

Hoe de Chi Vitalizer Gebruiken?

Zorg voor een comfortabele ondergrond. Ideaal is een eenvoudige yogamat. (een dik schapenwollen exemplaar is bij ons te koop www.manivivendi.nl).

Zet de chi-vitalizer op dezelfde hoogte, aan het voeteneind, op een stabiele ondergrond die niet kan schuiven. Doe een paar simpele rek/strekoefeningen. Drink een glas water. Ga op de mat liggen en leg de enkels in de houders op de chi-vitalizer. Indien u moeite heeft de knieën te strekken, leg dan een dik, hoog kussen onder de knieën. Let er wel op dat de zijwaartse beweging er niet door belemmerd wordt.

Ontspan volledig tijdens het schudden. Blijf na afloop zo lang liggen als u wilt, maar in ieder geval tot u geen nawerking meer voelt. **Nooit meteen opstaan en weglopen.** Zet de voeten plat op de grond en beweeg de gebogen benen een paar keer langzaam van links naar recht en weer terug. Om op te staan draait u helemaal naar één kant zodat u bijna op de buik ligt. Kom dan pas tot zit. Drink nog een glas water. Sta rustig op.

Opbouw

Gebruik de eerste keren niet meteen de hoogste snelheid. Ook de tijdsduur kunt u het beste langzaam opbouwen. Begin met b.v. 7 minuten en bouw dit in enkele weken op naar de 15 minuten. De Chi-Vitalizer slaat uit zichzelf na 15 minuten af. Wanneer alles goed gaat kunt u langzaam de snelheid verhogen. Er komen namelijk in het lichaam opgeslagen afvalstoffen vrij die door het drinken van water op natuurlijke wijze het lichaam verlaten. Raadpleeg bij twijfel eerst uw arts.

In welke houding lig je?

1) De standaardhouding is met de armen ont-spannen langs het lichaam. Wie goed los is in de schouders kan daarbij desgewenst de armen met de handpalmen naar boven neerleggen.



3) Goed bij spanning in de schouders (stress) is de houding met de armen langs het hoofd languit naar achteren.



2) Door de handen onder (of juist achter) het hoofd te leggen, komt bij het schudden het accent iets meer dan normaal op de rug te liggen.



4) Indien u zwakke knieën heeft, ondersteun ze met een kussen. Let erop dat de zijwaartse beweging er niet (teveel) door belemmerd wordt.



De geschiedenis

De beweging (als een vis in het water) wordt al duizenden jaren in china toegepast als onderdeel van de traditioneel chinese geneesmethode. Eind jaren negentig is deze beweging overgebracht in een machine.

De werking

De wervelkolom is zodanig opgebouwd dat deze zijdelingse slangachtige bewegingen kan maken. Deze zorgen er voor dat de druk op de wervelkolom vermindert.

De chi-vitalizer maakt de optimale zijdelingse slangachtige beweging van het lichaam mogelijk in de voor de wervelkolom ideale therapeutische positie. Door deze ritmische slingerende beweging wordt niet alleen de wervelkolom ontlast, maar ook de spieren losgemaakt en het bindweefsel aangetrokken. Reeds na vijf tot tien minuten op de chi-vitalizer ervaart men de ontspannende en rustgevende werking. Alhoewel men passief op de rug ligt wordt een sportief actief effect bereikt, hetgeen de chi-vitalizer ook aan mensen met beperkte bewegingsvrijheid optimale resultaten biedt. De machine werkt op een vriendelijke, volkomen belastingvrije wijze. Als de chi-vitalizer stopt kan men een aangenaam tintelend gevoel in het lichaam ervaren. Dit is de vrijgekomen levensenergie.

De voordelen in een overzicht

- Stimulering van de bloedsomloop.
- Ondersteuning van het lymfe- en het immuun-systeem
- Verhoging van het zuurstofgehalte in het bloed waardoor gezondheid bevorderd wordt en de kans op ziekten door de reducering van vrije radicalen verminderd wordt
- Zachte massage van het hele lichaam, waardoor spanning in schouders en nek wordt opgelost.
- Bevordering van de spijsvertering en ontspanning door massage en stimulatie van interne organen
- Toenemen van de levensenergie waardoor ook de seksualiteit verbetert.
- Ontspanning van het vegetatieve systeem. Sneller afbouwen van stress en spanning.

- Versterking van de spieren en de de bindweefsels.
- Rekking van de gewrichtsbanden en ontlasting van de wervelkolom
- Activering en harmonisering van het meridianen-systeem.

Medische beperkingen

Als u medische vragen heeft met betrekking tot het gebruik van de chi-vitalizer kunt u het beste uw arts of fysiotherapeut raadplegen.

Blokkade van de zuurstofvoorziening van de cellen is de oorzaak van veel storingen in het menselijk lichaam

Ik voel me als een vis in het water

De chi-vitalizer biedt u de mogelijkheid om op een zachte aangename manier uw rug soepel te maken en de algemene conditie van uw lichaam te verbeteren.

De wervelkolom is de centrale as in het menselijk lichaam en als zodanig het belangrijkste lichaamsdeel als het gaat om gezondheid.

De chi-vitalizer helpt de wervelkolom en de zenuwbanen die er langs lopen te ondersteunen.

De WHO (World Health Organisation) waarschuwt voor de gevaren van te veel eten en te weinig bewegen waardoor bloedvaten vernauwen en dichtslibben. Dit kan leiden tot hoge bloeddruk en ernstige hartklachten.

Voor de sporter

De chi-vitalizer stimuleert de doorbloeding. Daarbij voert het de verzuring in de spieren af, waardoor het lichaam na inspanning sneller herstelt. Spierpijn is vrijwel direct verdwenen.

Fit voelen

De door het gehele lichaam lopende energiebanen vinden hun uiteinden in de voetzolen (vergelijk voetreflexologie). Door deze te stimuleren kunnen na afloop van de training weldadige tintelingen door het gehele lichaam worden ervaren.

Instructie afstandbediening Chi-Vitalizer de luxe.

Vorbereiding.

Doe de stekker in het stopcontact. De afstandsbediening zal dan piep laten horen en het scherm zal na een seconde het volgende weergeven:

0 RPM, 0 MIN.

(0 toeren per minuut, 0 minuten). De chi-vitalizer is zo niet in beweging. Na een minuut zal het scherm automatisch uitgeschakeld worden.

Om te beginnen:

Druk op: **ON / OFF** om de beweging te starten in de laagste snelheid.

De display zal **80 RPM, 5 MIN**

(80 toeren per minuut, 5 minuten) weergeven. De snelheid van de goudvis in de linker bovenhoek is dezelfde als de bewegingssnelheid van de chi-vitalizer. Het puntje bij de tijdweergave knippert iedere seconde.

Snelheidsregeling:

Draai in de richting van de klok om de snelheid te verhogen. De afstandbediening laat dan een hoge piep horen. Draai tegen de klok in om te snelheid te verlagen; de afstandbediening laat een lage piep horen. Als de laagste (80 RPM) of de hoogste (160 RPM)

snelheid bereikt is, laat de afstandsbediening een dubbele piep horen als herinnering.

Tijdstelling:

Druk een of meerdere keren op de knop **TIMER** om de tijd in te stellen (5, 10 of 15 minuten).

Programma's:

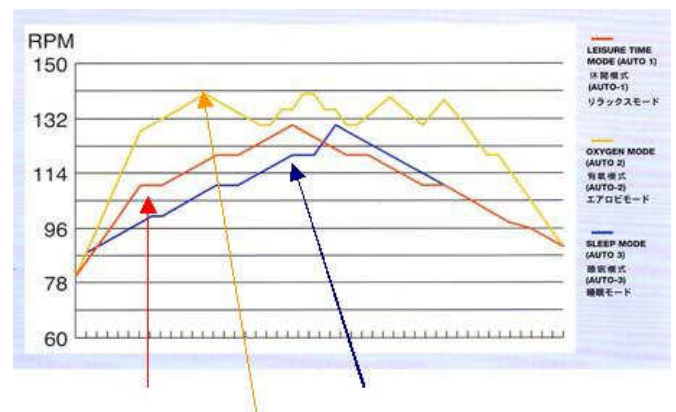
Druk op de knop **AUTO**

De tijdsinstelling wordt automatisch op 15 minuten gezet en het eerste programma (Auto 1) begint.

Door meerdere keren op de knop **AUTO** te drukken, kunnen verschillende programma's aangezet worden:

- Vrije tijd (Auto 1)
- Zuurstof (Auto 2)
- Slaap (Auto 3)

Druk op de draaischijf als de programma's niet gebruikt worden en de snelheid gaat terug naar de laagste instelling met 80 toeren per minuut.



Contra-indicaties:

U mag de chi-vitalizer niet gebruiken:

1. Gedurende de zwangerschap
2. Bij hartklachten
3. Koorts
4. Niet genezen botbreuken
5. Binnen een uur na de maaltijd.

Instructie afstandbediening Chi- Vitalizer Magnetic Impulse

Vorbereiding.

Doe de stekker in het stopcontact. De afstandsbediening zal dan een piep geven horen. Het scherm blijft uit.

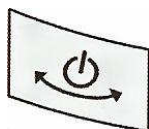
De chi-vitalizer is zo niet in beweging.

U heeft nu de keuze uit vier mogelijkheden:

1. Chi functie
2. Magnetic Impulse
3. Chi + Magnetic Impulse
4. Automatische functie

Chi Functie

Druk op de chi toets



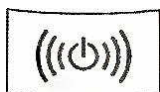
om de beweging te starten in de laagste snelheid. De display zal **80 RPM, 15 MIN** (80 toeren per minuut, 15 minuten) weergeven.

Snelheidsregeling:

Draai in de richting van de klok om de snelheid te verhogen. Draai tegen de klok in om te snelheid te verlagen. U kunt de snelheid variëren tussen (80 RPM) en (160 RPM).

Magnetic Impulse functie

Druk op de Magnetic Impulse toets:



om de beweging te starten in de laagste snelheid. De display zal **1 / 15 MIN** (Magnetic Impulse niveau 1, 15 minuten) weergeven.

Snelheidsregeling:

Draai in de richting van de klok om de frequentie te verhogen tot maximaal 12. Draai tegen de klok in om te frequentie te verlagen; U kunt de frequentie variëren tussen (1) en (12).

Chi + Magnetic Impulse Functie

De chi en magnetic Impulse functies zijn ook tegelijkertijd te gebruiken. U kunt de Chi functie starten door op de chi toets te drukken. De Magnetic Impulse kunt u starten door daarna op de Magnetic Impulse knop te drukken.

Snelheidsregeling:

De draaiknop voor de snelheid/ frequentie regeling werkt op de functie van de het laatst ingedrukte toets. Heeft U de chi toets het laatst ingedrukt, dan kunt u de snelheid regelen. Heeft u de Magnetic Impulse toets het laatst ingedrukt, dat kunt u daarvan de frequentie regelen.

Automatische functie

Druk op de auto toets



Door de autotoets meerdere keren in te drukken, heeft u de keuze uit drie automatische programma's waarbij snelheid en frequentie continu gevarieerd worden. Het derde programma laat alleen frequentie variëren. De chi functie blijft uit.

Tijdsduur

De machine staat standaard ingesteld op 15 minuten gebruik. Als u eerder wilt stoppen drukt u afhankelijk van de gekozen mogelijkheid nogmaals op de chi en/of Magnetic Impulse of de auto-toets. De machine stopt dan.

Contra Indicaties

U mag de machine niet gebruiken:

1. Gedurende de zwangerschap
2. Bij hartklachten
3. Koorts
4. Niet genezen botbreuken
5. Binnen een uur na de maaltijd