedezték, hogy a gravitáció a gerincoszlop eltolódásának fő oka. A gerinc ízületeinek ezek az enyhe eltolódásai az izmok szűkülésével és összenyomódásával együtt nyomást gyakorolnak a köztük lévő gerincidegekre. Ez a gerincvelői idegekre nehezedő nyomás számos egészségügyi probléma és fájdalom oka.

A gravitáció használata

A mai modern technológia lehetővé teszi, hogy a gravitációt használjuk a számunkra. Az inverz gravitációs cipők használatával élvezheti a bokánál fogva lógást, ahol a gravitáció lehetővé teszi az egész test nyújtását és ellazítását. Ebben a helyzetben a test súlya lehetővé teszi a gerinc megnyúlását, az ízületek és az izmok ellazulását.

Az akasztás vágya

Sokan megtapasztalták már azt az ösztönös vágyat, hogy fejjel lefelé lógnak. Ezt valószínűleg az anyaméhben lefektetett helyzet okozza. Az inverz gravitációs cipők ezt biztonságosan és nagyon kényelmesen teszik lehetővé.

Az inverzió ismert előnyei:

Enyhíti a gravitáció nyomóereje által okozott hát-, váll- és nyakfájdalmakat.

1. Javítja a vérkeringést. Oldja a különféle vénák feszültségét és pangását. Csökkenti a szívre nehezedő nyomást.
2. Javítja a testtartást. Ellensúlyozza a gravitáció lefelé irányuló nyomását.
3. Természetesen kikapcsolja az arcot. Revitalizálja és tonizálja a bőrszövetet. Segít egyensúlyban tartani a gravitáció ráncokra gyakorolt hatását.

4. Javítja a bőrt. Az arc fokozott véráramlása a bőr kipirulását okozza, ami elősegíti a természetes szépséget.
5. Támogatja a nyirokelvezetést és segíti a szervezetet a salakanyagok eltávolításában.
6. Gazdagítja az agyat és a szemet oxigéndús vérrel. Javítja az intellektuális folyamatokat.

Figyelem: Ha magas vérnyomásban, elhízásban, szívbetegségben vagy bármilyen más egészségügyi problémában szenved, konzultáljon orvosával, mielőtt használná a készüléket vagy bármilyen új edzésprogramot kezdene.

Jegyzet:

BIZTONSÁGOSAN RÖGZÍTŚÜK A CSIZMÁT A BOKÁHOZ ELŐL HASZNÁLÓ HORGAL ÉS A LÁBÁN KÍVÜL SZÍJAKKAL.

Feladatok

Fogja meg a rudakat a kezével, és húzza meg a lábát, amíg az inverziós cipő be nem süllyed a rudakba. Engedje el a kezét.

- 1) Ringatás: A finoman előre-hátra ringató pihentető és ellazító tevékenység. A lengés gravitációt és centrifugális erőt használ a testre nehezedő mindennapi nyomás enyhítésére.
- 2) Forgatás: Húzza át az ujjait a fej mögött, tolja előre a könyökét, és forgassa el a testet a medence területén. A lehető legmesszebb gördüljön balra és jobbra, az ágyéki gerinc segítségével.
- 3) Flip-flop: Tegye a kezét a térdére, és próbálja megérinteni a térd elejét. Ez a gyakorlat erősíti a has területét és ellazítja az egész gerinc területet a has és a hát izmainak erősítésével.

4) Guggolás: Tegye a kezét a lábszárára, és hajlítsa be a térdét guggolás helyzetbe. Lazítson és ismételje meg az izmokat, hogy erősítse az izmokat, és lazítsa meg a térd- és csípőízületeket. A guggolás másik módja az, hogy a kezét az ajtókeretre helyezi, és behajlítja a térdét.

- 5) Ívek: Fogja meg az ajtókeretet derékmagasságban, és egyenesítse ki a karját. Hajlítsa be a derekát, hogy olyan magasra tudja emelni a csípőjét, amikor a kezét a kereteken tartja. Hajlítsa be a derekát a hát ívelésével ellentétes helyzetbe. Ez a gyakorlat nagy rugalmasságot kölcsönöz a gerincnek, nyújtja a láb és a has izmait.
- 6) Súlyemelés: Használjon vény nélkül kapható súlyzókat a felsőtest megmunkálásához, és fokozza az edzés relaxációs hatását.

Leereszkedés a párhuzamos rudakról - kérjük, helyezze mindkét kezét a párhuzamos rudakra, válassza le az inverziós cipőket, és helyezze a lábát a padlóra.

- 7) Kargyakorlatok: Egyszerűen megragad egy súlyzót és felakasztja a kezében a legjobb módja annak, hogy enyhítse a feszültséget a hátában, és nyújtsa a váll- és kézízmokat.
- 8) Push-up: Fogja meg a rudakat mindkét kezével, ököllel maga felé fordítva. Lazán lógjon, és próbálja behajlítani a karját, közelítse a fejét a rúdhhoz. Ismételje meg a lehető legtöbbször.

Jelen termékre eladó az első tulajdonosnak 2 év jótállást nyújt, az eladás napjától számítva.

A jótállás feltételei:

- a jelen termék jótállási időtartama 24 hónap a vásárlás napjától
- a jótállás ideje alatt a termék minden olyan meghibásodása kijavításra kerül, melynek oka gyártási hiba vagy hibás anyag, úgy hogy a termék rendeltetésszerű használatra alkalmas legyen
- a jótállás nem vonatkozik az alábbiak következtében keletkezett meghibásodásokra: mechanikai sérülés, elkerülhetetlen esemény, természeti katasztrófa, szakszerűtlen beavatkozások, nem megfelelő használat vagy alkalmatlan elhelyezés, túl alacsony vagy magas hőmérséklet hatása, víz hatása, aránytalan nyomás vagy ütések, szándékosan megváltoztatott design, forma vagy méretek
- a reklamáció kizárólag írásban tehető, a termék típusának pontos megjelölésével, a hiba leírásával, illetve a vásárlást igazoló dokumentum /másolatban/ bemutatásával
- a jótállás kizárólag a termék eladójánál érvényesíthető

Copyright – szerzői jogok

A MASTER SPORT s.r.o. társaság a jelen használati útmutató tartalmához kapcsolódó minden szerzői jogot fenntartja. A szerzői jog megtiltja a jelen használati útmutató bármely részének, illetve egészének másolását harmadik fél által, a társaság előzetes és kifejezett hozzájárulása nélkül. A MASTER SPORT s.r.o. társaság nem vállal felelősséget a jelen használati útmutatóban közölt információk felhasználásáért, bármilyen szabadalomért nem vállal semmilyen felelősséget.





Pantofi inversați - MAS4A053



MANUAL DE UTILIZARE

- ☑ Ameliorează durerile de spate și articulații
- ☑ Îmbunătățesc postura
- ☑ Sunt un ajutor excelent în timpul exercițiilor fizice
- ☑ Ele reduc presiunea asupra articulațiilor și mușchilor
- ☑ Ele ajută la prevenirea și ameliorarea leziunilor atletice obișnuite
- ☑ Îmbunătățesc circulația sângelui
- ☑ Măresc flexibilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor
- ☑ Ajută la alimentarea părților cu circulație proastă, cum ar fi mușchii, articulațiile și toate părțile capului
- ☑ Elimină stresul și tensiunea



CAPACITATE MAXIMA DE INCARCARE: 200 KG

Descriere

Gravitația este o forță de compresie care afectează constant poziția verticală a corpului. De la începutul timpurilor, oamenii suferă de diferite boli cauzate de gravitație. În vremuri mai vechi, oamenii simțeau deja tensiunea asupra coloanei vertebrale, cauzată de presiunea care provoacă dureri de spate și o postură incorrectă. Știința este acum mult mai concentrată pe examinarea funcției articulațiilor și a coloanei vertebrale. S-a descoperit că gravitația este principala cauză a nealinierei coloanei vertebrale. Aceste ușoare nealinerii ale articulațiilor coloanei vertebrale, împreună cu îngustarea și compresia mușchilor, exercită presiune asupra nervilor spinali care se află între ei. Această presiune asupra nervilor spinali este cauza multor probleme de sănătate și durere.

Folosind gravitația

Tehnologia modernă de astăzi ne permite să folosim gravitația pentru a lucra pentru noi. Cu ajutorul pantofilor cu gravitație inversă, vă puteți bucura de agățat de glezne, unde gravitația vă permite să întindeți și să relaxați întregul corp. În această poziție, greutatea corpului permite coloanei vertebrale să se întindă și articulațiilor și mușchilor să se relaxeze.

Dorința de a spânzura

Mulți oameni au experimentat dorința instinctivă de a atârna cu susul în jos. Acest lucru este cauzat probabil de poziția în jos în care eram în uter. Pantofii cu gravitație inversă permit acest lucru să se facă în siguranță și foarte confortabil.

Beneficiile cunoscute ale inversării:

1. Îmbunătățește circulația sângelui. Ameliorează tensiunea diferitelor vene și staza. Reduce presiunea asupra inimii.
2. Îmbunătățește postura. Contracarează presiunea descendentă a gravitației.
3. Oprește în mod natural fața. Revitalizează și tonifică țesutul pielii. Ajută la echilibrarea efectelor gravitației asupra ridurilor.
4. Îmbunătățește pielea. Fluxul crescut de sânge către față face ca pielea să se înroșească, ceea ce promovează frumusețea naturală.



5. Sprijină drenajul limfatic și ajută organismul să elimine deșeurile.
6. Îmbogătește creierul și ochii cu sange oxigenat. Îmbunătățește procesele intelectuale.

Atenție: Dacă suferiți de hipertensiune arterială, obezitate, boli de inimă sau orice altă problemă de sănătate, consultați-vă medicul înainte de a utiliza dispozitivul sau de a începe orice program nou de exerciții fizice.

Notă:

ATAȘAȚI SIGURANȚI CIZME LA GLEZNE CU CÂRLIGE ÎN FAȚĂ ȘI CUREALE ÎN EXTERIOAREA PICIOCULUI.

Exerciții

Prindeți barele cu mâinile și trageți de picioare până când pantofii inversați se scufundă în gratii. Eliberează-ți mâinile.

- 1) Legănarea: Legănarea ușor înainte și înapoi este o activitate relaxantă și relaxantă. Balansarea folosește gravitația și forța centrifugă pentru a ușura presiunea zilnică asupra corpului.
 - 2) Rotație: Treceți degetele în spatele capului, împingeți coatele înainte și rotiți corpul în zona pelviană. Rotiți pe cât posibil la stânga și la dreapta, folosind coloana lombară.
 - 3) Flip-flops: Puneți mâinile pe genunchi și încercați să atingeți partea din față a genunchiului. Acest exercițiu întărește zona abdominală și relaxează întreaga zonă a coloanei vertebrale prin întărirea mușchilor din abdomen și spate.
 - 4) Genuflexiuni: Așezați mâinile pe tibie și îndoiți genunchii într-o poziție ghemuită. Relaxați-vă și repetați pentru a întări mușchii și a slăbi articulațiile genunchiului și șoldului. O altă modalitate de a efectua genuflexiuni este să vă așezați mâinile pe tocul ușii și să îndoiți genunchii.
 - 5) Arcade: prindeți tocul ușii la înălțimea taliei și îndreptați-vă brațele. Îndoiți-vă talia pentru a vă putea ridica șoldurile cât de sus puteți cu mâinile pe rame. Îndoiți talia în poziția opusă arcuirii spatelui. Acest exercițiu creează o mare flexibilitate a coloanei vertebrale, întinde mușchii picioarelor și abdomenului.
 - 6) Haltere: Folosiți gantere fără prescripție medicală pentru a vă lucra partea superioară a corpului și pentru a crește efectul de relaxare al antrenamentului.
- Coborând din paralele - vă rugăm să puneți ambele mâini pe paralele, să deconectați pantofii de inversare și să vă așezați picioarele pe podea.
- 7) Exerciții pentru brațe: pur și simplu strângeți o mreană și agățați-o de mâini este cel mai bun mod de a elibera tensiunea din spate și de a vă întinde mușchii umerilor și mâinii.
 - 8) Flotări: prindeți barele cu ambele mâini, cu pumnii îndreptați spre tine. Agățați-vă ușor și încercați să vă îndoiți brațele, aduceți capul mai aproape de bară. Repetați de câte ori posibil.



Vânzătorul garantează acest produs primului proprietar timp de 2 ani de la data vânzării.

Termeni de garanție:

- Produsul este garantat cumpărătorului pentru o perioadă de 24 de luni de la data achiziției.
- În timpul perioadei de garanție, orice defecte ale produsului cauzate de un defect de fabricație sau de un material defectuos al produsului vor fi corectate astfel încât articolul să poată fi utilizat în mod corespunzător
- drepturile de garanție nu se aplică defectelor cauzate de: deteriorări mecanice, evenimente inevitabile, dezastre naturale, intervenții neprofesionale, manipulare sau amplasare necorespunzătoare, temperaturi scăzute sau ridicate, expunere la apă, presiune excesivă și șocuri, modificarea intenționată a designului, formei sau dimensiunilor
- în principiu, reclamațiile trebuie să fie făcute în scris, cu menționarea defectului și o copie a bonului fiscal
- garanția poate fi solicitată numai de la organizația de la care a fost achiziționat produsul

Drepturi de autor

MASTER SPORT s.r.o. își rezervă toate drepturile de autor asupra conținutului acestui manual. Drepturile de autor interzic reproducerea unor părți din acest manual sau în întregime de către o terță parte fără acordul expres al MASTER SPORT s.r.o. MASTER SPORT s.r.o. nu își asumă nicio răspundere pentru niciun brevet pentru utilizarea informațiilor conținute în acest manual.



Inverzni čevlji - MAS4A053 PRIROČNIK ZA UPORABO



- Lajša bolečine v hrbtu in sklepih
- Izboljšajo držo
- So odlična pomoč pri vadbi
- Zmanjšujejo pritisk na sklepe in mišice
- Pomagajo pri preprečevanju in lajšanju običajnih atletskih poškodb
- Izboljšajo krvni obtok
- Povečujejo gibljivost hrbtenice in sklepov
- Pomagajo prenesti hrano v dele s slabo cirkulacijo, kot so mišice, sklepi in vsi deli glave.
- Lajšajo stres in napetost

MAKSIMALNA NOSILNOST: 200 KG

Opis

Gravitacija je tlačna sila, ki nenehno vpliva na pokončno držo telesa. Že od začetka časa ljudje trpijo za različnimi boleznimi, ki jih povzroča gravitacija. Že v preteklosti so ljudje čutili obremenitev hrbtenice zaradi pritiska, ki povzroča bolečine v hrbtu in nepravilno držo. Znanost je zdaj veliko bolj usmerjena v preučevanje delovanja sklepov in hrbtenice. Ugotovljeno je bilo, da je gravitacija glavni vzrok nepravilnega položaja hrbtenice. Ta rahla odstopanja hrbteničnih sklepov skupaj z zožitvijo in stiskanjem mišic povzročajo pritisk na hrbtenične živce, ki ležijo med njimi. Ta pritisk na hrbtenične živce je vzrok za številne zdravstvene težave in bolečine.

Uporaba gravitacije

Današnja sodobna tehnologija nam omogoča uporabo gravitacije, ki dela namesto nas. Z uporabo inverzno-gravitacijskih čevljev lahko uživate v visenju za gležnje, kjer gravitacija omogoča raztezanje in sprostitve celega telesa. V tem položaju teža telesa omogoča raztezanje hrbtenice ter sprostitve sklepov in mišic.

Želja po obešanju

Mnogi ljudje so doživeli nagonsko željo, da bi viseli z glavo navzdol. To je verjetno posledica spodnjega položaja, v katerem smo bili v maternici. Čevlji z inverzno gravitacijo omogočajo, da to počnete varno in zelo udobno.

Znane prednosti inverzije:

1. Lajša bolečine v hrbtu, ramenih in vratu, ki jih povzroča tlačna sila gravitacije.
2. Izboljša krvni obtok. Lajša napetost različnih ven in zastoje. Zmanjšuje pritisk na srce.
3. Izboljša držo. Nasprotuje gravitacijskemu pritisku navzdol.
4. Naravno izklopi obraz. Revitalizira in tonira kožno tkivo. Pomaga uravnovežiti učinke gravitacije na gube.
5. Izboljša kožo. Povečan pretok krvi v obraz povzroči pordelost kože, kar spodbuja naravno lepoto.
6. Podpira limfno drenažo in pomaga telesu pri izločanju odpadnih snovi.
7. Obogati možgane in oči s kisikom obogateno krvjo. Izboljša intelektualne procese.

Pozor: Če imate visok krvni tlak, debelost, srčno bolezen ali katero koli drugo zdravstveno težavo, se pred



uporabo naprave ali začetkom katerega koli novega programa vadbe posvetujte s svojim zdravnikom.

Obvestilo:

ŠKORNIJE VARNO PRITRDITE NA GLEŽNJE S KAVLJKI SPREDAJ IN TRAKOVI NA ZUNANJI STRANI NOGE.

vaje

Z rokami primite palice in povlecite noge, dokler se inverzni čevlji ne potopijo v palice. Sprostite roke.

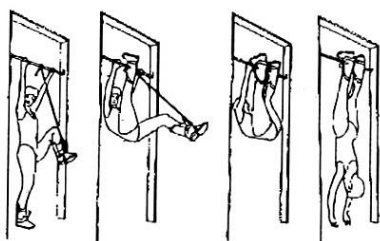
1) Zibanje: nežno zibanje naprej in nazaj je sproščujoča in sproščujoča dejavnost. Nihanje uporablja gravitacijo in centrifugalno silo za razbremenitev vsakodnevnega pritiska na telo.

2) Vrtenje: prste potegnite za glavo, komolce potisnite naprej in zarotirajte telo v predelu medenice. Prekotalite se čim dlje v levo in desno z uporabo ledvene hrbtenice.

3) Japonke: Roke položite na kolena in se poskušajte dotakniti sprednjega dela kolena. Ta vaja krepi trebušni del in sprošča celotno hrbtenično področje s krepitvijo mišic na trebuhu in hrbtu.

4) Počepi: Roke položite na golen in pokrčite kolena v položaj počepa. Sprostite se in ponovite, da okrepite mišice in sprostite kolenske in kolčne sklepe. Drug način izvajanja počepov je, da položite roke na okvir vrat in pokrčite kolena.

5) Loki: primite okvir vrat v višini pasu in napnite roke. Upognite pas, da lahko z rokami na okvirju dvignete boke čim višje. Upognite pas v nasprotnem položaju od upogibnega hrbta. Ta vaja ustvarja veliko gibljivost hrbtenice, razteza mišice nog in trebuha.



6) Dvigovanje uteži: za obremenitev zgornjega dela telesa in povečanje sprostitvenega učinka vaše vadbe uporabite uteži, ki jih dobite v prosti prodaji.

Spuščanje po palicah – položite obe roki na palice, odklopite inverzne čevlje in postavite noge na tla.

7) Vaje za roke: Enostavno zgrabite palico in jo obesite na roke, kar je najboljši način za lajšanje napetosti v hrbtu in raztezanje mišic ramen in rok.

8) Sklece: primite palice z obema rokama, pesti so obrnjene proti vam. Ohlapno se obesite in poskušajte upogniti roke, približajte glavo palici. Ponovite čim večkrat.

- Nekateri uporabniki menijo, da je metoda

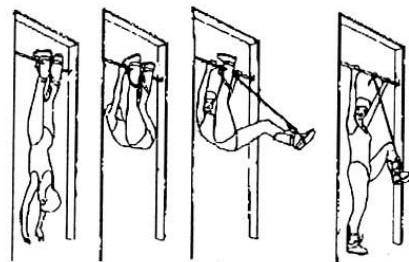
"spone" lažja. Na en konec trdnega kosa vrvi privežite zanko proti zdrs. Zanka mora biti dovolj velika, da zdrsne čez vrh čevlja. Drugi konec vrvi privežite na palico.

- Z eno nogo v zanki položite obe roki na palice in svojo težo prenesite na nogo v zanki.

- Prosto nogo zatakните za palico, sledite ji z nogo z zanko. Sprostite prijem z rokama.

Za odpenjanje dvignite telo proti stopalom in položite roke na palico. Poteg navzgor lahko dosežete tako, da primete vrv in z ročajem dosežete palico.

Obe roki položite na palico, najprej odpnite prosto nogo. Odpnite preostalo nogo in svojo težo prenesite na zanko vrvi. Postavite svojo prosto nogo na tla in odstranite drugo nogo iz zanke.



Prodajalec daje garancijo za ta izdelek prvemu lastniku 2 leti od datuma prodaje.

Garancija ne pokriva okvar, ki so posledica:

1. po krivdi uporabnika, to je poškodba izdelka zaradi nepravilne montaže, nestrokovnega popravila, uporabe, ki ni v skladu z garancijskim listom.
2. nepravilno ali zanemarjeno vzdrževanje
3. mehanske poškodbe
4. obraba delov med normalno uporabo
5. neizogiben dogodek in naravna nesreča
6. nestrokovni posegi
7. nepravilno ravnanje ali neustrezna lokacija, vpliv nizke ali visoke temperature, vpliv vode, nesorazmeren pritisk in udarci, namerno spremenjena oblika, oblika ali dimenzije.

Avtorske pravice - avtorske pravice

Podjetje MASTER SPORT s.r.o. si pridržuje vse avtorske pravice za vsebino tega uporabniškega priročnika. Avtorska pravica prepoveduje reproduciranje delov tega priročnika ali celotnega s strani tretjih oseb brez izrecnega soglasja MASTER SPORT s.r.o.. Podjetje MASTER SPORT s.r.o. ne prevzema nobene odgovornosti za kakršen koli patent za uporabo informacij v tem uporabniškem priročniku.