

Brugsanvisning til din nye Chi Maskine



Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	1
Introduktion til din nye Chi Maskine	2
6 fordele ved at benytte den nye Chi Maskine	6
Sådan bruger du din nye Chi Maskine	7
Sådan får du den bedste massage med din Chi Maskine	8
De 3 klassiske måder du kan ligge, når du bruger Chi Maskinen.....	10



Introduktion til din nye Chi Maskine



Hvis du har problemer med

- Mangel på motion og dårlig blodcirkulation
- Trætte og ømme muskler
- Dårlig fordøjelse, forstoppelse
- Gigt, rygmerter, knoglesporer
- Nervøsitet, ømhed i kroppen eller søvnløshed
- Organer der ikke fungerer optimalt
- Astma og tracheal betændelse
- Lymfe problemer, lymfødem,
- Periodiske smerter, anæmi
- Mange kroniske tilstande
- Stress og dårlig søvn

Så er denne nye Chi Maskine noget for dig !

Lig afslappet - og lad det ske!

Når hele kroppen slapper af, og du nyder den rytmisk bevægelse fra side til side af din krop, begynder der at ske nogle fantastiske ting.

- Bedre fysisk velbefindende, samt forbedring af din mentale og følelsesmæssige tilstand.
- Er desuden ekstremt værdifuld for dig, der har svært ved at træne fysisk.

Hel kropsmassage

Du får en fuld kropsmassage, inklusive massage af de indre organer og afspænding af nervesystemet.

15 minutters massage i en Chi Maskine svarer til at gå ca. 10.000 skridt, set i forhold til iltning af blodet.

Hvis maskinen bruges sammen med andre afslapningsteknikker, er der ingen grænse for det potentielle omfang af helbredelse og forbedring for krop og sind.



Hvorfor enhver i alle aldre har brug for Chi Maskinen

Moderne sundhedsmæssige farer

Dagligt spiser folk en kemisk cocktail fra bl.a. de kemiske rester i landbrugsprodukter, forarbejdet mad, vandforsyning og luften der indåndes.

Sådanne sundhedsskader forværres af forkert kost, forkerte arbejdsstillinger, stress og stillesiddende livsstil.

Chi Maskinen hjælper med at fjerne kroppens affaldsstoffer og giver også væsentlige fordele når man dyrker sport og fitness.

Iltning af kroppen

60 billioner celler giver kroppen energi til at udføre enhver hjernefunktion, kropsbevægelse, og andre behov i kroppen.

Hver celle har kun to måder at fremstille denne energi, ernæring fra madindtag og ilt.

Iltmangel i celler kan resultere i immunsygdomme, hjertesymptomer, søvnproblemer, luftvejslidelser, ubalance i blodet, tarmproblemer, angst, depression, hovedpine, træthed, stivhed i nakke, åndenød, og svimmelhed. For blot at nævne en del af de sundhedsproblemer, der kan opstå.

Chi Maskinen giver dig en mulighed for at være sund uden en masse anstrengelser og stress

Hård træning, der kan give sundhedsmæssige fordele, kan samtidig belaste kroppens energi. Den tilhørende hurtige vejrtrækning eller åndedræt, stammer fra overdreven opbygning af kuldioxid og kroppen der kræver ilt, for at genopfylde sin energi.

Chi Maskine Metoden

'Trænings' -massagen udføres mens du ligger på ryggen, i en afslappet position, så ryggen og hele kroppen slapper af. Når kroppen bliver bevæget rytmisk fra side til side, bliver du genopladet med ilt og energi, så følelsen af velbehag og energi opstår i kroppen.

De fleste mennesker oplever en dyb følelse af afslapning under massage og en behagelig samt opkvikkende følelse efter massagen.

Nogle kan føle sig trætte eller ømme i nogle områder. Dette kan betyde, at der er en helbredelse i gang i disse områder.

Ømhed kan også relateres til en gammel skade eller "Chi" blokering af dit energiflow.

Hvis der opstår ømhed, skal du reducere massagetiden til 5 minutter og først genoptage de 15 minutters massage når ømheden ophører.

Svimmelhed kan opstå i starten, da kroppen ikke er vant til den ekstra iltning af blodet.

Dette kan løses ved at lægge en lille tynd pude under hovedet og reducere massagetiden til det halve. Når svimmelheden aftager igen, er det en fordel at fjerne puden, da du får det bedste resultat ved en lige ryg og nakke.

Kvalme kan indikere lavt blodtryk eller maveproblemer. Søg læge, hvis kvalme/ svimmelheden fortsætter, før du fortsætter med massage.

Lymfævæsken i kroppen overstiger mængden af blod og en af dens funktioner er udrensning af affaldsstoffer i kroppen. Når du bruger Chi Maskinen, vil lymfævæsken bevæge sig mere rundt i kroppen, og derfor vil der ske en dybere udrensning af affaldsstoffer i kroppen. Derfor oplever mange, at



de får dårlig ånde og er tørstige efter en behandling i Chi Maskinen. Vand virker rensende, så du bør derfor drikke et stort glas vand ca. 0,5 l efter en behandling, så du undgår den dårlige ånde, og hjælper kroppens udrensningen.

Ryggenes nervesystems indflydelse på din sundhed

Fra hjernen går den forlængede rygmarv og det centrale nervesystem igennem ryggen.

Det forgrener sig ud igennem hele kroppen og styrer en del kropsfunktioner, som ikke er under den bevidste kontrol (åndedræt, fordøjelsen, hjerterytmen etc.)

Dette kaldes det autonome nervesystem, som yderligere kan inddeles i det sympatiske- og parasympatiske nervesystem.

Enhver påvirkning af rygsøjlen eller ændring i det indre tryk, kan svække det autonome nervesystem, som derved kommer til udtryk i kroppen i form af svækkelse og sygdomme.

Knoglemarven i rygsøjlen er også med til at producere blod og immunglobulin (antistoffer) som middel aldrende voksne er mere afhængige af, da det bliver nedsat med alderen.

Bevægelighed i ryggen

Rygsøjlen er designet, så den tillader en sideværts slangebevægelse, så ryghvirvlerne kan modstå tryk og derved opretholde følelsen af velvære.

Denne naturlige bevægelse af ryggen som sikrer den daglige velvære, bliver tit reduceret til nogle mere fastlåste bevægelser i kroppen som opstår ved naturlig gang.

Når vi vågner eller føler os trætte, løfter vi naturligt armene, og strækker os og gaber mens vi bøjer og bevæger ryggen. Det giver en øjeblikkelig følelse af energi og klarhed i sindet.

Årsagen er, at når vi gaber fyldes lungerne med luft og større iltning af celler forekommer, samtidig bliver presset på de enkelte ryghvirvler mindsket og det autonome nervesystem bliver stimuleret.

Det er netop denne bevægelse som Chi Maskinen efterligner, så rygsøjlen blidt bliver vugget fra side til side, så presset på de enkelte ryghvirvler bliver reduceret, samtidig med at iltoptagelsen bliver forøget.

80% af vores kroniske lidelser hænger sammen med problemer i ryggen.

Typiske kropslige reaktioner, ved spændinger i ryggen eller det autonome nervesystem

- Hovedpine
- Mangel på appetit
- Urolig mave
- Søvnløshed
- Ømhed i ryggen
- Problemer når man skal stå op i længere perioder
- Stivhed i armen
- Svimmelhed
- Spændinger i skuldrene
- Koncentrationsbesvær



Chi Maskinen er udviklet på baggrund af viden indenfor traditionel medicinsk viden og moderne videnskabsteorier

Chi Maskinen er udviklet på baggrund af fysiologiske studier på et tysk universitet.

Her har man fundet 5 vigtige karakteristika:

1. Højde
2. Svingningsfrekvens
3. Svingningsamplitude
4. Svingningsvinkel
5. Cirkulær bevægelse

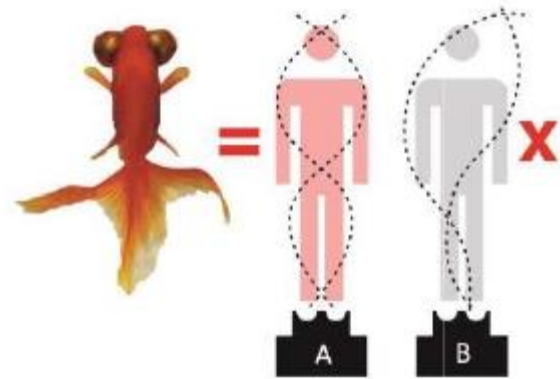
Chi Maskinen er robust opbygget omkring den vigtige svingningsfrekvens og amplitude, for at sikre at Chi Maskinen giver den rigtige helbredsmæssige forbedring.

Mekanisk opbygning af den nye Chi Maskine

Sammenligning af svingningerne mellem den nye Chi Maskine og andre kopi produkter på markedet.

Der findes desværre kopi produkter på markedet som ikke overholder de vigtige specifikationer og det kan derfor være sundhedsskadeligt at bruge disse!

Den nye Chi Maskine påvirker rygsøjlen ved blidt at bevæge benene fra side til side, som når en guldfisk svømmer eller en massør holder dine ben og vugger dem fra side til side.



- (A) Den nye Chi Maskine giver den rigtige harmoniske bevægelse der oplader kroppen med ny energi.
- (B) Kopi produkt der giver en uharmonisk bevægelse af kroppen som kan være sundhedsskadeligt.

Den nye Chi Maskines robuste design sikre, at kroppen, organerne samt blodårerne bliver masseret korrekt med netop de svingninger, der styrker og opbygger kroppen og nervesystemet.



6 fordele ved at benytte den nye Chi Maskine

1. Cellulær aktivering

Chi Maskinens rytmiske bevægelser påvirker det sympatiske nervesystem så bronkierne i lungerne åbner sig, hvorved du får maksimal iltoptagelse i lungerne. Derved bliver iltoptagelsen i blodet forøget og samtidig bliver stofskiftet i de enkelte celler i blodet forøget.

2. Afbalancering af rygsøjlen

Når du ligger afslappet på ryggen vil Chi Maskinens rytmiske bevægelser sikre, at ryggen bliver rettet ud og justeret. Denne korrektion kan lindre smerter i ryggen.

3. Forbedring af immunsystemet

Chi Maskinens rytmiske bevægelser stimulerer globulin produktionen, som er med til at øge effektiviteten i immunsystemet, hvorved kroppen vil være bedre til at opretholde sin sundhedstilstand.

4. Blodproduktionen øges

Blodet produceres i milten og rygmarven. Hvis milten ikke fungerer optimalt kan det betyde en reduktion i blodproduktionen. Chi Maskinens rytmiske bevægelser af rygsøjlen stimulerer det sympatiske nervesystem og øger produktionen af blod i rygmarven. En hver form for anæmi kan drage fordel af denne massage fra Chi Maskinen.

5. Afbalancering af autonome nervesystem

Hvis det parasympatiske og sympatiske nervesystemer ikke er i balance med organernes kan det betyde problemer med:

Søvnløshed, urolig søvn, fordøjelsesproblemer, mavesmerter, hjertebanken, angst, forstoppelse, neurasteni og mange former for ømhed og smerter samt mental stress.

6. Massage af de indre organer

Vestlig medicinsk videnskab er begyndt at bruge gamle østlige traditioner, der fokuserer på helbredelse og godt helbred ved at fokusere på den Chi-energi, der strømmer igennem kroppen. Akupunktur og tilknyttede terapier er ved at blive mere og mere brugt af østlige udøvere til at forstærke livskraftens energistrøm i kroppen. Derved kan organer og ubalancer blive helbredt naturligt. Kineserne henviser til denne energi som 'Chi'. Chi Maskinen hjælper med at fjerne blokeringer i Chi-vejene og sikre en maksimal strøm af den helbredende Chi-energi gennem alle kroppens organer, så evt. ubalancer kan blive helbredt.

Reduktion af væske og væskeophobning i benene.

Den nye Chi Maskinen er virksom over for sekundært lymfødeme og venøst ødeme.

Dem, der bruger en Chi Maskine, oplever en signifikant reduktion i deres hævelse i benet efter brug af Chi Maskinen.

"Den nye Chi Maskine leverer en effektiv, alternativ og supplerende hjemmebaseret terapi, der er behagelig, ikke-invasiv, og som giver personen et element af egenkontrol over deres tilstand."



De fire vigtigste funktioner i den nye Chi Maskinen

1. Massage af hele kroppen uden bi-effekter

Chi Maskinen giver en stimulerende massage af hele kroppen, uanset køn, alder, brugstid, sted eller klimaforhold.

2. Lig ned og slap af når du bruger Chi Maskinen. Ingen stress og jag.

Chi Maskinen giver dig en blid terapeutisk massage, mens du ligger ned og slapper af.

3. Ingen skader mens du bruger Chi Maskinen

Chi Maskinen er designet, så man helt undgår skader under brugen, da den har en blid opstart. Hjerteslag og blodtryk bliver ikke forøget under brug.

4. Det er nemt og enkelt at få etableret en sund daglig vane

Den enkle men effektive brug af Chi Maskinen, gør det er nemt at få etableret en daglig sund vane.



Sådan bruger du din nye Chi Maskine

Vær opmærksom på at man *ikke* må bruge Chi Maskinen under fgl. omstændigheder:

- Under graviditet
- Når man lige har spist et måltid – vent 60 min.
- Hvis du oplever smerter, skal du stoppe med at bruge Chi Maskinen indtil smerten forsvinder.
- Hvis der opstår kraftig smerte under massagebehandlingen, skal smerterne først undersøges og afhjælpes før yderligere brug af Chi Maskinen.
- Konsulter din læge, før du bruger maskinen, hvis du har kræft i udbrud og går til behandlinger eller lider af; alvorlige hjertesygdomme, brækkede knogler eller du har haft en operation inden for de sidste seks måneder, har en alvorlig infektion eller blødnings-skader.
- Fortsæt med at tage din læges receptpligtige medicin, eller følg behandlingsinstruktionerne, hvis du lider af en sygdom. Brug dog ikke Chi-maskinen inden for 30 minutter efter injektion eller indtagelse af medicin. Start med at blive masseret i Chi Maskinen fra 5 minutter, og forøg varigheden gradvist, hvis der ikke opleves ubehag.



Brugen af Chi Maskinen

- Hvis brugeren er under 55 år, anbefaler vi at man starter med 5 minutter pr. session en gang dagligt. Det kan så gradvist øges til op til ca. 20 - 30 minutter pr. session to gange dagligt - hvis der ikke opleves ubehag.
- Hvis brugeren er over 55 år, anbefaler vi at du starter med 5 minutter pr. session en gang dagligt. Hvis der ikke opleves ubehag, kan sessioner gradvis øges til 5 til 10 min. den anden uge og herefter langsom forøges op til ca. 15 - 30 min pr. session, to gange om dagen.
- Der er ingen grænse for antallet af daglige sessioner bortset fra det, der er nævnt ovenfor. Chi Maskinen kan også bruges i længere tid pr. gang, men vi anbefaler, at du får en rimelig pause mellem massagesessionerne.

Indledende anbefalinger

Vi anbefaler at dit tøj er løst og komfortabelt, når du bruger Chi Machine.

Jo mere du kan slappe af i sindet, inden du går i gang med massagen, jo dybere virker massagen. Et sind, der har fokus på stress, bringer spændinger til kroppen og vil derfor begrænse den fulde fordel ved massagen.

Det er derfor vigtigt, at du vælger et tidspunkt og sted til din afslappende massage, hvor der er mest muligt fred og ro. Her vil du kunne nyde det fulde udbytte af den opladende og livs givende massage.

Du kan sætte dig selv i en rolig tilstand ved at afspille noget blidt afslappende musik under massagen. Du kan opnå dybere afslappelse under behandlingen, ved at holde fokus på

områder i din krop. Du kan fx starte med at holde fokus på fødderne, dernæst benene, maven, overkroppen, skuldrene, armene osv.

Dyb rolig vejrtrækning vil øge massagen af de indre organer og øge ilttilførslen, så den indre cellulære iltning bliver forøget.

At holde fokus på sin vejrtrækning er en sikker metode, til at slappe af og give fred i sindet. Du skaber dermed en meditativ tilstand i sindet, som sammen med Chi Maskinens rolige bevægelser vil give dig stor afslapning og velvære i dit liv.

Sådan får du den bedste massage med din Chi Maskine

1. Placer Chi Maskinen på gulvet, med Chi Maskine logo vendt væk fra dig. Når maskinen er korrekt placeret, vil netledningen til 220V være på din højre side.
2. Sørg for, at Chi Maskinen ikke er tildækket under brug. Det er muligt at bruge Chi Maskinen hvis man er sengeliggende, men en sådan platform er ikke så god for ryggen, som et fast underlag på gulvet.
3. Sørg for at temperaturen er tilpas i rummet inden du starter massagen.
4. Drik lidt vand inden massagen.
5. Læg dig på ryggen og placer begge dine ben i maskinens ankelstøtte, så fødderne lige stikker ud.



6. Indstil timeren til den ønskede massagetid for at starte massagen. Du trykker på "SWING" for at starte. Tryk derefter på "TIMER" og juster tiden på "+". Til en start anbefaler vi 5 min. Når du har brugt den en uge, kan du begynde at trappe op til 15 min.
7. Indtil hastigheden ved at trykke på "SWING" og forøg hastigheden ved at trykke på "+" indtil display viser 8, der svarer til den anbefalede hastighed på 140 svingninger/min.
8. Slap af i din krop og begynd at trække vejret dybt og langsomt, så iltningen af din krop forbedres.
9. Når Chi Maskinen stopper, anbefaler vi, at du bliver liggende i 2 - 3 min og mærker effekten af massagen. Mange føler en prikkende fornemmelse fra hoved til tå, hvilket er helt normalt.
10. Rejs dig langsom op og afslut behandlingen med at drikke et stort glas vand (ca. 500 ml), så kroppen kan udrense de toksiner, der er blevet aktiveret under massagen.

De 3 klassiske måder du kan ligge, når du bruger Chi Maskinen.

Der er 3 forskellige positioner.

Afhængig af hvordan du ligger med dine arme, vil Chi Maskinen massere din krop forskelligt.

Position 1 (The Mid Position)

Placer begge hænder under hovedet med fingrene tæt sammen.

Denne position er god for migræne, hovedpine, hælsporer, skæv ryggrad, rygsmerter, podagra og leddegigt.



Position 2 (The Goldfish Position)

Lig med armene afslappet langs siderne, håndfladerne ned og i en vinkel på ca. 45 grader.

Denne stilling er specielt god for afspænding, søvnløshed, humørbalancering, ubehag i indre organer, forstoppelse og problemer i nedre del af ryggen.



Position 3 (The stretched Back Position)

Lig med armene udstrakt på gulvet bag hovedet - pres det midterste af ryggraden ned mod gulvet.

Denne position er god for vægttab, styrkelse af musklerne, senehindebetændelse i skuldre, tab af muskelkraft, lindring af nervepres/smerter og stivhed øverst i ryggen.



Dette kan du måske opleve, efter brug af Chi Maskinen

Følelseløshed

Hvis du ikke har trænet eller motioneret regelmæssigt, kan du opleve en følelse af følelseløshed, når blodcirkulationen forbedres. Det er normalt. Fortsæt med at bruge Chi Maskinen regelmæssigt.

Følelseløshed og prikken

Hvis du har spist meget rødt kød, skaldyr og friteret mad og ikke har motioneret regelmæssigt, vil muskler, knogler og meridianenergibanerne blive stimuleret, når blodcirkulationen forbedres, og det kan opleves som en følelse af følelseløshed og prikken.

Spis mindre kød, og mere frugt og grøntsager for at opretholde en afbalanceret diæt. Reducer varigheden af en session ned til to til fem minutter, og forøg derefter varigheden gradvist, hvis der ikke opleves ubehag

Følelseløshed og ømhed

På grund af manglende motion eller overvægt vil muskler og knogler blive udvidet, når blodcirkulationen forbedres, og der kan opstå en følelseløshed og ømhed. Reducer varigheden af en session ned til to til fem minutter, og forøg derefter varigheden gradvist, hvis der ikke opleves ubehag.

Svimmelhed

Hovedpine og svimmelhed kan forekomme, hvis du lider af forhøjet eller for lavt blodtryk. Reducer varigheden af en session til to til fem minutter, og forøg varigheden gradvist, hvis der ikke opleves ubehag.

Svimmelhed kan også forekomme, hvis du har symptomer eller sundhedsmæssige forhold, såsom ineffektiv blodcirkulation, anæmi eller for meget stress på arbejdet

Tørst

Brug af Chi Maskinen svarer til at udføre fysisk træning, hvilket hjælper med at øge stofskiftet. Derfor kan tørst opstå.

Drik en stor mængde vand efter brug af Chi Maskinen så kroppen kan få vand og få hjælp til afgiftningen.

