

Κωδ: NTX002-1, NTX002-2
NTX002-3, NTX002-4, NTX002-5

HO PHYSIO DE-STRESS BELT ΖΩΝΗ ΣΤΗΡΙΑΞΗΣ ΜΕΣΗΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ



1. Ενώ στέκεστε, τοποθετήστε την τελείως ξεφουσκωμένη ζώνη γύρω από τη μέση σας. Το κάτω μέρος της ζώνης θα πρέπει να αγκαλιάζει το πάνω μέρος της κορυφής της λεκάνης σας. Ρουφήξτε το στομάχι σας και ενώστε τις δύο άκρες σφιχτά με τους μάντες Velcro. Η ζώνη θα πρέπει να είναι σφιχτή για να λειτουργήσει καλά. Το λογότυπο HoPhysio θα πρέπει να είναι τοποθετημένο ακριβώς μπροστά σας. Χρησιμοποιήστε την παρεχόμενη επέκταση (c) αν δυσκολεύεστε να σφίξετε τη ζώνη γύρω από τη μέση σας,
2. Κλείστε τη μεταλλική βαλβίδα αέρα (a) στη ζώνη, στρέφοντάς την δεξιόστροφα.
3. Πιάστε το ακροφύσιο της αντλίας αέρα (b) πάνω στη μεταλλική βαλβίδα αέρα (a) της ζώνης. Χρησιμοποιήστε και τα δύο σας χέρια για να σπρώξετε το ακροφύσιο της αντλίας αέρα και τη μεταλλική βαλβίδα αέρα μαζί για να μην έχετε διαρροή αέρα ενώ φουσκώνετε τη ζώνη. Αν ακούσετε τον ήχο της διαρροής αέρα από τη βαλβίδα, σημαίνει ότι δεν σπρώχνετε σωστά τη βαλβίδα και το ακροφύσιο ή ότι δεν είναι καλά κλεισμένη η βαλβίδα.
4. Πατήστε την αντλία ενώ στέκεστε όρθιοι. Πατήστε την μέχρι κάτω και σηκώστε το πόδι σας τελείως κάθε φορά. Αν έχετε πρόβλημα ισορροπίας με το ένα πόδι, ακουμπήστε σε έναν τοίχο για να στηριχθείτε ή ζητήστε τη βοήθεια κάποιου για να φουσκώσετε τη ζώνη.
5. Συνεχίστε να φουσκώνετε τη ζώνη μέχρι να φουσκώσει τελείως. Όταν φουσκώσει τελείως η ζώνη, θα ακούσετε τον αέρα να ελευθερώνεται από τη βαλβίδα ασφαλείας της αντλίας αέρα. Όταν φουσκώσει τελείως η ζώνη, θα σταματήσει να μεγαλώνει.
6. Όταν είναι τελείως φουσκωμένη η ζώνη, αφαιρέστε το ακροφύσιο και απολαύστε. Αφού χρησιμοποιήσετε τη ζώνη τουλάχιστον για 20-30 λεπτά ή για όσο επιθυμείτε, ξεφουσκώστε τη ζώνη στρέφοντας τη μεταλλική βαλβίδα αέρα προς τα αριστερά για να ελευθερώσετε τον αέρα. Ανοίξτε τους μάντες Velcro και ανακουφιστείτε.

Παρακαλούμε προσέξτε πριν την χρήση της ζώνης:

Η ζώνη θα πρέπει να είναι στο κατάλληλο μέγεθος για να είναι αποτελεσματική. Αν δεν ανακουφιστείτε ενώ χρησιμοποιείτε τη ζώνη, παρακαλούμε μετρήστε τη μέση σας για να βεβαιωθείτε ότι το μέγεθος της ζώνης είναι το κατάλληλο για εσάς. Για να μετρήσετε τη μέση σας, ρουφήξτε το στομάχι σας και κρατήστε τη μεζούρα σφιχτά πάνω στο γυμνό σας δέρμα, στο επίπεδο του αφαλού σας, για ακρίβεια. Ελέγξτε τη μέτρηση της μέσης σας με την ετικέτα μεγεθών που βρίσκεται μέσα στη ζώνη.

1. Πρέπει να φοράτε τη ζώνη πάνω από μία στρώση ελαφρών ρούχων.
2. Η ζώνη πρέπει να είναι τελείως ξεφουσκωμένη πριν τη φορέσετε. Ξεφουσκώστε την στρέφοντας αριστερόστροφα τη μεταλλική βαλβίδα.
3. Ρουφήξτε το στομάχι σας ενώ φοράτε τη ζώνη. Η ζώνη πρέπει να φοριέται πολύ σφιχτά για να λειτουργήσει. Χρησιμοποιήστε την επέκταση αν χρειάζεται.
4. Φορέστε τη ζώνη στη μέση σας και φουσκώστε την ενώ στέκεστε για καλύτερα αποτελέσματα.
5. Την πρώτη εβδομάδα, χρησιμοποιήστε τη ζώνη για 20 με 30 λεπτά κάθε φορά, 3 με 4 φορές την ημέρα. Καθώς θα νιώθετε καλύτερα από τη δεύτερη εβδομάδα και μετά, μπορείτε να χρησιμοποιείτε τη ζώνη για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα ή όσο την χρειάζεστε.
6. Για γρηγορότερη και καλύτερη ανακούφιση, ξαπλώστε ανάσκελα φορώντας τη ζώνη και ανασηκώστε τα πόδια σας με μερικά μαξιλάρια. Αν ο πόνος της μέσης σας ενοχλεί ενώ κοιμάστε, δοκιμάστε να κοιμηθείτε φορώντας τη ζώνη.

Προφυλάξεις και αντενδείξεις

- Αν πάσχετε από δισκοκήλη, φουσκώστε τη ζώνη αργά για να εφαρμόσετε απαλή και ομοιόμορφη έλξη.
- Αν νιώσετε δυσφορία ή πόνο αφού χρησιμοποιήσετε τη ζώνη, μπορεί να σημαίνει ότι οι μυς της μέσης σας είναι πολύ σφιγμένοι και θα πρέπει να εκτείνετε τη μέση σας αργά και σταδιακά για να βοηθήσετε τους σφιχτούς μυς να προσαρμοστούν. Αν ο πόνος επιμένει, συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν συνεχίσετε την χρήση της ζώνης.
- Αν υποφέρετε από κάποια από τις ακόλουθες παθήσεις, παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε τη ζώνη:
 - Ασθενείς με βλάβες στην οσφυϊκή χώρα, οξείες οσφυϊκές παθήσεις, κατάγματα της σπονδυλικής στήλης, κατάγματα πλευρών, κατάγματα λεκάνης και οστεοπόρωση.
 - Ασθενείς με σοβαρές ασθένειες του καρδιαγγειακού ή του αναπνευστικού συστήματος.
 - Έγκυοι και παιδιά δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούν τη ζώνη.
- Όπως με όλα τα καινούργια προϊόντα, πάντα να συμβουλευέστε το γιατρό σας.

Αποκλειστική διάθεση στην Ελλάδα: ΤΗΛΕΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ Α.Ε. ΣΟΛΩΜΟΥ 56 - 14234 Ν. ΙΩΝΙΑ - 210 2708250