

Kontraindikationen

Ärztlichen Abklärung wird empfohlen, vor der Benutzung des FeetUp[®] Trainer, bei:

- Schwangerschaft
- hohem Blutdruck
- erhöhtem Augeninnendruck / Augenkrankheiten
- bei Krankheit im Allgemeinen
- nach Operationen

Gewichtsbegrenzung

Der FeetUp[®] Trainer wurde von der TU Braunschweig einem Bruchtest unterzogen und konnte dabei einem Druck von 900kg standhalten. Durch jahrelange Erfahrung wurde ausserdem festgestellt, dass eine sichere Benutzung nicht etwa von Gewicht oder Statur abhängt, sondern vielmehr wie sorgfältig und behutsam man mit dem FeetUp[®] Trainer übt. Deshalb wird empfohlen, dass alle den FeetUp[®] Trainer benutzen können, wenn Sie die Sicherheitshinweise befolgen und bewusst auf Ihren Körper hören.

Sicherheitshinweise

- Für detaillierte Informationen rund um den FeetUp Trainer, entnehmen Sie dem beiliegendem Benutzerhandbuch.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben fest angezogen sind, das Gestell stabil ist und dass das Polster festmontiert ist.
- Trainieren Sie auf einer flachen Oberfläche, verwenden Sie eine Yogamatte oder einen rutschfesten Teppich, damit Ihre Füße nicht rutschen. Räumen Sie nahe gelegene Möbel und Gegenstände aus dem Weg
- Verwenden Sie den FeetUp Trainer an einer Wand. Diese sorgt nicht nur für mehr Stabilität, sondern eliminiert auch das Risiko einer unbeabsichtigten Rückwärtsbewegung.
- Bleiben Sie mit den Füßen erstmal am Boden. Nicht bei allen Umkehrhaltungen müssen die Füße abheben! Beginnen Sie zum Beispiel mit einem unterstützten herabschauenden Hund. So bauen Sie ein Bewusstsein für die Umkehrhaltung im FeetUp Trainer auf.
- Bewege Sie sich langsam - je langsamer Sie sich bewegen, desto mehr Kontrolle haben Sie.
- Hören auf Ihren Körper. Die einzige Person, die weiss, was das Beste für sich ist, sind SIE. Machen Sie regelmässig Pausen, um zu überprüfen, wie es Ihnen geht. Vergessen Sie nicht zu atmen!
- Nur nach Anweisung verwenden. Steigen Sie bei Umkehrhaltungen immer von der Vorderseite des FeetUp Trainers mit der zu dir gerichteten Polsteröffnung ein. So stellen Sie sicher, dass viel Platz für ein sicheres Auf- und Absteigen vorhanden ist. Versuchen Sie NICHT, seitwärts oder von hinten ein- oder auszusteigen.
- LEHNEN SIE NICHT ZUR SEITE. Der FeetUp Trainer ist bei richtiger Anwendung unglaublich stabil. Extreme Bewegungen in seitlicher Richtung (von Seite zu Seite) können zu Fehlfunktionen des Produkts oder gar zu Verletzungen führen.

Contre-indications

Une autorisation médicale est recommandée avant d'utiliser le FeetUp[®] Trainer, en cas de :

- Grossesse
- Hypertension artérielle
- Augmentation de la pression intraoculaire / maladies oculaires
- Maladie en général
- Après les opérations

Limite de poids

Le FeetUp[®] Trainer a été soumis à un test de rupture par l'Université technique de Braunschweig et a pu résister à une pression de 900 kg. Des années d'expérience ont également montré que la sécurité d'utilisation ne dépend pas du poids ou de la stature, mais plutôt du soin et de la prudence avec lesquels on s'exerce avec le FeetUp[®] Trainer. Par conséquent, il est recommandé que tout le monde puisse utiliser le FeetUp[®] Trainer si vous suivez les consignes de sécurité et si vous écoutez consciemment votre corps.

Consignes de sécurité

- Pour des informations détaillées sur le FeetUp Trainer, vous veuillez lire au manuel d'utilisation ci-joint.
- Assurez-vous que toutes les vis sont bien serrées, que le cadre est stable et que le coussin est bien fixé.
- Faites vos exercices sur une surface plane, utilisez un tapis de yoga ou un tapis antidérapant pour éviter que vos pieds ne glissent. Déplacez les meubles et les objets à proximité.
- Utilisez le FeetUp Trainer contre un mur. Cela permet non seulement d'obtenir une plus grande stabilité, mais aussi d'éliminer le risque de mouvement involontaire vers l'arrière.
- Gardez les pieds sur terre pour l'instant. Toutes les postures d'inversion n'exigent pas que les pieds se soulèvent ! Par exemple, commencez par un regarder en bas chien soutenu. De cette façon, vous prenez conscience de la posture d'inversion dans le FeetUp Trainer.
- Déplacez-vous lentement - plus vous vous déplacez lentement, plus vous avez le contrôle.
- Écoutez votre corps. La seule personne qui sait ce qui est le mieux pour vous est VOUS. Faites régulièrement des pauses pour vérifier votre état de santé. N'oubliez pas de respirer !
- N'utiliser que selon les instructions. Lorsque vous effectuez des poses d'inversion, entrez toujours par l'avant du FeetUp Trainer, l'ouverture du coussin vers vous. Cela vous permettra de disposer d'un espace suffisant pour monter et descendre en toute sécurité. N'essayez pas de monter ou de descendre par le côté ou par l'arrière.
- **NE VOUS PENCHEZ PAS SUR LE CÔTÉ.** Le FeetUp Trainer est incroyablement stable lorsqu'il est utilisé correctement. Des mouvements extrêmes dans une direction latérale (d'un côté à l'autre) peuvent entraîner un dysfonctionnement du produit ou même des blessures.