

Anwendung

Achten Sie während der Übungsdauer auf eine „gute“, aufrechte Haltung. Beenden Sie bei Kopfschmerzen, Schwindel und anderen Beschwerden sofort das Training und kontaktieren Sie Ihren Arzt oder Therapeuten!



Dosierung

Benutzen Sie das PhysioCap®

- nach eigenem Wohlbefinden. Nach den Trainingseinheiten ist ein erhöhtes Spannungsgefühl im Nacken- bzw. Rückenbereich normal.
- mindestens zu drei Trainingseinheiten pro Woche um einen positiven Effekt zu erzielen.

Steigern Sie die Trainingseinheiten in regelmäßigen Abständen. Verwenden Sie zur Trainingskontrolle den PhysioCap® Trainingskalender.

Am effektivsten ist der Einsatz des PhysioCap® in Kombination mit dynamischen Bewegungsabläufen wie Gehen oder Walken.

Wir empfehlen bei statischen Trainingseinheiten ca. 3 Minuten Pause zwischen den Trainingsphasen.

pro Tag	sitzen / stehen (statisch)	gehen / walken (dynamisch)
↓ untrainiert	3 x 10 min. 3 x 20 min.	20 min. 50 min.
↓ trainiert	3 x 30 min.	120 min.

Pflege

Ihr PhysioCap® ist bei 30 °C handwaschbar. Öffnen Sie vor dem Waschen den innen liegenden Reissverschluss und entnehmen Sie die Silikoneinlage. Nach der Wäsche das Silikonkissen wieder im PhysioCap® positionieren und den Reissverschluss schliessen.

Viel Spass mit dem PhysioCap® wünscht Ihnen
John Ludescher



jL Physioproduct Handels-GmbH
Rebhalde 7, A-6832 Röthis
office@physiocap.com
www.physiocap.com

PhysioCap® Bedienungsanleitung



www.physiocap.com

PhysioCap®: Das Therapie- und Trainingsgerät



Das PhysioCap® ist ein Therapie- und Trainingsgerät, das die Nacken- und Wirbelsäulenmuskulatur funktionell kräftigt und in der Folge zu einer aufrechten und korrekten Körperhaltung führt. Dabei löst das PhysioCap® durch seine 600 Gramm Silikon-Einlage eine konstante Stimulierung auf den Kopf und Nackenbereich aus. Damit wird das Gefühl und der Effekt ein Buch bzw. einen Wasserkrug auf dem Kopf zu balancieren imitiert, wie es von einigen afrikanischen Völkern bekannt ist. Die Wirbelsäule wird in eine bessere Position gebracht und die Bandscheiben entlastet. Dies kann auch bei Schulter- und Armproblemen zu einer Entlastung und einer Linderung der Schmerzen führen.

Das PhysioCap® ist ein Therapie- und Trainingsgerät, das

- das Buch auf dem Kopf ersetzt
- die Körperwahrnehmung fördert und zu einer korrekten und aufrechten Körperhaltung führt
- Orientierung und Halt in der räumlichen Bewegung gibt
- Selbstbewusstsein und Ausstrahlung positiv beeinflusst
- zur Vorbeugung und Linderung von Beschwerden am Bewegungsapparat eingesetzt wird
- die Nacken- und Wirbelsäulenmuskulatur funktionell trainiert
- ohne zusätzlichen Zeitaufwand während des Alltags einsetzbar ist
- beim Spaziergang, beim Nordic Walking, der Hausarbeit, am Computer usw. einsetzbar ist
- Kopfschmerzen und Nackenverspannungen lindern kann
- zur Stimulierung der Knorpel- und Knochenstruktur bei Arthrose und Osteoporose dient
- zur Erhöhung der Sauerstoffversorgung und Konzentrationsfähigkeit beiträgt.

Wer trainiert mit dem PhysioCap®?



Sicherheitshinweise

Das PhysioCap® ist ein Trainingsgerät für jedermann, das sowohl zur gezielten Therapie als auch zum vorbeugenden Training genutzt werden kann.

Das PhysioCap® ist nicht geeignet:

- für Menschen mit schweren Verletzungen an der Wirbelsäule oder Kopfverletzungen
- für Kinder unter 8 Jahren

Halten Sie Rücksprache mit dem Therapeuten bezüglich Einsatz und Trainingsdauer:

- nach orthopädischen Gebrechen
- während der Schwangerschaft

Ihr Therapeut berät Sie beim Kauf über mögliche Nebenwirkungen und Effekte beim Training mit Ihrem PhysioCap®

- Lesen Sie vor der Benutzung des PhysioCap® die Bedienungsanleitung.
- Kontaktieren Sie bei Beschwerden während und nach dem Tragen Ihren Therapeuten oder Arzt.
- Das PhysioCap® ist ein Therapie- und Trainingsgerät zum effektiven Training der Wirbelsäule und ist nicht für den dauerhaften, alltäglichen Einsatz gedacht.
- Das PhysioCap® ist ein Trainingsgerät das aufgrund seines Gewichts einer gewissen Trägheit unterliegt und nur bedingt Halt auf dem Kopf findet.

Tragen Sie Ihr PhysioCap® nicht während:

- dem Lenken von Fortbewegungsmitteln
- dem Kochen
- dem Hantieren an gefährlichen Maschinen
- gefährlichen Tätigkeiten jeglicher Art

Anwendung



- Vermeiden Sie das Tragen des Caps
 - bei sportlichen Tätigkeiten mit abrupten Bewegungen (Fussball, Tennis, ...). Überbeanspruchungen an der Wirbelsäule können daraus resultieren.
 - an heißen Tagen. Das Tragen von Mützen im Allgemeinen kann einen Hitzestau am Kopf erzeugen.
- Fixieren Sie das Cap mit dem Klettverschluss nur so stark wie nötig, um das Verrutschen auf dem Kopf zu vermeiden. Ein zu eng eingestelltes Cap verursacht mitunter Kopfschmerzen!

Ihr Therapeut berät Sie über die Einsatzmöglichkeiten und die Wirkungsweise des PhysioCap®

Stellen Sie vor dem Gebrauch sicher, dass die Silikoneinlage in der richtigen Position ist. Drehen Sie das PhysioCap® auf den Kopf, öffnen Sie den Reissverschluss und positionieren Sie die Einlage mit den vorderen und hinteren Laschen genau mittig auf der Längsnaht des Caps.



Setzen Sie das PhysioCap® in gerader horizontaler Ausrichtung auf. Richten Sie auch Ihr Brustbein nach vorne oben auf. Fixieren Sie das Cap mit dem Klettverschluss auf der Rückseite nach Bedarf. Achten Sie während der Übungsdauer auf eine „gute“, aufrechte Haltung und bewegen Sie sich dynamisch und locker.