Proper Usage of Invertrac Unit

invertrac®

Mode D´Emploi de Invertrac

Total Inversion Traction Workout should take an average of only 2-3 minutes. Repeat session up to three times daily or as directed by your Specialist or Physician.

La duree normale d´une Session Naturelle de Traction est de 2-3 minutes environ. Repeter les exercices 3 fois par jour ou suivant les indications de votre Specialiste ou Doctor.

A - Femur Length Adjustment Dials

- five positions obtainable.
- start dial at 2 and adjust up for adults.
- dial settings must be identical.
- obtain comfort behind knee.
- move hips forward over pad allowing torso to hang straight.

Please Note
Dial adjustment correlates with a higher number for a longer leg.

A - Cadrans de réglage selon la longueur du fémur

- cinq positions de réglage.
- pour les adultes, régler le cadran à partir de la position 2.
- pour les enfants, régler aux positions 1 et 2.
- les cadrans doivent être réglés à des positions indentiques.
- régler jusqu´à l´obtention d´une position confortable derrière les genoux.
- avancer les hanches contre le coussin en veillant à ce que le torse soit droit.

À Noter
Plus la jambe est longue, plus le numéro de position du cadran de réglage sera élevé.

B - Height Adjustment – See STEP 1

Please Note
During initial Invertrac sessions, user may experience discomfort due to congestion, however with repeated use this condition will diminish allowing maximum traction to occur.

B - Réglage de la hauteur – Voir la première

À Noter
Au cours de vos premières séances d´Invertrac, il est possible que vous éprouviez un certain mailaise dû à la congestion. Toute fois, ce malaise diminuera avec l´usage et vous obtientrez la tracion maximale.

C - Adjust thigh dimensions

- latch adjusts up or down
- obtain comfort behind knee without restriction or pressure

C - Réglage selon la longueur de la cuisse

- le mécanisme s´agrandit ou se rapetisse selon les besoins.
- régler jusqu´à l´obtention d´une position confortable derrière les genoux, sans restriction ni pression.

IMPORTANT
Vérifier tous les écrous et les boulons periodiquement.

IMPORTANT
Check all nuts and bolts on a regular basis.

Medical Warning - Consult Physician or Specialist prior to use of Invertrac if any medical conditions such as Hypertension, Glaucoma, or Osteoporosis is suspected.

Conseil Medical - Si vous Souffrez d´hypertension, de Glaucome du D´Osteoporose vous devez consulter votre Specialiste avant D´Utiliser Invertrac.

invertrac®

Step 1

Step into unit and insure pelvic (hip) bones are a minimum of 3 cm above the top of thigh support/pad. Height adjustment may be required.

Enjamber dans ce unit et se mettre debout de facon a ce que l´os des hances soit 3 cm au dessus du siege. Ajuster la hauteur si necessaire.

Step 2

Lean forward while holding handlegrips. To raise restraint bar, raise one foot.

Penchez-vous vers l´avant en agrippant les poignées supérieures. Faites monter la barre de sûreté avec votre pied.

Step 3

Grasp side-grips and tip forward. Continue to M-Beam until fully inverted. Relax…..

Agrippez les poignées inférieures et piquez de la tête en continuant à pousser la barre M jusqu´à ce que vous ayez la tête en bas. Relaxez……

Step 4

This is the correct position for natural traction. Head should not be touching floor, place hands in above position. Adjust height if necessary.

Voici la bonne position de traction naturelle. Votre tête ne doit pas toucher le sol. Placez vos mains dans la position indiquée ci-dessus. Réglez la hauteur au besoin.

Step 5

Warning - The following exercises should not be attempted without prior medical consent.

Important – N´entreprenez pas les exercices suivants sans avoir au préalable consulté votre médecin.

Spinal Rotations - Keep back straight, turn slowly to left and hold. Return to center and repeat right.

Rotation de la colonne. En gardant le dos droit, tournez-vous letement vers la gauche et gardez cette position un moment. Retournez au centre et répétez l´exercice vers la droite.

Step 6

Extra-Gentle Extensions – hold M-Beam or sidegrips, slowly straighten arms, relax back muscles.

Extensions légéres. Tenez la barre M ou les poignées inférieures, raidissez lentement les bras et relaxez les muscles du dos.

Step 7

Extension Exercise – arch from 45 - 90 degrees using back muscles, hold 5 seconds, relax 5 seconds, repeat.

Exercice d´extenion. Arquez-vous de 45 - 90 degrés en vous servant des muscles de votre dos, gardez cette position cinq secondes et relaxez cinq secondes. Répétez.

Step 8

Gentle Flexion Exercise. Raise hands gently toward knees, hold and relax.

Flexions légéres. Ramenez doucement les mains vers les genoux et gardez cette position un moment. Relaxez.

Step 9

To dismount hold both sidegrips evenly and come up slowly insuring the back is not twisted. Keep knees bent.

Pour revenir â la position de départ, agrippez uniformément les deux poignées inférieures et remontez lentement en veillant à ce que votre dos soit bien droit et à ce que vos genoux soit fléchis.

Step 10

Transfer hands to handgrips and return feet to floor.

Agreppez ensuite les poignées supérieures et ramenez vos pieds au plancher.

Step 11

Inversion traction session completed. Step over restraint bar, relax for 2 minutes.

Votre séance de traction est terminée. Enjambez la barre de sûreté et détendez-vous deux minutes.

SYNERGEXX HOLDINGS INC.
Tel: **1-604-270-4263** Fax: **1-604-277-2154** **Toll Free: 1-800-667-7795** **email:sales@invertrac.com**
www.invertrac.com