

Инструкция по использованию - 5 шагов



1. Для удобства регулировки арки предварительно согните опору арки, как показано на фотографии. Положите основание и опорную арку на закрепленный коврик.



2. Упритесь коленями в фиксатор с более широкой стороны как показано на рисунке.



3. Регулируйте положение основы для увеличения или уменьшения угла наклона.



4. Упритесь бедрами в край массажера.



5. Медленно лягте спиной на массажер.

В положении лежа

Расположите тренажёр на полу и не спеша, согнув ноги в коленях, примите положение лежа на мостике, при котором таз должен касаться пола, а начало поясничного отдела принимать естественный прогиб на тренажёре.

Руки можно завести за голову, если спине комфортно, можно выпрямлять колени.

Если конструкция подразумевает изменение угла, настройте мостик на начальный уровень — самое низкое положение.

Расслабляйтесь на тренажёре от 2 до 5 минут в день, не более.



В положении сидя

Устанавливайте мостик в вертикальном положении на автомобильном сидении, диване или рабочем месте, принимая естественный прогиб.

Нет ограничений по времени.

