

## Gebruikershandleiding



### INTRODUCTIE

Zwaartekracht is een drukkracht die het rechtopstaande menselijk gestel voortdurend beïnvloedt. Veel mensen hebben drukkracht op hun ruggengraat waardoor rugklachten en een slechte houding zijn opgelopen. Wetenschappers hebben onlangs aandacht besteedt aan de gewrichten van de wervelkolom. Er is ontdekt dat de zwaartekracht een belangrijke factor is in verkeerde uitlijningen van wervels. Deze kleine verkeerde uitlijningen van de wervelsgewrichten, samen met de vernauwing van de gecompriëerde schijf, oefenen druk uit op de spinale zenuwen die ertussen staan. Druk op de wervelkolomzenuwen is de oorzaak van veel gezondheidsproblemen en veel pijn. Onderstaand enkele voordelen van de VirtuFit Zwaartekracht Inversie Schoenen.

- Verlicht rug- en gewrichtspijn (klachten).	- Decomprimeert schijven en gewrichten.
- Helpt het voorkomen en verlichten van veel voorkomende atletische blessures.	- Verbeterd de bloedsomloop en helpt zuurstof te geven aan gebieden met een slechte bloedsomloop, zoals schijven, gewrichten en delen van het hoofd.
- Verbeterd de houding.	- Verhoogt de flexibiliteit van de wervelkolom en gewrichten.
- Goed oefeningen hulpmiddel.	- Verlicht stress en spanning.

**WAARSCHUWING!** *Als u lijdt aan een hoge bloeddruk, obesitas, hartaandoeningen of een andere gezondheidstoestand, neem dan contact op met uw dokter voordat u dit product gebruikt of gaat beginnen aan een nieuw trainingsprogramma.*

**LET OP!** *Zet de laarzen aan de enkel vast met de haken aan de voorkant en de grendels aan de buitenkant van de benen. De extra schuimkussentjes worden bij elke laars meegeleverd om de laars eventueel te verkleinen.*

#### Zwaartekracht te slim af zijn

De modernste technologie heeft ervoor gezorgd dat wij zwaartekracht te slim af kunnen zijn en dit te laten werken. Met gebruik van de Zwaartekracht Inversie schoenen. Men kan genieten van het hangen aan de enkels waardoor de zwaartekracht zich uitstrekt en het hele lichaam ontspant. Hangend op deze manier kan je lichaamsgewicht je rug trainen en de gewrichten en schijven decomprimeren.

#### Verlangen naar het hangen

Veel mensen ervaren een aangeboren verlangen om te hangen. Misschien is dit te wijten aan onze schorsing in de baarmoeder. De VirtuFit Zwaartekracht Inversie Schoenen zorgen ervoor dat je veilig hangt met verbazingwekkende comfort.

## Gerapporteerde voordelen van inversie

-	Verlicht rug, schouder en nekpijn, dit komt door de drukkracht van de zwaartekracht.	-	Bevordert lymfedrainage bij het helpen van het lichaam om afvalproducten te verwijderen.
-	Het verbetert de bloedsomloop. Verlicht het ongemak van spataderen en veneuze stasis. Ook verlicht het de stress op het hart.	-	Zorgt voor een face lift. Revitaliseert en kleurt gezichtshevelsel. Het helpt bij het compenseren van de effecten van zwaartekracht op rimpels. Het verbetert de teint. De verhoogde bloedtoevoer naar het gezicht bevordert een blozend effect dat de natuurlijke schoonheid verbetert.
-	Verbetert de houding. Het gaat de neerwaartse aantrekkingskracht van de zwaartekracht tegen.	-	Verrijkt hersenen en ogen met zuurstofrijk bloed. Het verbetert intellectuele processen.

## Zwaartekracht Inversie schoenen

Zet de laarzen aan de enkel vast met de haken aan de voorkant en de grendels aan de buitenkant van de benen. Voor comfort hebben sommige gebruikers extra demping rond de enkel nodig. Gebruik de meegeleverde schuimkussentjes om voor extra ondersteuning te zorgen. De Zwaartekracht Inversie schoenen moeten nauwsluitend en comfortabel zitten.

## Oefening

*Pak de trekstang met beide handen vast en trek je benen op totdat de laarzen aan de trekstang kunnen worden gehaakt. Laat je handen los om vrij te hangen.*

- 1. Slingeren:** zachtjes heen en weer zwaaien is een ontspannende, ontlastende activiteit. Slingeren gebruikt zwaartekracht en middelpuntvliedende kracht om dagelijkse druk van het lichaam om te keren.
- 2. Draaien:** rijg je vingers tegen het hoofd, breng de ellebogen naar binnen en breng het lichaam terug naar de petvis. Draai zo snel mogelijk naar links en rechts. Het mobiliseert het lumbale deel van de wervelkolom (onderrug).
- 3. Sit-ups:** plaats je handen op de kuiten en probeer met je voorhoofd de knieën te raken. Deze oefening toont het buikgebied en decompresseert de hele wervelkolom als het spieren in de buik en rug ontwikkelt.
- 4. Squats:** plaats je handen op de schenen en buig je knieën in een gehurkte positie. Ontspan en herhaal om de hoge spieren te versterken en knie- en heupgewrichten te decomprimeren. Een alternatieve manier om squats uit te voeren is door handen op het kozijn te plaatsen en knieën te buigen.
- 5. Arches:** pak het kozijn op heuphoogte vast en strek de armen. Buig je middel om de heupen zo hoog mogelijk omhoog te brengen met de armen op hun plaats. Buig je middel in de tegenovergestelde richting om hem terug te buigen. Deze oefening zorgt voor grotere flexibiliteit van de wervelkolom en sterkt de spieren in de benen en buik.
- 6. Gewichtheffen:** bij deze oefening heb je een dumbbell nodig om de bovenste ledematen te versterken en de decompressieve effecten van de oefening te vergroten.
- 7. Brachiation:** grijp de trekstang vast en de blijf door je armen hangen. Dit is een uitstekende manier om de spanning in de rug te verlichten en de schouder- en armspieren te strekken.
- 8. Chin-ups:** grijps de trekstang met beide handen vast. De handpalmen moeten naar je toe gericht zijn. Nu je hangt, probeer je armen te buigen. Trek jezelf op totdat je hoofd richting de trekstang komt. Herhaal dit zo vaak mogelijk.

Sommige gebruikers vinden de stimulatiemethode eenvoudiger. Bind een niet-slippende lus in het ene uiteinde van een sterk stuk touw. De lus moet groot genoeg zijn om over het teenuiteinde van je schoen te glijden. Knoop het andere uiteinde van het touw vast aan de trekstang. Plaats één voet in de lus, houd je handen aan de optrekstang en verplaats het gewicht naar de voet in de lus. Haak het vrije been op de optrekstang en volg het been met de lus. Laat je handen los.

**Montage van de Chinning Bar:** plaats beide handen op de trekstang en haak de VirtuFit Zwaartekracht Inversie Schoenen los en plaats je voeten op de vloer.

**Demontage van de Chinning Bar:** breng het lichaam in de richting van de benen en plaats je handen op de trekstang. Trek jezelf omhoog door het touw vast te pakken en de staaf te bereiken door een hand-over-hand progressie. Met beide handen op de trekstang, ontgrendel eerst het been zonder lus. Haak het resterende been los en verplaats het gewicht naar de touw. Plaats de vrije voet op de vloer en verwijder de andere voet uit de lus.