

# Gerincnyújtó pad - Előnyök | Használat | Kik nem használhatják?

Az itt leírtak csak ajánlások, NEM orvosi vélemények, nem helyettesítik az orvosi kivizsgálást, a diagnózis felállítását, felelősséget érte nem vállal a Bionwell Magyarország Kft. egyetlen dolgozója sem!. A diagnózis nélkül önkényesen alkalmazott kezelések ronthatják az Ön állapotát. A leírtakra, és az önkényes kezelésekből adódó következményekre a Bionwell Magyarország Kft. és munkatársai nem vállalnak felelősséget! Arról, hogy Ön használhat-e gerincnyújtó padot, és az adott módszer, technika alkalmazható-e az Ön esetében, azt javasoljuk, hogy az első használat előtt, és a rendszeres használat alatt is folyamatosan egyeztessen kezelőorvosával, kérje ki a véleményét - hiszen ő ismeri a részletes egészségi állapotát, kórelőzményeit és az esetleg folyamatosan szedett gyógyszerek hatásait!

A Bionwell gerincnyújtó padok előnyei lehetnek

- **Segíthet csökkenteni a hátfájást** a gerinc-csigolyák lemezeinek és ínszalagjainak tehermentesítésével.
- **Csökkentheti a fáradtságot, csökkentheti a stresszt** és ellazítja a testet.
- Serkenti a vérkeringést, ezáltal lazítja és **nyújtja a merev izmokat**.
- **Segítheti csökkenteni az öregedés hatásait** a gravitáció használatával.
- Növelheti a test hajlékonyságát, ezáltal **javíthatja a mozgás- és sportteljesítményt**.
- **Tehermentesíti az ízületeket használat közben**.
- Lábba kisugárzó fájdalmak megelőzésére is alkalmas lehet.
- Hozzájárul a gerincoszlop gyengéd, óvatos és biztonságos nyújtásához.
- **A hátfájdalom, a gerincsérv és a derékfájdalom kezelésében** is eredményesen léphet fel.
- A test fordított elhelyezkedésében folytatott gyakorlatok nagyban **segíthetik a gerincproblémák kezelését, a gerinc egészséges állapotának megőrzését**. Rendszeres használatával **csökkentheti és megszüntetheti** fájdalmait, és újra **örömet nyújthat a mozgás** nap-mint-nap.
- **Lazítja és nyújtja a tartóizomzatot** valamint a gerincoszlopot, segít a csigolyák újrendeződésében, továbbá **kilazítja a nyaki csigolyákat** és **segíthet a relaxálásban** is.
- A Bionwell gerincnyújtó padok fekvőfelülete szivacsos, mely nagyon kényelmes, és megfelelően támasztja a gerincet. A további kényelmet a kiterjesztett lábbefogó-szerkezet és a kapaszkodó garantálja, melyek **biztonságos használatot** is biztosítanak.
- A Bionwell gerincpadok kifejezetten **hát-és gerincproblémákkal küzdők számára lettek kifejlesztve**. Csillapítják az igénybe vett hát fájdalmait függetlenül attól, hogy

felhasználója ülő, vagy állómunkát végez. Használhatjuk **megelőző és terápiás célokra is** - erről kérjük ki orvosunk szakvéleményét. Túlterhelt testrészeink (pl: **porckorong, csípőízület**) **tehermentesítésére** is kiváló lehet használat közben. A gravitációs pad jótékony hatással lehet a vérkeringésre. Használata során a denevérek lógásához hasonlóan fejjel lefelé lóghat felhasználója, mely testhelyzet jótékony hatással van az **izomfeszülésre, fájdalmakra** egyaránt. Terapeuták, masszőrök és orvosok is ajánlják a gravitációs pad használatát. **Használat előtt és rendszeres használat alatt is javasolt konzultálni kezelőorvosával. Használat közben mindig legyen felügyelet a közelben.**

!! Ahhoz, hogy a pozitív hatásokat elérjük, és negatívát ne tapasztaljunk, végezzünk gerinctornát, gyógytornát is, hogy a gerincet tartó izmaink erősek és stabilak legyenek !!

Kérdések és válaszok a Bionwell gerincnyújtó padok használatával kapcsolatban

### **Mennyi ideig legyünk fordított testhelyzetben a gerincnyújtó padon?**

Körülbelül 3-4-5 perc alatt már elkezdenek tehermentesülni az ízületek. Ez az időtartam azonban attól is függ, hogy az izmaink mennyi idő alatt képesek ellazulni. A gerincnyújtó pad használata során folyamatosan figyelje teste jelzéseit, és tartsa észben: ha kikapcsolódást és relaxációt érez, akkor használja azt megfelelően. Kezdőknek azt ajánljuk, hogy alkalmanként 1-2 perces nyújtással szerezzenek rutint, ezáltal ők is élvezhetik a kellemes, jól eső érzést, és jól érezhetik magukat. Gyermekeknek 20-30 mp is elég lehet. Tartsa be a fokozatosság elvét! Ha fájdalmat észlel, vagy kellemetlen érzés jelentkezik, akkor csökkentse a dőlésszöget és/vagy az időtartamot. Ez esetben jöjjön vissza vízszintes helyzetbe és pihenjen, vagy hagyja abba a nyújtást. Inkább egy kisebb szögben töltsön el több időt a gerincnyújtó padon, amit fokozatosan emeljen 10-15 percre - akár több részletben. Tapasztalja ki, és találja meg azt a dőlésszöget, ami komfortos, kényelmes, és jól esik rajta nyújtózkodás. Izomláz esetén ne használja a padot.

### **Milyen gyakran használjuk a gerincnyújtó padot?**

Az optimális az, ha rutinszerűen, naponta használja a Bionwell gerincnyújtó padot. Ideális reggel, mert felfrissíti a szervezetet, este pedig hozzásegít a pihentető éjszakai alváshoz. Párhuzamosan javasolt gerinctorna, gyógytorna végzése is. Emellett fitness edzés és bármely sport kiegészítéseként a megdolgoztatott hát, derék, csípő és lábak nyújtására is kiváló, de használhatja hátfájás és izomfeszültség megszüntetésére is.

### **Milyen dőlésszögben használjuk a gerincnyújtó padot?**

Kezdőknek érdemes vízszintes helyzethez képes hegyesszögben kezdeni (kb. 20-30 fok) az első néhány hétben, vagy amíg nem lesz teljesen megszokott és komfortos érzés a gerincpad használata. Miután testünk megszokta ezt a szöveget, teljesen el tudunk lazulni ebben a szögben, ezután egy nagyobb dőlésszögre válhatunk. 20-40 fok: Ebben a szögben már nyúlnak az izmok és a szalagok, jobban megindul a vérkeringés és a nyirokáramlás. 60 fok: Az ember testsúlyának kb. 60%-ára van szükség ahhoz, hogy az ágyéki szakaszt megfelelő intenzitással nyújtsuk meg. Ez nagyjából elérhető a Bionwell gerincnyújtó pad 60 fokos dőlésszögével. Ebben a testhelyzetben megtapasztalhatja a gerincpad előnyeit a deréktájéki fájdalmak megszüntetésében, a szalagok és izmok ellazulásában. 90 fok: Habár 90 fokig nem szükséges leereszkedni ahhoz, hogy

megtapasztaljuk a gerincoszlop teljes tehermentesítését, a használók jó része élvezi a teljes, függőleges, szabad lógás élményét és a nyújtásnak azt az élményét és fokát, amit ebben a szögben megtapasztalhatnak.

### **Nem vagyok hozzászokva a fejfelé lógáshoz, nem lesz kellemetlen?**

Az első néhány alkalom során lehet, hogy furcsa érzés lesz, de ez természetes, hiszen ahhoz szoktunk hozzá, hogy a fejünk fent helyezkedik el. Ha betartjuk a fokozatosság elvét a gerincnyújtó padok használata során (dőlés-szög, használati idő), akkor egész testünknek lesz alkalma hozzászokni az először szokatlan testhelyzetekhez. Lehet, hogy úgy fogja érezni, hogy nyomás van a fejében és kipirul az arca. Ez szintén természetes, hiszen a bőrpír a fokozott véráramlásnak az eredménye, ami ténylegesen több oxigént szállít a fej minden részébe. A nyomásérzet valójában a koponyán kívül történik, az arc és a szemek környékén. A koponyában, belül, kompenzáló nyomások jönnek létre. A megnövekedett vérrellátás tápanyagokat és oxigént juttat az agyba. Az agyműködés gyorsabb és pontosabb is lehet, míg Ön a gravitációs padon fordított helyzetben van! A kezdeti kellemetlen érzeteket okozó felületi nyomásváltozás idővel csökken, ahogy alkalmazkodik a fordított testhelyzethez. Kezdeknek gyakrabban kényelmetlen lehet a gerincnyújtó padon való testhelyzet, ilyenkor szimplán jöjjön vissza vízszintes helyzetbe, és pihenjen meg egy kicsit. Ezt nevezik egyébként „szakaszos” gravitációs nyújtásnak és ez egy nagyon hatékony segítő módszere lehet a "fordított világ" megszokásának. Használhatja a gerincnyújtó padot "oszillálva" is, azaz ritmikus, ringatózó mozgattal oda-vissza. Ez egy hatékony módszer lehet az ellazuláshoz, relaxáláshoz és a gerincnyújtó pad használatának megszokásához is.

### **Normális, ha fáj a hátam, amikor a fordított testhelyzetből visszajövök?**

Az ebből adódó hátfájásnak több oka is lehet. Az egyik az, hogy hirtelen kezdte meg a nyújtást, hozzászokás, "bemelegítés", fokozatosság nélkül, ráadásul még hosszú ideig is végezte azt. A gerincnyújtás, mint bármely más izomnyújtás, vagy edzés, koncentrált, szabályos "munkavégzést" igényel, mely tartalmazza a fokozatosságot, és minden nyújtás elején a lassú hozzászoktatást. A gerincnyújtás során olyan izmokat és szalagokat dolgoztatunk meg a fordított testhelyzetben, amit a mindennapi életben nem, vagy csak ritkán. Az izomláz is lehet oka a hát fájdalmának, de ez független a kérdésben elhangzottaktól. Izomláz esetén 2-3 napig ne használjuk a gerincnyújtó padot, vagy ha mégis, a szokásosnál kisebb szögben, és kevesebb ideig. A másik ok az lehet, hogy túl gyorsan tér vissza álló helyzetbe. Amikor a gerincnyújtó padon fordított testhelyzetben megnyújtjuk a gerincoszlopot, a csigolyák eltávolodnak egymástól, lekerül a nyomás az addig nyomás alatt lévő idegekről. Amikor visszaérkezünk álló helyzetbe, ismét nyomás alá kerül a gerincoszlop és újra elkezdjük terhelni a csigolyákat - a súlyunkkal. Ha túl gyorsan érkezünk vissza, elképzelhető, hogy egyes nyomás alatt lévő idegek hirtelen kapnak fokozottabb nyomást, ami fájdalmas érzéssel járhat. Azt ajánljuk, hogy mielőtt visszamenne álló testhelyzetbe, egy kisebb dőlésszögben (kb. 30 fok) pihenjen 1-2 percet, és ezután is lassan, fokozatosan térjen vissza alaphelyzetbe, hogy a gerincet ne érje hirtelen nyomóhatás. Ha rendkívüli fájdalmat tapasztal a kezelés során, hagyja abba a kezelést és konzultáljon kezelőorvosával!

### **Használhatom hason fekve is a Blonwell gerincnyújtó padokat?**

Igen. A hason fekve történő nyújtás főleg azoknak ajánlott, akiknél porckorongsérv alakult ki, vagy kifejezetten a derék tájékán vannak állandó fájdalmai. Emellett lumbágóban, isiászban szenvedőknek is alkalmasabb lehet ez a nyújtó pozíció. Akár egy párnát is a hasunk alá rakhatunk, így megint csak másképp érezzük majd a nyújtást. Hason fekve a deréktáji szakasz jobban kiemelkedik, így amennyiben a csípő környékén lévő izomzat

túlságosan letapadt, akkor kifejezetten ajánlott lehet a nyújtás hason fekve. Hason való használathoz mindenképp egy plusz ember segítsége szükséges.

### **Szédülök, amikor a fordított testhelyzetből visszaérkezem.**

Ez mitől lehet? Tartsa be a fokozatosság elvét! Szépen lassan, fokozatosan, finoman jöjjön vissza a fordított testhelyzetből alapállásba. Így időt hagy szervezetének a visszazökkenéshez, a visszarendeződéshez az eredeti állapotába. Érdeemes lehet visszatéréskor egy alacsonyabb dőlésszögben pihenni 2-3 percet, és ezután visszatérni állásba. Néhány alkalom után elmúlik a szédülés, hozzá szokik szervezete az addig újszerű testhelyzethez, véráramláshoz.

### **Van egészségügyi kockázata a Bionwell gerincnyújtó padok használatának?**

A Bionwell gerincnyújtó padok kedvező hatással vannak a szervezetünkre. A nyújtást helyesen végezve, és a szabályokat betartva nem kockázatos a használatuk. Azonban vannak olyan egészségügyi állapotok illetve problémák, melyeknél nem javasoljuk gerincnyújtó padjaink használatát. Ezekről az oldal alján olvashat. Emellett, még ha nem is tud egészségügyi problémáról, minden esetben kérdezze meg kezelőorvosát, mielőtt és miközben gerincnyújtó padot használ, hiszen ő ismeri a részletes egészségi állapotát, kórelőzményeit és az esetleg folyamatosan szedett gyógyszerek hatásait.

### **Használhatom a Bionwell gerincnyújtó padokat, ha gerincferdülésem van?**

A fordított testhelyzetben való gerincnyújtás lassítja a gerincferdülés hatásait, és esetleg vissza is fordítható ez az állapot. Minden életkorban hasznos a gerincnyújtás, de főleg mielőtt a csontok teljesen megkeményednek (12-16 éves kor körül). Ilyen idős gyermek, vagy fiatal gerincnyújtó pad használatához felnőtt segítsége és felügyelete kötelező! A scoliosisnak (gerincferdülésnek) sokféle oka lehet. A legtöbb esetben gyermekkori gerincferdülésről, csontrendellenességről vagy meszesedéséről beszélhetünk, melyekre pozitív hatással van a Bionwell gerincnyújtó padok használata. Azonban minden esetben kérje ki kezelőorvosa véleményét, nincs-e valamilyen kizáró ok a gerincnyújtó padok használatára. Ha csont-fertőzés, csont-rák, kompressziós törés a diagnózis, akkor semmiképp ne használja a gerincnyújtó padjainkat.

## **A Bionwell gerincnyújtó padok használata**

**Ez egy általános útmutató, az egyes Bionwell gerincnyújtó padok használata ettől eltérhet - tájékozódjon ezekről megrendelést követően a magyar nyelvű leírásból.**

### **1. lépés**

- Először állítsa be az Ön magasságát, ezt 147-200 cm között teheti meg az egyes Bionwell gerincnyújtó padokon. A Bionwell gerincnyújtó padok érzékenyek a súlypont-változásokra, ezért lényeges, hogy megfelelően állítsuk be a magasságot.
- Ezután állítsa be az Önnek megfelelő dőlésszöget (biztonsági övvel, vagy a dőlésszög beállító fogantyúval). Így elkerülhető az esetleges túlfordulás. A dőlésszöget minden esetben az egészségi és edzettségi állapothoz igazítsuk.
- A következő lépésben rögzítse bokáját a lábrogzítóval.
- A Bionwell gerincnyújtó padok érzékenyek a súlypont-változásokra, ezért lényeges, hogy megfelelően állítsuk be a magasságot.
- Mindig tartsuk be a fokozatosság elvét a padon eltöltött időt és a kívánt dőlésszöget illetően is. Kezdként kisebb dőlésszöggel, kevesebb padon töltött idővel kezdjünk.

- Minden használat előtt győződjön meg arról, hogy a rögzítő öv a megfelelő szögben van kikötve, vagy a dőlésszöget beállító kallantyú be van állítva a kívánt dőlésszögre.

- Felügyelet a használat során javasolt!

## 2. lépés

- Álló helyzetből indulást követően saját testsúlyunkkal, saját erőnkől tudjuk dönteni a gerincnyújtó padot. Fej felé megemelhetjük a karokat, fokozatosan billenjük hátrafelé, majd ha szeretnénk, akár fejfelé is.

- A gyakorlat elején a testünkben lévő izmok lazulnak el, néhány pillanattal később már a hosszanti tartó izmaink is megnyúlnak, köszönhetően a gravitációnak. A nyújtáskor fellépő húzóhatás eredményeképpen a csigolyák eltávolodnak egymástól. Ennek köszönhetően megszűnhetnek félficami állapotai a gerinc kis-ízületeinek. A gerincoszlop laza állapotba kerül, nem terhelődik, az idegek felszabadulhatnak. A nyújtás jóleső, kellemes érzést ad.

## 3. lépés

Lefele lógunk a gerincnyújtó padon. Ebben a testhelyzetben a gerincoszlop teljesen ellazul, hiszen semmilyen nyomás nem nehezedik rá, a gerinc mentén lévő izmok pedig a függeszkedés következtében megnyúlnak.

### Kik nem használhatják?

Ne használja a Bionwell gerincnyújtó padokat, ha Ön az alábbi helyzetben van / az alábbi betegségekben szenved:

- Várandósság alatt és szülés után 6 hétig
- Hiatal Hernia - rekeszsérv
- Ventral Hernia – hasi sérv
- Glaucoma - zöldhályog
- Szürkehályog
- Conjunctivitis – Kötőhártyagyulladás
- Vérnyomás-problémák esetén
- Korábbi sztrók, agyvérzés
- Átmeneti ischaemiás roham
- Szív- és keringésbeli rendellenességek esetén
- Gerincbetegség, vagy gerincet érintő baleset után
- Agyi szklerózis
- Akut duzzadt ízület
- Csontritkulás, csontgyengeség, be nem gyógyult törések esetén
- Meduláris csapok és műtéti úton beültetett ortopédiai protézisekkel rendelkezők
- Véralvadásgátlót szedők nem használhatják
- Magas dózisú aszpirint szedők nem használhatják
- Középfülgyulladásban szenvedők
- Túlsúlyosak és extrém elhízottak
- Gerinctájéki tumor esetén, más rosszindulatú daganat esetén
- Ágyéki- és hasi sérv esetén
- Térdproblémák esetén
- Szédüléssel járó betegségek esetén, vagy aki hajlamos szédülésre

**A lista nem teljes és ezek csak ajánlások, felelősséget érte nem vállalunk! Az itt leírtak nem orvosi vélemények, nem helyettesítik az orvosi kivizsgálást, a diagnózis felállítását. A diagnózis nélkül önkényesen alkalmazott kezelések ronthatják az Ön**

állapotát. A leírtakra, és az önkényes kezelésekből adódó következményekre a Bionwell Magyarország Kft. és munkatársai nem vállalnak felelősséget! Arról, hogy Ön használhat-e gerincnyújtó padot, és az adott módszer, technika alkalmazható-e az Ön esetében, azt javasoljuk, hogy az első használat előtt, és a rendszeres használat alatt is folyamatosan egyeztessen kezelőorvosával, kérje ki a véleményét - hiszen ő ismeri a részletes egészségi állapotát, kórelőzményeit és az esetleg folyamatosan szedett gyógyszerek hatásait!

[Bionwell](http://www.bionwell.hu/gerincnyujto-padok) gerincnyújtó padok: [www.bionwell.hu/gerincnyujto-padok](http://www.bionwell.hu/gerincnyujto-padok)

