

注意—适用于所有的曲度邦™产品

- 1.使用前请完整的阅读说明并遵循所有的注意事项。
- 2.在咨询您的医生前请不要使用本仪器。练习中特定的关节、神经、椎间盘、血管和其他疾病或损伤可能加剧和恶化。
- 3.如果你受伤了，请勿使用本产品。
- 4.不要将仪器充气至让您感到疼痛的水平。
- 5.当仪器正在充气时，请不要变换您的体位。
- 6.如果练习时产生疼痛，请立即停止使用并咨询您的医生。
- 7.借助曲度邦™做一些侵袭性的练习时可能暂时导致疼痛。如果这样的话，请降低您健身练习的密度和时长。
- 8.如果您有颞颌关节（颌骨）疾患，请把限制性支架重新放置到前向开口槽中，并解除下巴限制性支架
- 9.请时刻将曲度邦™放置在儿童接触不到的位置。

曲度邦™颈部练习器（1000 型）

重要：按照下列指示不间断使用将可获得长期持久的益处。从现在开始有规律的使用曲度邦™，可帮助您在稍后的几年里避免僵直、不适和疲劳。请仔细阅读并遵循下列说明。

颈部曲度邦™1000 型说明书:

常规热身：从头部左右摆动 10 次开始，然后前后倾斜头部 10 次，接着左右倾斜脖子 10 次。



说明：

1.常规热身之后，将未充气的练习器置于一个舒适的，平稳的平台。将练习器背部的头部限制性支架解开，然后把练习器滑向您的颈部背后的中间位置，紧贴于肩膀和上背部的顶端。



2.用您的食指测量将您的脖子定位于颈部支架的中央。



3.将头部限制性支架置于您下巴和前额的中间



5. 用食指或拇指指尖压低练习器，然后进一步拉紧限制性支架



4.拉紧所有松弛的皮带



6. 压住支承板并交叉于维克牢前额尼龙搭扣。限制性支架在不提升练习器背面的前提下必须尽可能的贴身，在起初的三个循环过后进一步绑紧。

7. 轻缓的给练习器泵气到达您自己舒服的水平；永远不要到达令您疼痛的水平。（通常泵气 1 到 7 次，姿态泵装有自动放气气门以限制过度充气）

8.等待 10 秒，按压姿态泵上的手动放气按钮放光所有的空气。重复这个练习 15 次。

9.接着，给气囊充气到一个令您舒适的水平，然后在充气了的练习器上放松不超过 15 分钟。针对每一个练习项目可以通过增加分钟数来逐渐达到这个 15 分钟的目标。在第一个星期可以将练习器充气至一个较低的水平，

那样通常可以降低由侵袭性练习引起的疼痛。

10.将练习器完全放气，同时放松前额的支撑板并拿掉限制性支架。将练习器从您的左侧或右侧小心移出，但不要转动您的头部。当您从练习器中解脱出来并站立或坐立于一个垂直的位置时，轻缓的重复常规热身动作能使您的颈部肌肉适应您的头部重量。

11.将练习器放置在您的床上或床头几上并每天重复以上练习，每周至少 3 次有助于降低紧张、压力和痉挛并在润滑关节的同时增强您的自然颈部曲率。

问题与回答

问：在完成曲度邦™练习之后的一两天里，我的肌肉会疼痛！请问这正常吗？

答：就像实行任何一种新的练习一样，一个侵袭性的姿态泵练习会暂时导致您的疼痛。想要降低它的发生，可将练习器充气至一个较低的水平并在头两个星期将练习时间控制在 10 分钟以内。这将允许您的身体逐渐接受更高强度的练习。

问：我不喜欢任何对于我下巴和下颌施加的压迫，而且我的丈夫也不能忍受太多对于他前额的压迫，头部限制性支架可以调节吗？

答：是的！针对太大的前额压力，独有的双重抽拉限制性支架可以通过滑行环绕下巴的皮带从而更加紧贴于下巴，并使前额皮带趋向发际。反向操作可以得到更大的前额压力和更小的下巴压力。如果您有颞颌关节（颌骨）疾患或不能忍受任何下巴上的压力，简单的重新定位前向开口槽的整个限制性支架，同时松开下巴限制性支架，这样就可以消除对颌骨和下巴的压力了。

*如果您觉得不够舒适、贴身和不能准确居于充气了的练习器，或是它似乎充气不够均匀，可以先放出空气，然后放松限制性支架，重新把头居于练习器并重新调整使用限制性支架。