

Health

척추건강특집

허리통증의 근본적인 이유는 바로 중력, 반중력 거꾸리 운동으로 허리를 살리자!



컴퓨터와 씨름하느라 목 빠근하고 어깨뭉친 직장인에게 딱 이에요!

- 이은혜 고객님 -

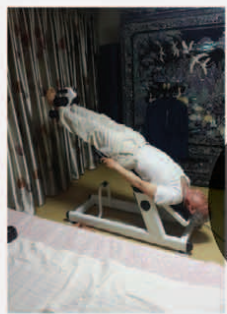


사무실에서 가볍게 스트레칭 피로가 싹~

컴퓨터 앞에 앉아 업무를 보다 보면 목도 빠근하고 어깨가 너무 아프더라고요. 집에 들어가면 피로감까지 겹쳐 잠도 제대로 못 자고요. 거북목 증상까지 이어질 수 있다는 말도 걱정이 되고요. 스트레칭 운동이 중요하다고 하길래 마음먹고 운동을 시작해 보려고 했지만 운동할 짬 내기가 쉽지가 않았죠. 그러다 지인 한 분이 전자동 척추운동을 추천해줬습니다. 워낙에 목도 안 좋았고 어깨도 뭉쳐 있었기 때문에 큰 기대는 없었어요. 하지만 딱 3일을 넘어가면서부터 몸이 가벼워진 게 느껴졌어요. 이제는 가끔 받던 물리치료를 필요 없을 만큼 몸이 가벼워 졌어요. 하늘이라도 날 것 같습니다. 어깨 뭉침이 좋아지니까 피로감도 훨씬 덜하고 가벼운 기분이 정말 좋습니다.

반중력으로 거꾸리 척추운동하니~ 부담없이 효과 만점이에요!

- 김상현 고객님 -

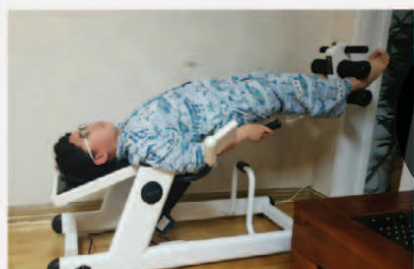


관절에 무리 없이 고령자, 환자도 사용 가능

나이가 들다 보니 관절마다 빠근한 느낌도 들고 조그만 걸거나 오래 서 있어도 허리 통증이 심해져서 생활하는데 여간 불편한 게 아니었습니다. 버스를 타려면 높은 계단 때문에 한숨이 몇 번이나 나오는지.. 한의원은 밥 먹듯이 드나들고요. 전자동 척추운동기는 저 같은 고령자가 운동으로 제격인 운동기구라는 추천을 받아 사용하게 되었습니다. 이제 제와 운동을 하기에는 무릎이나 허리가 좋지 않아 운동이 너무 부담되었는데 전자동 척추운동기는 관절에 무리 없이 운동을 할 수 있어 정말 좋습니다. 가만히 누워만 있어도 전신 스트레칭운동을 하니 부담이 전혀 없어요.

아이나 어른이나 모두 사용하니 “온가족운동기”라 해도 되겠네요!

- 옥은실 고객님 -



성장기 아이 성장스트레칭 활용 가능

처음에는 피곤한 제가 스트레칭을 쉽게 해 보려고 구입했는데.. 아이를 성장 스트레칭에도 활용이 가능하다는 얘기를 듣고 저희 아이들도 사용을 하기 시작했습니다. 처음에는 귀찮아 하던 아이들도 쉽고 재미난서인지 이제는 먼저 찾아서 스스로 운동하네요. 성장기엔 운동이 중요하다고 해서 항상 고민이었는데 이 운동기 덕분에 고민거리 하나 줄었네요! 저처럼 아이들 운동 걱정이 있는 분들에게 추천하고 싶은 운동기입니다. 신장도 업무가 힘든 날이면 집에 와서 하곤 하는데 할 때마다 이거 잘 산 거 같다고 하더라고요. 보통 제가 뭘 사면 칭찬을 잘하지 않는 사람인데.. 거꾸리 운동기 하나로 온가족이 운동할 수 있으니 가성비 제품이라 말할 수 있겠네요.

이런 분들에게는 필수!

- ☑ 허리통증으로 생활이 어려우신 분
- ☑ 관절에 무리가 돼서 운동이 어려운 분
- ☑ 손쉽게 할 수 있는 자동운동기를 찾고 계신 분
- ☑ 순환문제로 항상 피곤하고 잠을 못 이루는 분

온가족의 건강한 스트레칭 전자동척추운동기와 함께하면 쉽고 효과적으로 할 수 있습니다.

언론에서도 꾸준히 강조하는 척추건강 KBS 1TV생로병사의 비밀 척추의 중요성 거듭 소개!



대한민국 '허리'가 위협받고 있다! 꾸준히 노는 척추환자! 전문가들 올바른 자세와 허리 근력 강화 운동 조언!

“아이고~ 이 죽일 놈의 허리~” 허리통증 이제 남의 이야기가 아니다. 대한민국은 지금 ‘허리 통증’과의 전쟁 중 이다. 갈수록 늘어가는 척추질환 환자 수 만 봐도 알 수 있다. 생활 패턴의 변화, 과도한 컴퓨터, 스마트폰 사용으로 인한 척추질환 환자수와 통증 호소자 수가 갈수록 늘고 있다는 통계가 늘고 있고 이를 주체 삼은 각종 언론의 보도 빈도가 늘어나고 있다. 특히, 고령화 사회에 접어들면서 이 같은 추세는 더욱 늘어갈 전망이다.

다. 나는 ‘괜찮겠지’ 하고 방심한 사이 당신의 허리건강의 적신호가 켜질지도 모른다. 대다수의 전문가들이 증상 초기부터 꾸준히 관리했다면 쉽게 잡을 수 있는 허리통증이 방치하다가 키우는 경우가 많다고 지적하고 있다. 또한 올바른 자세와 적절한 운동, 스트레칭을 통해 예방하는 것이 가장 효과적이라고 조언하였다. 여러 방송에서도 운동을 통해 허리통증이 완화되는 사례를 소개하며 허리 근력 강화운동과 스트레칭의 중요성을 강조했다.

“허리통증 때문에 좋아하는 등산도 포기했었는데 이제 마음껏 산에 오를 수 있어요!”

평소 등산을 좋아한다고 소개한 김정광 고객은 좋아하는 등산을 마음껏 할 수 없어 그 동안 무척 아쉬웠다고 전했다. 전자동척추운동기 사용 후 부쩍 통증이 줄어들었다는 김정광 고객에게 거꾸리 운동을 시작하게 된 계기와 만족도를 직접 물어보았다

Q 평소에도 등산을 좋아하셨는데, 최근 몇 년 간 허리 통증 때문에 포기하셨다고 들었습니다.

Q 거꾸리운동기로 운동하고 나서 최근 등산을 다시 시작하셨다고요?

며 다니고 있습니다.

은퇴 후 산 오르는 재미에 흠뻑 빠져 나를 즐기는 노후 생활을 즐기고 있었습니다. 하지만 최근2년전부터 허리통증이 심해져서 좋아하던 산을 오르기도 벅차서 업무를 못 내고 있었습니다. 친구들이 같이 산에 가자고 할 때마다 아쉬운 마음에 속도 많이 상했고요. 산 오르는 맛에 하루하루 살고 있었는데 그 맛이 없어 졌으니... 안되겠다 싶어 다시 산에 오를 수 있도록 거꾸리운동을 하기로 마음 먹었습니다. 그 동안 지인들을 통해서 요통 잡는 데는 거꾸리운동만한 게 없다고 많이 들었거든요. 그래서 추천 받은 것이 전자동 척추 운동기 입니다. 자동으로 거꾸리운동을 할 수 있다는 말을 듣고 바로 전화를 들었죠.

전자동 척추 운동기는 무엇보다 자동으로 할 수 있다는 점이 마음에 들었습니다. 거꾸리운동이 워낙 하기가 어려워서 부담되기 마련인데 가만히 누워만 있어도 조작 한번이면 시작할 수 있는 거꾸리운동기라니 정말 좋죠. 그리고 3단계로 설정이 되어 있어 나이가 든 사람도 안전하게 쉽게 사용할 수 있어서 운동하기도 편하고요. 반중력 거꾸리운동으로 몸을 쪽쪽 펴주니 허리뿐만 아니라 어깨나 무릎도 정말 시원합니다. 꾸준히 운동하니 두 달 정도 지난 현재, 허리통증이 한결 나아졌어요. 높은 산은 아니어도 낮은 산은 이제 오를 수 있을 만큼 통증이 한결 나아졌습니다. 이제 주말마다 산 오르는 재미를 다시 맛볼 수 있게 되니 살 맛나네요. 이제는 제가 추천하



김정광 고객님 (68세, 강북구 수유동)

“허리 · 목 · 무릎 통증을 한번에 싹~ 하루 5분이면 종일 허리펴고 삽니다!”

반중력 거꾸리운동으로 온몸 전신 스트레칭을 한번에!

“친구들이 거꾸리운동 해보겠다고 매일 저희 집에 와서 허리 펴고 가네요”



김용환 고객님 (75세, 강남구 신사동)

허리 통증이 심해서 노인정 가는 길도 버거웠다는 김용환 고객은 전자동 척추운동기 덕분에 덕분에 이제는 마음껏 걸어 다닌다고 전했다. 거꾸리운동기를 해보겠다고 집에 찾는 친구들이 부쩍 늘었다는 김용환고객에게 사연을 들어보았다.

Q 거꾸리운동을 시작하게 된 특별한 계기가 있으신가요?

나이가 들어서 그런지 시간이 흘러갈수록 아픈 부위가 늘어가더군요. 특히 허리 통증이 갈수록 심해져서 오래 서있는 게 너무 힘들었어요. 가끔 노인정에 놀러 가는데 어찌나 멀게나 느껴지는지 가다서다를 몇 번을 해야 겨우 도착했어요. 특별한 이유 없이 허리가 아픈 경우는 운동이 부족해서 라던데 이제와 무슨 운동이라며 무시했던 게 후회가

했습니다. 동네 지인들은 용돈 벌이라도 한다면 밖에 나가 소소한 일도 하곤 하는데 저는 허리가 안 좋아 그마저도 힘들고요. 안되겠다 싶어 이제라도 할 수 운동을 찾아보는데 중에 큰 아들이 집에서 할 수 있는 운동기라며 사다 줬서 거꾸리운동을 시작하게 되었습니다.

Q 거꾸리운동 해보려고 친구 분들께서 집으로 놀러 오신다고 들었습니다.

전자동 척추운동기로 운동을 하다 보니까 허리통증이 정말 좋아졌어요. 노인정 갈 때도 이제 가뵈니까요. 무엇보다 자동으로 운동을 시켜주

는 전자동 운동기라 그런지 부담 없이 누워서 운동하고 있습니다. 목부터 어깨, 무릎, 발목까지 쪽쪽~ 펴지는 느낌이 정말 좋더라고요. 발목을 쳐주는 발목펌프까지 되니 정말 좋은 운동기입니다. 제 허리가 좋아진 것을 보고는 동네 친구들이 가끔 운동기 구경한다며 제 집으로 놀러 오기도 해요. 노인정으로 안가고 저희 집으로 마실을 오니 사용료라도 받아야 한다며 놀담도 해요. 앞으로는 꾸준히 운동해서 더욱 건강해질 생각이에요.

3일 무료체험 불만족시 100% 환불보장 (반품택배비도 무료) 체험문의 070-7425-1595

전자동 거꾸리 운동기

2017년형 전자동 척추운동기 최초공개!

반중력 제대로 느낄 거꾸리운동효과 극대화 설계 전자동 운동기!



3단계 자동맞춤형 프로그램

자신 몸 컨디션에 따라 30°에서 최대 60°까지 선택해 운동을 할 수 있는 자동 프로그램이 탑재되었다. 초급자는 30°부터 시작해 단계적으로 강도를 높일 수 있고, 거꾸리 운동 숙련자는 고급 단계로 거꾸리 운동을 극대화 할 수 있다.



제품명 : 바로스
제조사 : 제이힐텍
제조국 : 대한민국 Made in KOREA

· 정격전압 : 220V60Hz
· 제품크기 : 56*135*50(cm)
※ 본 제품은 의료기기가 아닙니다.



부족한 운동 채우는 상/하 조절버튼

자동프로그램을 마친 뒤 부족한 운동은 손잡이에 부착된 상/하 조절으로 추가적인 운동이 가능하다. 수동으로 조절하면서 각도를 자신에 맞게 운동할 수 있도록 설계되었다.