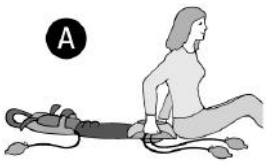
曲度邦™高级全脊柱练习器 4100 型

曲度邦™很有趣而且容易使用。像下列演示的一样，躺在练习器上，确保您的舒适，处于练习器的中央并且稳固使用头部限制性支架。抓紧这两个下背部手动泵然后像下面介绍的那样给练习器充气、振动然后放气。在最后一轮次的练习中将练习器充放气至一个令您舒适的水平然后在练习器的颈部练习单元重复相同的步骤，不需要振动！练习完成后在充气状态下的练习器上休息 15 分钟。请阅读并遵循以下的注意事项和说明。

练习前请参阅手册第二页的注意事项

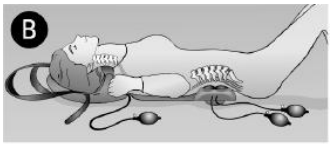
开始 4100 型高级全脊柱练习器练习时请务必完成下面的常规热身。

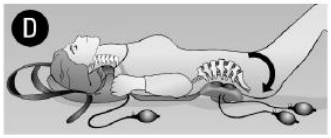


A. 常规热身：从头部和颈部左右转动 10 次开始，然后前后倾斜头部和颈部 10 次，最后左右倾斜头部和颈部 10 次。

B. 在一个舒适坚固的表面，取坐位，将未充气的练习器滑进并紧贴于您的下背部和臀部（**图 A**）。在抓住练习器较低部位的同时，轻柔的借助您的背部和颈部平躺于未充气的练习器之上。臀部应坐定于低位练习器的边缘，颈部舒适的套入颈部支架。轻轻的将低位练习器的椭圆形摇杆上下左右移动，从而将您定位于最舒适同时最中央的位置（通过展开附件包或调节在低位练习器上的维克牢皮带，练习器可以拉长以适应体型较高的用户）（图 B）

C. 当双腿弯曲，双脚着地平躺在练习器上时，借助腹部肌肉朝向肚脐向上、向后摆动骨盆来提升臀部，然后借助背部肌肉向下移动，与此同时允许您的下背部和腹部的肌肉轻柔的在气囊上伸展，并将臀部下移至地板上。重复这个动作几次后结束常规热身（**图 C、D**）





曲度邦™练习阶段：

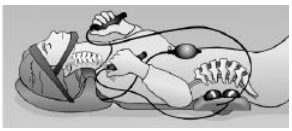
1.用食指测量，将您的颈部定位于颈部支架的中央。

2.使用头部限制性支架，并将它置于您的下巴和前额的中央。

3.拉紧所有松弛的支撑板。

4.用食指或拇指的顶端压低练习器，然后进一步拉紧限制性支架。

5.把维克牢系带压向维克牢前额皮带。在不提升练习器顶端的前提下，限制性支架必须尽可能的贴身。头几个练习轮次过后，可以进一步的拉紧皮带。



6.将颈部气泵放在胸/胃部以便通过，握住作用于低位练习器的两个手动泵。最低位置的气囊泵在您的右手，较高位置的气囊泵在您的左手（分别挤压每个气囊泵以确保最低位置的气囊泵在您的右手中）。

7.用右手捏压气泵给最低位置的气囊充气直至一个令您平稳舒适的水平，永远不要到让您觉得痛苦的水平。（通常 1~5 个完全泵气）

8.用左手捏压气泵给较高位置的气囊充气直至一个较舒适的水平（通常 1~5 个完全泵气）。

9.同时挤压两个气泵（通常 1~3 个或更多的泵气）。

10.用您的腹肌和臀肌轻缓的向前、向后摆动 3~5 次，重复上面图 C 所示的动作（**图 E和F**）

11.同时向下按压两个气泵按钮来给气囊放气。

12.重复步骤7~11几次，在最后一个轮次的练习时，将练习器气囊的空气充放至一个您感觉舒适的水平。

13.保持练习器背部练习单元充气至您舒适的水平，确保您的颈部仍处于颈部支架的中央（用您的食指来测量）并保持皮带仍然贴身。

14.抓住控制颈部气囊的气泵，然后给气囊泵气至一个您感觉舒适的水平；不要充气至令您感到疼痛的水平。（颈部练习器通常 1~7 个泵气；为了防止过度充气，超过 7 个颈部练习器上的泵气将激活自动放气气门。）

15.等候 10 秒，然后用气泵上的手动放气按钮放走气囊内所有的空气。重复以上练习 10~15 次，并在最后一个轮次的练习中，将颈部练习器气囊充气至您感觉舒适的水平。

16.当所有 3 个气囊都充气至您感觉舒适的水平时，您就可以将整个脊柱在气囊上完全伸展并保持臀部接触地面。在练习器上放松 15 分钟。通过逐渐增加每个练习阶段的分钟数来达到 15 分钟的这一目标。在第一个星期可以将练习器充气至一个较低的水平，这样就可以减低侵袭性练习引发的疼痛。（图 G）

17.将所有 3 个气囊完全放气（颈部练习单元优先），然后解除头部限制性支架，轻柔的把膝盖曲向胸前，每次一侧，一次 5 秒，最后将两侧膝盖同时曲向胸前并持续 5 秒。在起立之前轻缓的将练习器移至您的左侧或右侧。

18.永远不要在颈部练习单元充气状态下摆动它。

*在低位练习器的气囊上放置一个冰袋，已被推荐来加快从僵直和不适中恢复，通常是最低位的气囊。慢性僵直将花费 30~60 天或更长的时间来达到完全恢复。请咨询您的健康保健专家并在冰袋上覆盖衣物，请勿将冰袋与皮肤直接接触。

***如果您不够舒适、器械不够贴身或不能准确居中于充气状态下的练习器，可以先放出空气，然后放松限制性支架，重新把头居中于练习器并重新调整使用限制性支架。

***如果您有颞颌关节（颌骨）疾患，可将头部限制性支架插入前向开口槽，同时松开限制性支架的下巴部分。

就像实行任何一种新的练习一样，一个侵袭性的曲度邦™练习项目会暂时导致您的疼痛。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。

请阅读本手册第二页的“提问与回答”

有疑问请致电 800-632-5776