

Tisztelt Felhasználó!

A mi küldetésünk, hogy Ön a legelégedettebb Denevérpád használó legyen. Elkötelezetten dolgozunk azon, hogy termékünk segítségére legyen akár a gyógyításban akár a megelőzésben.

Azt szeretnénk, hogy Ön a Denevérpád alkalmazása során a legjobb tapasztalatokra tegyen szert. Kérem, hogy a nyújtási terápiának velünk egyeztetett módjáról, előzetesen konzultáljon szakorvosával! A tájékoztatás teljessége miatt ajánljuk, hogy a [Gyakran Ismételt Kérdések](#) menüpont alatt leírtakat is alaposan olvassa át.

Előkészületek:

Terítsen a fekvő felületre olyan textíliát, amely segíti, hogy billentett állapotban teste minél kisebb tapadással legyen a padon. Erre mi a saját – Denevérpád logóval ellátott – speciálisan erre a célra szolgáló takarót ajánljuk. Bővebben a [rendelés](#) menüpont alatt olvashat

Csatolja fel, vagy amennyiben ezt mozgása nem teszi lehetővé, csatoltassa fel a lábaira a függesztkedő bokapántokat. Ügyeljen arra, hogy a tépőzárak teljes felületükkel egymásra takarjanak. Nem kell szorosnak lennie, elegendő, ha kényelmesen passzos a szíjazás. A kampók elhelyezkedése értelemszerűen attól függ, hogy háton vagy hason fekve kívánja elvégezni a nyújtást. Vigyázzon, hogy a tépőzár tiszta állapotban maradjon, mert a tapadását a szennyeződések kedvezőtlenül befolyásolják. Tárolja úgy a bokapántokat, mint ahogyan a lábon kell viselni. Helyezze összetekert formába és csatolja be a tépőzárakat, így az a lábra helyezéskor felveszi a kívánt lábformát.

Állítsa be a Denevérpádon a lábtartó hosszúságát a testmagasságának megfelelően. Súlypontjának a fekvőfelület billenő pontján kell lennie. Ellenkező esetben a gép meghibásodhat!

Használat:

Feküdjön fel a gép kárpitozott fekvő felületére az előzetesen egyeztetett módon, és akassza be a bokapánt kampóit a lábtartóba. Csak azután indítsa el a gép billentő funkcióját, miután meggyőződött arról, hogy mindkét kampó stabilan be van akasztva. Lazítsa el az izmait. Engedje el a stresszt, lehetőség szerint hallgasson nyugtató relaxáló zenei vallogatást. Ahhoz, hogy a nyújtási gyakorlatokat még kellemesebbé tegyük összeállítottunk egy válogatást, mely a [Blog](#) menüpont alatt érhető el.

A gépet működtető nyomógomb segítségével billentsen a pozícióján 5-10°-ot. Rövid időn belül a fejében vérbőség jelentkezik. Ezt az állapotot a szervezet rövidesen korigálja. Várja meg amíg ez bekövetkezik és csak ekkor billentse tovább a gépet további 5-10°-al. Minden fokozat között, várja meg a vérbőség újbóli enyhülését. A fejben fellépő vérbőséget kompenzálhatja, ha a kezeit a feje alá helyezi.

Ha a nyújtás során bármilyen, a meglévő felülíró fájdalom, vagy kellemetlen érzés jelentkezik, azonnal fejezze be a kezelést!

A fokozatosság elvét ekképpen követve jusson el az Önnek még igazán kellemes, kompromisszum nélküli maximumra. Tapasztalatok szerint 30-40 fokos szögnél nem indokolt nagyobbakat használni. Optimális körülmények között, kellemes hosszantartó és jóleső nyújtózkodás érzetét kell tapasztalnia. Azokon a helyeken ahol a beteg részek vannak, ez az érzés intenzívebb lehet, de semmiképp sem kellemetlen! A gerinc csak egy adott mértékben nyújtható. Ennél a szögnél, állapottól függően, 5-15-perc alatt ez meg is valósul. Azt, hogy ez az Ön esetében pontosan mikor következik be garantáltan, azt érezni fogja.

Amikor valaki szomjasan inni kezd, nagyon jólesik neki az innivaló. Amint eleget ittunk, elmúlik a szomjúság érzete. Így van ez a nyújtás során is. Rendkívül jólesik, aztán egyszerűen elég lesz belőle. Ekkor fejezze be a nyújtást, térjen vissza a kiinduló pozícióba. Maradjon egy rövid ideig még fekve, hogy a hirtelen, ismét megváltozott körülményekhez igazodni tudjon a vérhátartása. Üljön fel a Denevérrpadon és pár percig maradjon ülő pozícióban. Leszállva a Denevérrpadról, kapcsolja ki a hálózati kapcsolót 0-állásba, melyen a lámpa elalszik.

A nyújtás naponta annyiszor ismételhető, ahányszor az igazán kellemesen jólesik. Enyhe túlnyújtáskor másnapra izomláz jelentkezik, ami büntetlenül elmúlik pár napon belül. Általában a gyógyszereknek is akkor jelentkezik mellékhatása, ha a dózis nem megfelelő. Egy szakszerűtlenül kivitelezett szerencsétlen nyújtás önmagában is lehet egy újabb problémának a kiváltó oka. A nyújtás kellemetlen mellékhatásai kiküszöbölhetők, ha az itt leírtak szerint járunk el.

Nyújtási pozíció kiválasztása:

Mindig figyelembe kell venni és kiindulási alapul kell szolgálnia, hogy a beteg milyen fekvési pozícióban érzi a legjobban magát.

Ne erőltessük a kényelmetlen testhelyzeteket!

Szükség lehet támaszték, vagy párna elhelyezésére, hogy komfortossá váljon a pozíció. Leggyakrabban hanyattfekvéskor a *térdek megemelése* egy hengerpárna segítségével megszünteti az ágyéki csigolyánál egyébként fellépő fájdalmat. Erre mi a saját – Denevérrpad logoval ellátott – speciálisan erre a célra szolgáló hengerpárnát ajánljuk. Bővebben a [rendelés](#) menüpont alatt olvashat.

Ugyancsak hatásos lehet, hason fekvő személy *csípő feletti alátámasztása*, szintén ágyéki gerincszakasz nyújthatósága érdekében. A legtöbb esetben meg lehet találni a gerinc mesterséges átívelésével azokat a fájdalommentes helyzeteket, amelyeknél a gerincízületek nyújtása megvalósítható. Ezek a változtatások később enyhíthetők, később pedig ha a betegnek ez nem okoz gondot, akár el is hagyhatóak.

A saját érdekében ne kísérletezzen önállóan! Az itt feltüntetett információk, csak tájékoztató jellegűek. Amennyiben szükséges mi segítünk Önnek és Családjának konkrét kérdéseik megválaszolásában!

Ha kérdése merülne fel a használatnál kapcsolatban kérjük keressen Bennünket a [Kapcsolat](#) menüpont alatt található elérhetőségeinken.

Jó nyújtózkodást és sok kellemes percet kívánunk!

Üdvözlettel,

Bujdák Attila és a Denevérrpad Csapata

www.deneverpad.hu