

# 曲度邦™ 颈腰椎牵引系统 (背部 2000 型) 使用前的热身练习



RE

## 使用曲度邦™ 前, 请参阅本手册第二页的 “警告”

**A:** 选择一个表面平坦结实的地方, 以身体坐位的姿势, 将未充气的牵引系统置于您的腰部下部和臀部位置(见图 A)的下方, 将其展开(黑色的旋钮应该位于您的右侧)。

**B:** 慢慢将背部倚靠到牵引系统上, 将身体调整到医生给您推荐的姿势或者您最舒适对您最有益的姿势。姿势 2 是最常见的标准姿势, 也有很使用者在使用 3 种姿势对背部进行练习(见图位置 1、2、3)。

一旦就位后, 请缓慢地上下左右移动曲度邦™ 颈腰椎牵引系统(腰椎 2000 型), 找到一个使您的身体处于中心并且最舒适的位置。

**C:** 躺到展平的曲度邦™ 上时应该弯曲双膝, 脚掌着地, 以肚脐为中心前后摇动骨盆, 采用腹部肌肉抬起臀部(见图 C)。接着采用背部肌肉向下移动以使下腰部轻轻地伸展, 压住所有的充气单元, 再将臀部降



C



D

低着地(见图 D)。重复上述动作几次, 结束热身练习。颈部牵引系统处于充气状态时, 切勿在背部牵引系统上摇动(如果两者同时使用的话)。不要将牵引系统充气展开到使您的身体感到疼痛。

## 将曲度邦™ 颈腰椎牵引系统 (背部 2000 型) 置于何种位置



对骶骨和腰椎最下面的椎骨进行解压缓解骶骨前方和第 5 腰椎后方的压力



位置 2

对椎间盘突出部位及上方的椎间盘进行减压和水化  
椎间盘突出: 椎间盘的液体和椎间盘核滑动并固定于左侧或者右侧, 限制了其向后方弯曲, 通常出现在腰椎 L3/L4 和 L4/L5 间, X 线下很容易看到椎间盘向右侧膨出



位置 3

对胸椎和腰椎上部进行解压和水化

## 背部 2000 型 锻炼指导 \*

在开始锻炼前一定要按照上述方法进行热身练习

(使用曲度邦™ 前, 请参阅本手册第二页的 “警告” )

左手上空是气电池



1. 抓住两个充气泵的手柄; 低位充气单元在您的右手, 高位充气单元的在您的左手。(分别握紧启动两个泵, 确认低位充气单元在您的右手中)。

2. 用右手的手柄展开低位充气单元, 直到其变得结实并且让您舒适的状态, 但是永远不要让让您感到疼痛(通常 1-5 次完全充气)。

3. 用左手的手柄展开高位充气单元, 直到其达到让您舒适的状态(通常 1-5 次完全充气)。

4. 同时握紧两个充气泵手柄(通常 1-3 次或更多次充气)

5. 弯曲双膝, 脚掌着地, 以肚脐为中心前后摇动骨盆, 采用腹部肌肉抬起臀部(见图 C)。接着采用背部肌肉向下移动以使下腰部轻轻地伸展, 压住所有的充气单元, 再将臀部降低着地。轻轻地前后摇动 3-5 次或更多次(见图 E&F)

**如果两者同时使用, 颈部牵引系统处于充气状态时, 切勿在背部牵引系统上摇动**

6. 同时向下推动两个充气囊的放气阀按钮对两个充气单元进行放气。

7. 重复步骤 2-6 几次, 最后一次重复时让牵引系统处于一个较舒适的状态。

8. 放松躺在牵引系统上 15 分钟, 每一个锻炼阶段\*\*增加几分钟, 逐步达到

15 分钟的目标。

9. 将两个充气单元的气体完全放掉, 将膝盖收向胸部, 每次一个膝盖并保持 5 秒。轻轻摇下背部牵引系统, 缓慢左右移动身体, 起身时一定小心。

如果您的背部很敏感且特别强直, 第一次使用牵引系统请在您的床上/床垫上进行。随着您的灵活度增加, 您可以换到一个表面平坦且坚实的地方进行。



\* 为了缓解开始时的疲劳和不适, 推荐您可将一个冰冻的凝胶袋置于充气单元上。一定要用布包裹好凝胶袋, 无论冰冻的还是加热的, 永远不要将凝胶袋置于皮肤直接接触的位置。

\*\* 如同开始进行任何一种新的锻炼一样, 采用曲度邦™ 牵引装置进行的高强度锻炼也会让您感到暂时的酸痛。为减少这种情况的发生, 开始时将您的牵引系统充气展开到一个较低压力的水平, 并且最初的两周锻炼控制在 10 分钟之内。这样可以让您的身体适应这种高强度的练习。

如有疑问请您拨打电话 美国:800-呼NECK PRO (632-5776) .714-847-8607; Email: [sales@posturepump.com](mailto:sales@posturepump.com)

[www.posturepump.com](http://www.posturepump.com) 中国:400-600-8971 Email: [sales@posturepump.com](mailto:sales@posturepump.com)

Posture Pump 公司, 加利福尼亚, Huntington Beach 大街 18584 号; 邮编: 92648; 美国 POSTURE PRO 公司 2007 版权所有; 受美国专利号 5,382,226, 5,569,176-5, 713, 841-5,906, 586-D508.566S-7,060,085,B2 和相关专利保护。在开始您的任何锻炼计划前, 请向您的专业医生或健康顾问咨询。价格和颜色如有变动, 恕不另行通知。