بند کشش کمر تن زیب (ترکشن بند)

راهنمای آشنایی، نصب و استفاده

حس سبکی، با حمایت از بدن

بند کشش کمر برای کمک به کشش ملایم و تمرین‌های توانبخشی طراحی شده است. تکیه‌گاه نرم آن پشت و پهلوها را بین زیر بغل و کمر می‌گیرد. افراد در سنین مختلف می‌توانند، متناسب با جثه و شرایط بدنی خود، از این حمایت برای تجربهٔ کششی ملایم و خوشایند استفاده کنند.

در استخر، آب بخشی از وزن بدن را تحمل می‌کند و احساس سبکی می‌کنیم. بند کشش کمر همین حمایت از وزن را در خشکی شبیه‌سازی می‌کند؛ با کمک تکیه‌گاه و دسته‌ها.

وقتی بخشی از وزن را به تکیه‌گاه می‌سپارید، پاها بار کمتری تحمل می‌کنند و تنه به‌آرامی کشیده می‌شود. این حمایت و کشش می‌تواند حس دلپذیر کش‌وقوس، سبکی و آسودگی ایجاد کند؛ فرصتی کوتاه برای حرکت‌دادن بدن پس از بی‌تحرکی.



کشش ملایم؛ فرصتی برای رسیدگی به خود

نصب و تنظیم ارتفاع

۱ بارفیکس را محکم نصب کنید

توصیه می‌کنیم از بارفیکس تن‌زیب یا یک بارفیکس استانداردِ متناسب با وزن خود و این وسیله استفاده کنید. آموزش نصب را در سایت ببینید. بارفیکس استاندارد را مطابق راهنمای همان مدل ببندید و از ثابت‌بودن آن مطمئن شوید.

۲ بند را به میله وصل کنید

هر دو قلاب فلزی را کامل روی میله قرار دهید تا درست بنشینند. تسمه‌ها را صاف کنید و پیچ‌خوردگی آن‌ها را بگیرید. سلامت بندها، دوخت و دسته‌ها را هم بررسی کنید؛ اگر بخشی آسیب دیده، پیش از استفاده آن را تعویض کنید.

۳ ارتفاع را با قد خود هماهنگ کنید

پیش از تکیه‌دادن، طول دو تسمه را با سگک‌ها تنظیم کنید تا دو طرف هم‌ارتفاع باشند. قسمت نرم باید پشت تنه، بین زیر بغل و کمر قرار بگیرد و هر دو پا راحت روی زمین بمانند. سپس از محکم‌شدن سگک‌ها مطمئن شوید.

۴ یک بررسی کوتاه انجام دهید

هر دو بند را با دست آرام رو به پایین بکشید. میله و قلاب‌ها باید در جای خود بمانند و تسمه از سگک سر نخورد. اگر چیزی جابه‌جا شد، اتصال را محکم کنید و دوباره بررسی کنید.

نگهداری و بررسی پیش از هر بار استفاده

پیش از هر بار استفاده، از سلامت بندها و اتصال‌ها مطمئن شوید. محصول را خشک و دور از گرما و اجسام تیز نگه دارید. برای تعمیر یا تعویض قطعه، از پشتیبانی تن‌زیب کمک بگیرید تا استحکام محصول حفظ شود.

آرام شروع کنید؛ با کنترل ادامه دهید

روش پایه: هر دو پا روی زمین، هر دو دسته در دست

شروعی ساده و راحت

برای شروع، باید از سلامت عمومی برخوردار باشید، بدون کمک روی پاهای خود بایستید و بتوانید هر دو دسته را محکم بگیرید. روی زمین خشک، هموار و غیرلغزنده قرار بگیرید و با کششی ملایم آغاز کنید. مقدار تکیه‌دادن به بند را طوری تنظیم کنید که هر دو پا روی زمین بمانند و کشش برایتان راحت و خوشایند باشد.

۱ در جای خود قرار بگیرید

قسمت نرم را پشت تنه بگذارید تا پشت و دو پهلو را بگیرد. چهار انگشت را دور قوس پایین هر دسته ببندید و شست را مقابل آن بگذارید. هر دو پا را روی زمین نگه دارید.



انگشت‌ها دور قوس پایین دسته

۲ وزن را تدریجی به بند بسپارید

کمی از وزن را آرام از روی پاها به بند منتقل کنید و تماس هر دو پا با زمین را نگه دارید. برای کشش کمتر، بیشتر روی پاها تکیه کنید؛ برای شروع، همین کشش ملایم کافی است.

۳ کشش راحت را حفظ کنید

دسته‌ها را نگه دارید، عادی نفس بکشید و اجازه دهید بدن در کششی ملایم و راحت قرار بگیرد. حرکت را آرام و بدون تاب‌خوردن انجام دهید. احساس خوب مهم‌تر از کشش زیاد است.

۴ آرام به ایستادن برگردید

وزن را آرام به پاها برگردانید. وقتی هر دو پا محکم روی زمین بود و راحت ایستادید، دسته‌ها را رها کنید و از بند بیرون بیایید. پیش از نوبت بعد کمی استراحت کنید.



میله، قلاب‌ها، تسمه‌ها و تکیه‌گاه

پیشنهاد اولیه برای شروع

برای آشنایی با وسیله، روزی یک نوبت کوتاه با کشش کم و پاهای روی زمین شروع کنید. پیش از خستگی یا با احساس ناراحتی، پایان دهید.

برای تغییر ارتفاع، ابتدا از بند بیرون بیایید. این راهنما برای کشش با پاهای روی زمین است؛ از بند برای بلندکردن فرد یا جلوگیری از افتادن او استفاده نکنید.

به احساس بدن خود توجه کنید

کشش باید راحت باشد و نفس‌کشیدن آزاد بماند. اگر درد، فشار روی قفسهٔ سینه، سرگیجه، گزگز یا بی‌حسی حس کردید، وزن را آرام به پاها برگردانید و استراحت کنید. درد تیرکشنده، بی‌حسی یا ضعف تازه را پیش از نوبت بعد با پزشک مطرح کنید.

در صورت درد قفسهٔ سینه، تنگی نفس شدید یا غش، کمک فوری بگیرید.