

# LAUFLAUF

LAUFLAUF<sup>®</sup> 产品说明书





# LaufLauf 产品手册

## 目录

## 目录

1. LaufLauf 介绍 .....	2
2. LaufLauf 的原理 .....	3
3. 正确使用：握持位置和方法 .....	4
4. 经常使用时的视觉和感官变化 .....	7
5. 日常使用的好处 .....	8
6. 安全注意事项和警告 .....	9
7. 维护和保养 .....	10
8. 联系信息 .....	11

# 1. LaufLauf 介绍

欢迎来到 LaufLauf，一种开创性的德国设计的运动增强产品，它经过精心制作，将您的慢跑和快跑表现提升到新的高度。通过将最先进的科学研究与历史悠久的中医原理完美结合，LaufLauf 提供了一个独特而强大的解决方案，有助于优化运动效果，培养健康、可持续的锻炼方式。

我们创新的 LaufLauf 系统是以您的舒适、安全和成绩为前提而精心设计的。LaufLauf 由运动科学、生物力学和中医专家团队开发，为提高您的跑步体验提供了一个全面的方案，解决了您训练中的生理和心理问题。无论你是想超越个人记录的老手，还是想打下坚实基础的初学者，LaufLauf 都有所需要的工具和支持供您成长。

这本全面的产品手册是经过深思熟虑而编写的，它指导您有效地使用和维护您的 LaufLauf 设备。当您熟悉 LaufLauf 的功能和优点时，您将获得对我们系统背后的科学和哲学的宝贵见解，使您能够释放您作为一个跑步者的全部潜力。这本手册包括分步说明、安全预防措施和专家提示，是您在提高成绩和身心健康的道路上值得信赖的伙伴。

## 2. LaufLauf 的原理

LaufLauf 是由一对符合人体工程学设计的手持设备组成，专门用于慢跑或跑步活动中。当握在手中时，这些创新设备针对的是手上的不同区域，这些区域与无意识的神经系统有直接的联系，在调节身体无意识控制的功能和运动方面起着关键作用。

当你使用 LaufLauf 设备时，它们会产生微妙的刺激，通过手臂传递，随后到达大脑。这种刺激引发了一连串的生理反应，包括身体姿势的增强和身体整体张力的增加。这些改善导致了更高效和有效的跑步形式，最终帮助你优化你的成绩并减少受伤的风险。

大脑通过一个复杂的通信通道网络处理来自 LaufLauf 设备的传入信号。这些通道涉及神经的错综复杂的相互作用，这些神经传输电脉冲；为大脑提供氧气和营养物质的血管；负责清除废物和维持液体平衡的淋巴；以及化学信使，如神经递质和激素，促进大脑不同区域与身体其他部分之间的沟通。

通过参与这些不同的通信通道的活动，LaufLauf 使大脑能够协调和微调众多的生理过程，有助于获得更愉快和富有成效的跑步体验。

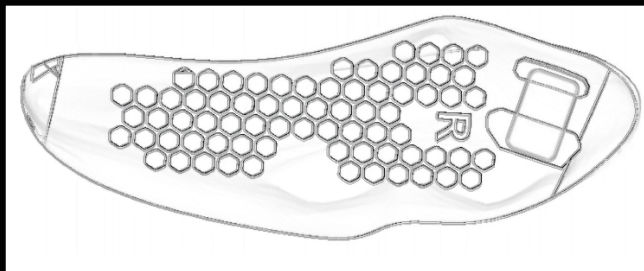
### 3. 正确使用：握持位置和方法

为了充分体验您的 LaufLauf 并优化其益处，以正确的手部位置和技术使用设备是至关重要的。遵循这些简单的步骤，确保 LaufLauf 的设备与你身体的自然生物力学相协调，为你的跑步成绩提供最大的支持和提高：

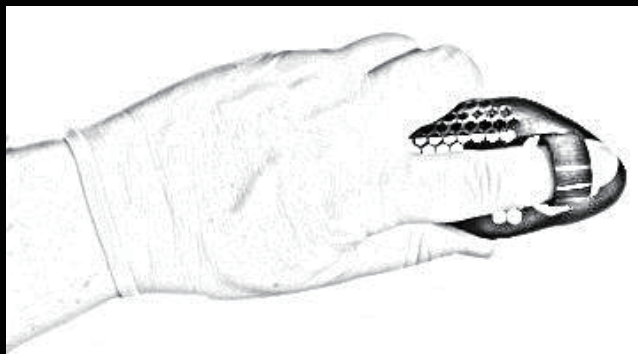
首先，确保你的每只手拿着正确的 LaufLauf 设备。为此，我们设计了一个“R”和一个“L”，分别表示右手和左手。

每只手抓住一个 LaufLauf 设备，确保抓握舒适且安全。这些设备的设计符合人体工程学，便于您使用，并在跑步过程中最大限度地减少拉伤。

将你的手穿过提供的手腕环。注意这一点，确保你不要拉得太紧。最好能有一点空间，因为这能确保你能轻松地围住它。



将你的食指穿过为此目的提供的尼龙搭扣环。重要的是， LaufLauf 沿着生命线穿戴，并在手掌下方结束。



将拇指放在 LaufLauf 指定的内侧，指向与食指相同的方向。这种方向与你手上的正确压力点接触，使 LaufLauf 设备能够有效地刺激无意识的神经系统。



伸出食指，使其沿着 LaufLauf 设备的侧面自然放置。这种定位有助于在整个手臂和肩膀上保持适当的对齐和平衡，促进信号从设备到大脑的最佳传输。



剩下的三根手指应该松散地握住 LaufLauf，确保你最终落在这种手枪般的握把中，这会触发特殊的控制反射，最终使 LaufLauff 有效。



轻轻地向外旋转你的手，在你的手腕和前臂上产生轻微的外部旋转。这种细微的旋转可以调整你的上半身，改善姿势和生物力学，最终有助于获得更高效、更愉快的跑步体验。

随着你越来越习惯于使用 LaufLauf 设备跑步，你可能会发现这些手势和技巧已经成为第二天性。通过持续遵守这些指导，您将很好地体验 LaufLauf 所能提供的各种好处，包括提高跑步成绩、降低受伤风险以及身心健康的全面改善。



## 4. 经常使用时的视觉和感官变化

正确使用 LaufLauf 时，您可能在身体生物力学和整体跑步成绩方面经历一系列明显的变化和进步。以下是经常使用 LaufLauf 可能会有的一些特别的好处：

**改善手-肩-臂复合放松：**通过激活某些控制反射，LaufLauf 将手背向外移动，使尺骨和桡骨平行。这可以促进手-肩-臂复合体的放松，改善前臂和全身的血液循环。

**增加胸部空间，加深呼吸：**LaufLauf 有助于前后移动肩膀，打开胸部，缓解负责呼吸的横膈膜。这可以使呼吸更深，内脏功能更有效，尤其是在体力消耗期间。

**减轻髋关节、膝关节和踝关节的应力：**LaufLauf 提供的直立姿势使力量在全身更平衡地分布，从而减少跑步过程中髋关节、膝盖和踝关节上的应力。

**更均匀地将力量分布在脚底：**LaufLauf 独特的设计及其对跑步姿势的影响使你的双脚力量分布更均匀，促进更好的平衡和稳定性。

**增强对筋膜和肌肉的控制和平衡：**LaufLauf 对身体姿势和协调性的改善有助于更好地控制和平衡跑步中的筋膜和肌肉。

**改善四肢的血液循环：**优化了手-肩-臂复合放松和身体姿势的整体改善，增强了四肢的血液流通。

**增强抗压能力、注意力和正念：**通过促进更平衡、更高效的跑步姿势，LaufLauf 可以帮助提高你在跑步时的抗压能力、专注力和正念。

总之，经常使用 LaufLauf 可以优化你的整个身体姿势，使步态和运动姿势保持直立，从而改善你的跑步体验和整体健康。

## 5. 日常使用的好处

慢跑与经常使用 LaufLauf 相结合，可以带来多种健康生活方式的好处，促进身心健康。LaufLauf 旨在通过改善器官的血液循环、提高整体跑步成绩和全身氧气流量，最大限度地发挥慢跑的积极作用。它还有助于减少髋关节、膝关节和踝关节的压力，从而使足底的力量分布更加平衡和高效。

通过确保最佳的肌肉控制和平衡，LaufLauf 促进了慢跑提高心脏机能和预防心脏病的作用，心脏病是全球主要的死亡因素。此外，它还能保持动脉的弹性，促进体内有效的血液流动，并有助于改善生命体征和新陈代谢。LaufLauf 的好处是增强四肢的血液循环，补充了慢跑提高能量水平的作用，抵消了消耗比我们燃烧更多热量的影响。

LaufLauf 通过改善心理健康来促进健康的生活方式。根据澳大利亚的一项研究，慢跑以减轻压力和清除杂念而闻名，每周只需慢跑 50 分钟，就能将预期寿命提高 27%。此外，慢跑被证明可以提高自信和自尊，培养积极的心态，有助于克服“内心的懒惰”，并激励不同的运动经验水平的人保持锻炼习惯。

此外，LaufLauf 对促进更健康生活方式的帮助还延伸到了改善睡眠质量。仅慢跑一项就可以使睡眠质量提高 65%，每周只需运动 2.5 小时，LaufLauf 对最佳肌肉控制和平衡的重视可以进一步增强这一益处。

总之，将 LaufLauf 融入慢跑日程可以带来许多健康和生活方式的优势，包括更好的血液循环、提高跑步成绩、改善心理健康和提高睡眠质量。通过优先考虑 LaufLauf 的好处，并与慢跑的既定优势互补，你可以期待一种全面有效的方法来维持健康、积极的生活方式。

## 6. 安全注意事项和警告

使用 LaufLauf 时，请遵守以下安全预防措施和警告：

如果您有任何先天存在的疾病、正在怀孕、哺乳、手术后康复或对身体健康有担忧，请在使用 LaufLauf 之前咨询医疗保健专业人员。如果您有心脏病、高血压、关节或肌肉疾病史，或任何其他可能影响你安全锻炼能力的健康问题，这一点尤为重要。

始终按照制造商的说明正确使用、维护和储存 LaufLauf 设备。否则可能会导致产品受损或损坏。

如果您在使用 LaufLauf 设备时出现疼痛、不适、头晕、呼吸急促或任何不良反应，请立即停止使用。关于继续使用 LaufLauf 是否安全，请咨询医疗保健专业人员以获得指导。

不要将 LaufLauf 作为专业医疗建议、诊断或治疗的替代品。对于您可能对自己的健康或医疗状况有任何疑问，请始终寻求合格的医疗保健提供者的建议。

在安全的环境中使用 LaufLauf，不要有可能造成伤害的障碍或危险。使用设备时，确保有足够的空间和适当的立足点。

未经成年人监督，幼儿不应使用 LaufLauf。此外，如果没有适当的监督和指导，LaufLauf 可能不适合身体或认知残疾的个人。

定期检查您的 LaufLauf 设备是否有磨损、撕裂或损坏的迹象。更换任何损坏的部件，如果设备使用不再安全，则停止使用。

通过遵循这些安全预防措施和警告，您可以设法将受伤风险降至最低，并确保在使用 LaufLauf 设备时获得安全有效的体验。

## 7. 维护和保养

为了确保 LaufLauf 设备的使用寿命和最佳性能，请遵守以下维护和保养指南：

每次使用后，用柔软湿布轻轻清洁设备，以清除汗液、污垢或碎屑。避免用刺激性化学品或研磨材料，因为这些可能会损坏设备。

不使用时，将设备存放在凉爽、干燥、通风良好的区域，远离阳光直射或湿气，这可能会对设备的材料和组件产生负面影响。

保护设备免受极端温度的影响，包括高温和低温，以及长时间暴露在阳光直射下，这可能会导致设备弯曲、开裂或失去有效性。

定期检查设备是否有任何磨损、开裂或损坏迹象，例如磨损、部件松动或可见的缺陷。如果您发现任何问题，请停止使用这些设备，并联系客户支持以获得帮助或更换选项。

通过认真遵循这些维护和保养步骤，您可以延长 LaufLauf 设备的使用寿命，确保它们在日常锻炼中保持安全有效。

## 8. 联系信息

如果您有任何问题、需要帮助或需要有关 LaufLauf 的其他信息，请联系我们的客户支持团队：

Email: [support@lauflauf.com](mailto:support@lauflauf.com)

网站: [www.lauflauf.com](http://www.lauflauf.com)

我们的客户支持团队在周一至周五的正常工作时间提供服务。我们致力于为您提供卓越的支持，并确保您充分享受 LaufLauf 设备的益处。

# LaufLauf 製品マニュアル

## 目次

### 目次

1.LaufLauf の紹介 .....	2
2.LaufLauf の仕組み .....	3
3. 正しい使用方法: 持ち方とテクニック .....	4
4. 常用による視覚・感性の変化 .....	7
5. 定期的な使用によるメリット .....	9
6.安全上の注意と警告 .....	10
7.メンテナンスとケア .....	12
8.連絡先情報 .....	13

# 1.LaufLauf の紹介

LaufLauf は、ジョギングやランニングのパフォーマンスを向上させるために、ドイツで開発された画期的なスポーツ強化製品です。最先端の科学研究と伝統的な中国医学（TCM）の原理をシームレスに統合することで、LaufLauf はスポーツの結果を最適化し、健康で持続可能なワークアウトルーチンを育成するユニークで強力なソリューションを提供します。

LaufLauf は、お客様の快適性、安全性、そしてパフォーマンスを考慮し、綿密に設計された革新的なシステムです。スポーツ科学、バイオメカニクス、中医学の専門家チームによって開発された LaufLauf は、ランニング体験を向上させるためのホリスティックなアプローチを提供し、トレーニングの物理的側面と精神的側面の両方に対処しています。自己記録の更新を目指すベテランランナーも、強い基盤を築きたいビギナーも、LaufLauf は成功に必要なツールとサポートを提供します。

この総合的な製品マニュアルは、LaufLauf デバイスを効果的に使用し、維持するためのプロセスをガイドするために考え抜かれたものである。LaufLauf の特徴やメリットをご理解いただくとともに、LaufLauf の科学と哲学をご理解いただき、ランナーとしての潜在能力を最大限に引き出していただくためのものです。このマニュアルは、ステップバイステップの手順、安全上の注意、専門家のヒントが記載されており、パフォーマンス向上と全体的な健康への旅の信頼できるパートナーとして機能します。

## 2.LaufLauf の仕組み

LaufLauf は、ジョギングやランニングの際に使用するために、人間工学に基づいて設計されたハンドヘルドデバイスのペアから構成されています。この革新的なデバイスは、手に持つことで、身体の不随意運動と動きを制御する重要な役割を果たす無意識の神経系に直接つながる、手の明確なゾーンをターゲットにします。

LaufLauf のデバイスを使用すると、微妙な刺激が発生し、それが腕から伝わり、脳に届きます。この刺激によって、姿勢の改善や体全体の緊張感の向上など、さまざまな生理反応が引き起こされます。これにより、ランニングフォームがより効率的かつ効果的になり、パフォーマンスの向上や怪我のリスク軽減につながります。

脳は、LaufLau 機器から送られてくる信号を、複雑な通信経路で処理しています。電気信号を伝達する神経、脳に酸素や栄養を供給する血管、老廃物の除去や体液のバランスを保つリンパ管、脳の異なる部位と体の他の部分の間のコミュニケーションを促進する神経伝達物質やホルモンなどの化学メッセンジャーが複雑に絡み合っています。

LaufLau は、このような様々なコミュニケーションチャネルを活用することで、脳が多く of 生理的プロセスを調整し、より楽しく生産的なランニング体験に貢献することを可能にしています。



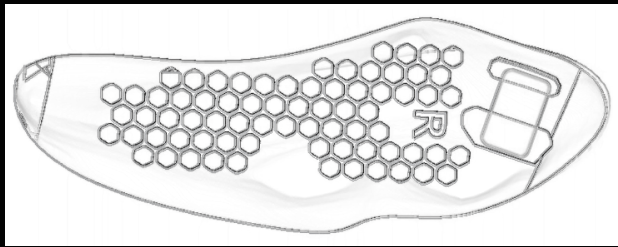
### 3. 正しい使用方法： 持ち方とテクニック

LaufLauf を最大限に活用し、その効果を最大限に引き出すためには、正しい持ち方とテクニックでデバイスを使用することが不可欠です。以下の簡単な手順で、LaufLauf デバイスがあなたの体の自然なバイオメカニクスと調和し、あなたのランニングパフォーマンスを最大限にサポートし、向上させることを保証します：

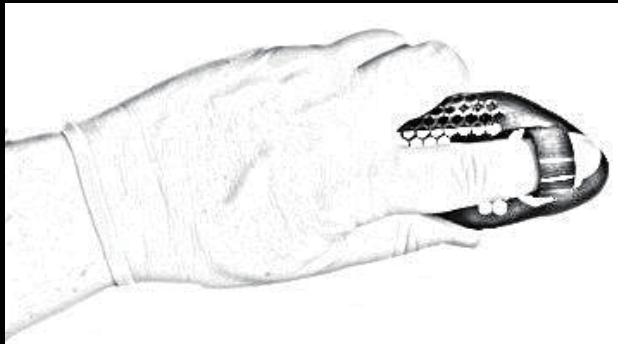
まず、LaufLauf のデバイスを右手に持っているかどうかを確認します。そのために、右用と左用に配置された「R」と「L」を開発しました。

LaufLauf のデバイスを両手に1つずつ握り、快適で確実なグリップを確保します。人間工学に基づき、手にフィットするように設計されているため、使いやすく、ランニング時の負担を最小限に抑えることができます。

付属のリストループに手を通します。このとき、あまりきつく引っ張らないように注意してください。少し空気が入っている方が、確実に囲いやすいです。



人差し指を、マジックテープのループに通します。LaufLaufはrライフラインを通して、手の甲の下あたりで終わることが重要です。



親指を人差し指と同じ方向に向け、LaufLaufの指定された内側に配置します。こうすることで、手のツボを正しく刺激し、無意識の神経系を効果的に刺激することができます。



人差し指を伸ばし、LaufLauf デバイスの側面に自然に沿うようにします。こうすることで、腕や肩全体のアライメントとバランスが保たれ、デバイスから脳への信号が最適に伝達されやすくなります。



残りの3本の指は、LaufLau をゆったりと包み込むようにし、最終的にこのピストルのような握り方で着地するようにし、最終的に LaufLau を有効にする特別な制御反射を誘発します。



手首と前腕をわずかに外旋させながら、手を外側にゆっくりと回転させます。この微妙な調整により、上半身の姿勢が整い、バイオメカニクスが改善され、より効率的で楽しいランニング体験に貢献します。

LaufLauf を使用したランニングに慣れてくると、これらの手の位置やテクニックが自然に身につくようになるかもしれません。このガイドラインを守っていただくことで、ランニングパフォーマンスの向上、怪我のリスクの軽減、心身の健康増進など、LaufLauf が提供するあらゆるメリットを実感していただけたと思います。

## 4. 常用による視覚・感性の変化

LaufLauf を正しく使用すると、体のバイオメカニクスと全体的なランニングパフォーマンスにおいて、一連の目に見える変化と改善を経験することができます。以下は、LaufLauf を定期的に変更することで気づく可能性のある主な利点の一部です：

手・肩・腕の複合的なリラクゼーションを向上させる： LaufLau は、特定の制御反射を活性化させることで、手の甲を外側に向けて動かし、尺骨と橈骨を平行に並べます。これにより、手と肩と腕の複合体がリラックスし、前腕部や全身の血行が改善されます。

胸が開いて呼吸が深くなる： LaufLauf は、肩を後ろから下に動かすことで胸が開き、呼吸を司る横隔膜がほぐれます。これにより、呼吸が深くなり、特に肉体労働の際に内臓の働きをより効果的にすることができます。

股関節、膝関節、足関節への負担を軽減： LaufLauf のアップライトなポジションは、全身の力をバランスよく分散させ、ランニング時の股関節、膝関節、足関節への負担を軽減します。

足裏のパワーをより均等に配分： LaufLau 独自の設計とランニング姿勢への影響により、足裏の力をより均等に分散させ、バランスと安定性を高めます。

筋膜と筋肉のコントロールとバランスの向上： LaufLauf で改善された体の姿勢とアライメントは、ランニングに関わる筋膜と筋肉のコントロールとバランスの向上に貢献します。

四肢の血行が良くなる： 手・肩・腕の複合的なリラクゼーションと姿勢の改善により、四肢の血行が促進されます。

ストレスの回復力、注意力、マインドフルネスの向上よりバランスのとれた効率的なランニング姿勢を促進することで、LaufLauf はランニング中のストレス回復力、注意力、マインドフルネスを向上させることができます。

つまり、「LaufLauf」を常用することで、全身の姿勢が最適化され、まっすぐな歩行や運動パターンになるため、ランニング体験や全身の健康が向上します。

## 5.定期的な使用によるメリット

ジョギングと「LaufLauf」の併用は、身体的・精神的な健康増進をもたらし、ライフスタイルに大きな影響を与えます。LaufLaufは、ジョギングの効果をも最大限に引き出すために、内臓の血液循環を改善し、ランニングパフォーマンスを向上させ、全身への酸素の流れを良くするように設計されています。また、股関節、膝関節、足関節への負担を軽減し、足裏へのパワー配分をよりバランスよく、効率的に行うことができます。

LaufLaufは、筋肉の最適なコントロールとバランスを確保することで、ジョギングの持つ心臓を強化し、世界の死因のトップである心臓病を予防する働きをサポートします。さらに、動脈の弾力性を維持することで、体内の効率的な血流を促進し、バイタルサインの改善や代謝の向上に貢献することができます。LaufLaufの効果である四肢の血行促進は、ジョギングのエネルギーレベルを高め、消費カロリーより消費カロリーが多い場合の効果を補うものです。

LaufLaufは、精神的な幸福感も向上させることで、健康的なライフスタイルを促進します。ストレスを軽減し、心をクリアにすることで知られるジョギングは、オーストラリアの研究によると、週に50分ジョギングするだけで、寿命が最大27%延びるとされています。さらに、ジョギングは自信と自尊心を向上させ、「怠け癖」を克服するのに役立つポジティブな考え方を育み、あらゆる経験レベルの個人が運動習慣を維持する動機付けとなることが分かっています。

さらに、健康的なライフスタイルを促進する LaufLauf のサポートは、睡眠の質の向上にも及んでいます。ジョギングだけで、週 2.5 時間の運動で睡眠の質が 65% 改善すると言われていますが、筋肉の最適なコントロールとバランスに着目した LaufLauf は、この効果をさらに高めることができます。

つまり、ジョギングに「LaufLau」を取り入れることで、血行促進、走力アップ、精神安定、睡眠の質向上など、多くの健康・生活習慣上のメリットが得られるのです。LaufLau の効果を優先し、ジョギングで得られる効果と合わせて、健康でアクティブな生活を送るための包括的かつ効果的なアプローチを期待できます。

## 6.安全上の注意と警告

LaufLauf をご使用の際は、以下の安全に関する注意事項や警告をお守りください：

持病がある方、妊娠中、授乳中、手術後回復中の方、身体の健康に不安がある方は、LaufLauf を使用する前に医療専門家に相談してください。特に、心臓病、高血圧、関節や筋肉の障害、または安全に運動する能力に影響を与える可能性のあるその他の健康問題の既往症がある場合は、このことが重要です。

LaufLauf 機器の適切な使用、メンテナンス、保管については、必ず製造者の指示に従ってください。これを守らないと、けがや製品の破損につながる可能性があります。

デバイスの使用中に痛み、不快感、めまい、息切れ、または何らかの副作用を感じた場合は、LaufLauf の使用を直ちに中止してください。LaufLauf の使用を継続しても安全かどうかについては、医療専門家に相談してください。

LaufLauf は、専門家の医療アドバイス、診断、または治療の代わりとして使用しないでください。健康や病状について質問がある場合は、専門の医療従事者の指示に従ってください。

LaufLauf は、怪我をするような障害物や危険物のない安全な環境で使用してください。機器の使用中は、十分なスペースと適切な足場を確保してください。

小さなお子様は、大人の監督なしに LaufLauf を使用しないでください。また、身体障害や認知障害のある方は、適切な監督や指導がない場合、LaufLauf は適さない場合があります。

LaufLauf のデバイスに摩耗、破損、損傷の兆候がないか、定期的に点検してください。損傷した部品を交換するか、デバイスが安全に使用できなくなった場合は使用を中止してください。

これらの安全に関する注意事項や警告に従うことで、LaufLauf の機器を使用する際に、怪我のリスクを最小限に抑え、安全かつ効果的に使用することができます。



## 7.メンテナンスとケア

LaufLauf の機器を長持ちさせ、最適な性能を発揮させるために、以下のメンテナンスとケアのガイドラインを遵守してください：

使用後は、湿らせた柔らかい布で、汗や汚れ、ゴミを優しく拭き取ってください。刺激の強い化学物質や研磨剤の使用は、デバイスを損傷する可能性があります。避けてください。

使用しないときは、機器の素材や部品に悪影響を与える直射日光や湿気を避け、涼しく乾燥した風通しのよい場所に保管してください。

高温・低温の場所や直射日光の当たる場所での使用は、機器の歪み、割れ、故障の原因となります。

定期的に点検し、ほつれ、部品の緩み、目に見える欠陥など、摩耗、破損、損傷の兆候がないかを確認します。問題がある場合は、使用を中止し、カスタマーサポートに連絡し、サポートまたは交換の選択肢を検討してください。

これらのメンテナンスとお手入れを怠らないことで、LaufLauf の機器の寿命を延ばし、安全で効果的なエクササイズを継続することができます。

## 8.連絡先情報

LaufLaufに関するご質問、サポートが必要な場合、または追加情報が必要な場合は、カスタマーサポートチームにご連絡ください:

メール: [support@lauflauf.com](mailto:support@lauflauf.com)

ウェブサイト: [www.lauflauf.com](http://www.lauflauf.com)

当社のカスタマーサポートチームは、月曜日から金曜日の通常営業時間内に対応しています。私たちは、お客様に卓越したサポートを提供し、LaufLauf デバイスのメリットを最大限に享受していただくことをお約束します。

# LaufLauf 제품 설명서

## 목차

### 내용물

일. 의 소개 LaufLauf .....	2
이. LaufLauf 작동 방식.....	3
삼. 적절한 사용: 위치 및 기술 유지.....	4
사. 정기적인 사용으로 인한 시각적 및 감각적 변화.....	7
오. 정기적인 사용의 이점 .....	8
육. 안전 예방 조치 및 경고 .....	10
칠. 유지 보수 및 관리 .....	11
팔. 연락처 정보 .....	12

## 일. 의 소개 LaufLauf

LaufLauf 에 오신 것을 환영합니다, 조깅 및 달리기 성능을 새로운 차원으로 끌어올리기 위해 세심하게 제작된 획기적인 독일 공학 스포츠 향상 제품입니다. LaufLauf 는 최첨단 과학 연구와 전통 중의학 (TCM) 원칙을 원활하게 통합하여 스포츠 결과를 최적화하고 건강하고 지속 가능한 운동 루틴을 육성하기 위한 독특하고 강력한 솔루션을 제공합니다.

당사의 혁신적인 LaufLauf 시스템은 편안함, 안전 및 성능을 염두에 두고 세심하게 설계되었습니다. 스포츠 과학, 생체 역학 및 TCM 전문가 팀이 개발한 LaufLauf 는 훈련의 신체적, 정신적 측면을 모두 다루면서 달리기 경험을 향상시키는 전체적인 접근 방식을 제공합니다. 개인 기록을 뛰어넘고자 하는 노련한 러너이든 강력한 기반을 구축하려는 초보자이든, LaufLauf 는 성공하는 데 필요한 도구와 지원을 제공합니다.

이 포괄적인 제품 설명서는 LaufLauf 장치를 효과적으로 사용하고 유지 관리하는 과정을 안내하기 위해 세심하게 제작되었습니다. LaufLauf 의 기능과 이점에 익숙해지면 시스템 이면의 과학 및 철학에 대한 귀중한 통찰력을 얻을 수 있으므로 러너로서의 잠재력을 최대한 발휘할 수 있습니다. 단계별 지침, 안전 주의 사항 및 전문가 팀이 포함된 이 설명서는 향상된 성과와 전반적인 웰빙을 향한 여정에서 신뢰할 수 있는 동반자 역할을 합니다.

## 이. LaufLauf 작동 방식

LaufLauf 는 조깅 또는 러닝 활동 중 사용하기 위해 특별히 설계된, 인체공학적으로 디자인된 손에 들기 편한 장치 한 쌍으로 구성되어 있습니다. 손에 들고 사용하는 이 혁신적인 장치들은 무의식적인 신경계와 직접적으로 연결된 손의 특정 영역을 대상으로 설계되었습니다. 무의식적인 신경계는 몸의 자발적인 기능과 움직임을 조절하는 중요한 역할을 합니다.

LaufLauf 장치를 사용하면, 팔을 통해 뇌에 전달되는 미묘한 자극을 생성합니다. 이 자극은 체위 개선과 전반적인 몸의 긴장 증가를 유도하며, 이로 인해 더 효율적이고 효과적인 러닝 자세를 구현할 수 있습니다. 이러한 개선 사항은 성능을 최적화하고 부상의 위험을 줄여주어 더 나은 러닝 경험을 제공합니다.

뇌는 LaufLauf 장치에서 들어오는 신호를 복잡한 통신 채널 네트워크를 통해 처리합니다. 이러한 채널은 전기 신호를 전달하는 신경, 뇌에 산소와 영양을 공급하는 혈관, 폐쇄제거와 체액 균형 유지를 담당하는 림프관, 뇌의 다양한 영역과 신체의 소통을 원활하게 하는 신경전달물질과 호르몬과 같은 화학 전령물질들이 복잡하게 상호작용합니다.

LaufLauf 는 이러한 다양한 통신 채널들을 활용하여 뇌가 더 즐거운 러닝 경험과 생산적인 결과를 위해 다양한 생리학적 과정들을 조율하고 조절할 수 있도록 도와줍니다.

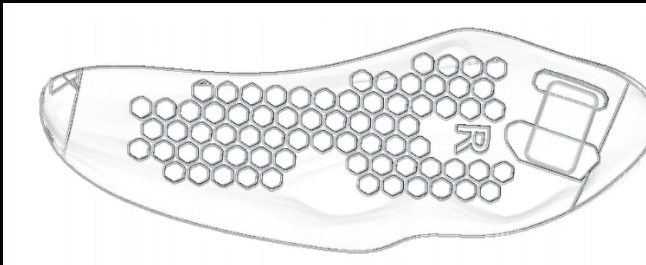
## 삼. 적절한 사용: 위치 및 기술 유지

LaufLauf 장치를 최대한 활용하고 러닝 성능을 최적화하려면 올바른 손 위치와 기술로 장치를 사용하는 것이 중요합니다. 다음의 간단한 단계를 따라 LaufLauf 장치가 몸의 자연스러운 생체역학과 조화롭게 작동하여 러닝 성능을 최대로 지원하고 향상시킬 수 있도록 해보세요:

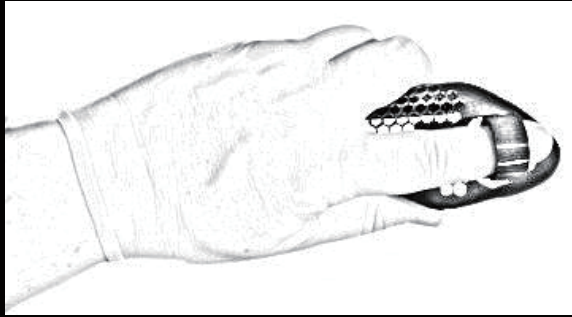
먼저, 올바른 손에 올바른 LaufLauf 장치를 사용하는지 확인하세요. 이를 위해 "R"과 "L"로 표시된 오른손과 왼손용 장치가 개발되었습니다.

한 손에 하나의 LaufLauf 장치를 꼭 잡아 편안하고 안전한 그립을 확인하세요. 이 장치들은 손에 인체공학적으로 맞게 디자인되어 사용의 편의성을 촉진하고 러닝 세션 동안의 부담을 최소화합니다.

제공된 손목 루프를 통해 손을 안내하세요. 이 부분에 주의를 기울이고 너무 긴장시키지 않도록 주의하세요. 약간의 공기가 있도록 하는 것이 좋습니다. 이렇게 하면 손목을 편리하게 감을 수 있습니다.



손목 루프에 제공된 벨크로 루프를 통해 검지 손가락을 끼워주세요.  
LaufLauf 가 손목 생명선을 따라 이동하고 손바닥의 아래에서 끝나도록 하

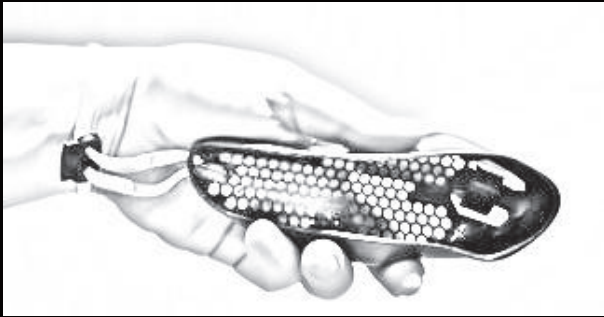


는 것이 중요합니다.

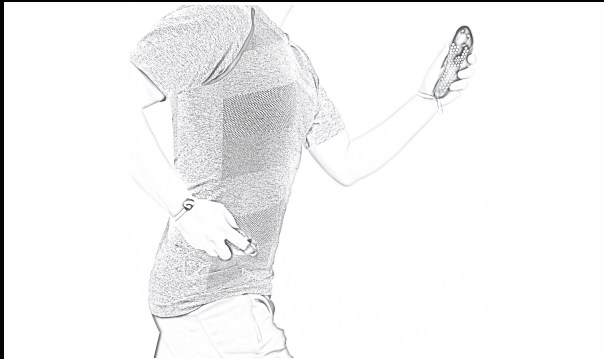
LaufLauf 의 지정된 내부에 엄지손가락을 위치시켜주세요. 엄지손가락은 검지 손가락과 같은 방향을 향하도록 하세요. 이 방향은 손의 올바른 압력점을 참여 시켜 LaufLauf 장치가 무의식적인 신경계를 효과적으로 자극할 수 있도록 합니다.



검지 손가락을 펴서 LaufLauf 장치의 측면에 자연스럽게 놓여지도록 허용 해주세요. 이 위치는 팔과 어깨의 적절한 조정과 균형을 유지하며, 장치에서 뇌로의 신호 전달을 원활하게 돕습니다.



남은 세 손가락은 LaufLauf 를 느슨하게 감싸야 하며, 이렇게 궁쌩총처럼 손을 잡는 것이 특별한 제어 반사를 일으켜 LaufLauf 가 효과적으로 작동하게 합니다.



손을 부드럽게 외측으로 회전하여 손목과 전완에 약간의 외회전을 만들어 주세요. 이 미묘한 조정은 상체의 자세와 생체역학을 개선하여 더 효율적이고 즐거운 러닝 경험을 도와줍니다.

LaufLauf 장치와 함께 달리기에 점점 익숙해지면, 이러한 손 위치와 기술이 자연스럽게 될 수도 있습니다. 이러한 지침을 꾸준히 따름으로써, LaufLauf 가 제공하는 향상된 러닝 성능, 부상 위험 감소 및 신체적, 정신적 웰빙의 전반적인 향상을 경험할 수 있습니다.



## 사. 정기적인 사용으로 인한 시각적 및 감각적 변화

LaufLauf 을 올바르게 사용할 때, 몸의 생체역학 및 전체적인 러닝 성능에 일련의 눈에 띄는 변화와 개선이 있을 수 있습니다. 아래는 LaufLauf 의 정기적인 사용으로 인해 느낄 수 있는 주요 이점들입니다:

손-어깨-팔 복합체의 휴식 향상: LaufLauf 는 특정한 제어 반사를 활성화함으로써 손등을 바깥쪽으로 움켜잡아 팔꿈치와 주골이 병행되도록 정렬시킵니다. 이는 손-어깨-팔 복합체의 이완을 촉진하고 전완과 전신 전체의 혈액 순환을 개선합니다.

흉부 공간 확보와 더 깊은 숨쉬기: LaufLauf 는 어깨를 뒤로 움켜잡아 흉부를 열어주고 호흡을 담당하는 횡격막을 완화합니다. 이로써 더 깊은 숨쉬기와 신체 내장기관의 효과적인 기능을 돕습니다, 특히 육체적 노력이 필요한 시기에 더욱 효과적입니다.

엉덩이, 무릎, 발목 관절의 스트레스 감소: LaufLauf 가 제공하는 똑바로 선 자세는 몸 전체에 힘의 균형 재분배를 도와 엉덩이, 무릎, 발목 관절에 가해지는 스트레스를 감소시킵니다.

발바닥의 힘 분포 균등화: LaufLauf 의 독특한 디자인과 당신의 러닝 자세에 미치는 영향으로 발바닥에 힘을 더 균등하게 분포시키며 더 큰 균형과 안정성을 촉진합니다.

폐쇄와 근육의 향상된 제어와 균형: LaufLauf 에 의해 용이해진 몸의 자세와 정렬은 러닝에 관여하는 폐쇄와 근육의 더 나은 제어와 균형에 기여합니다.

극단 부위에서의 혈액 순환 향상: 최적화된 손-어깨-팔 복합체의 이완과 전반적인 몸의 자세 개선은 극단 부위에서의 혈액 순환을 향상시킵니다.

스트레스 내성, 주의력, 및 정신수양 향상: 더 균형 잡힌 효율적인 러닝 자세를 촉진함으로써, LaufLauf 는 러닝 중 스트레스 내성, 주의력, 및 정신수양을 향상시킬 수 있습니다.

요약하면, LaufLauf 의 정기적인 사용은 전체 몸의 자세를 최적화하고 똑바로 서 있는 보행과 움직임 패턴을 유도하여 러닝 경험과 전체적인 웰빙을 향상시킵니다.

## 오. 정기적인 사용의 이점

조깅은 LaufLauf 와 규칙적으로 함께하는 경우, 다양한 건강 및 라이프스타일 이점을 제공하여 신체적 및 정신적 웰빙을 향상시킵니다. LaufLauf 는 장기 내의 혈액 순환을 개선하고, 전체적인 러닝 성능을 향상시키며, 신체 전반에 산소 흐름을 개선함으로써 조깅의 긍정적인 효과를 극대화하기 위해 설계되었습니다. 또한 엉덩이, 무릎, 발목 관절에 가해지는 스트레스를 감소시켜 발바닥의 균형 잡힌 효과를 내며 더 균형적이고 효율적인 발바닥 힘 분배를 도와줍니다.

LaufLauf 는 최적의 근육 조절과 균형을 보장함으로써, 조깅이 심장을 강화하고 세계적인 사망 원인인 심장 질환을 예방하는 능력을 지원합니다. 뿐만 아니라 동맥의 탄성을 유지하여 신체 내의 효율적인 혈류를 촉진하고 생명

체질 및 대사를 개선하는데 기여합니다. LaufLauf 의 혈류 증진은 조깅이 에너지 수준을 향상시키고 소모한 칼로리보다 더 많은 칼로리를 섭취하는 효과를 상쇄하는 데 도움이 됩니다.

LaufLauf 는 정신적 웰빙을 향상시킴으로써 건강한 라이프스타일을 촉진합니다. 스트레스를 감소시키고 마음을 정리하는 데 알려진 조깅은 호주의 연구에 따르면 주당 단지 50 분의 조깅으로 최대 27%까지 수명을 늘릴 수 있습니다. 뿐만 아니라 조깅은 자신감과 자존감을 향상시키며, "내부의 게으른 사람"을 극복하고 모든 경험 수준의 개인들이 운동 루틴을 유지하도록 도와주는 긍정적인 마인드셋을 육성합니다.

뿐만 아니라, LaufLauf 가 더 건강한 라이프스타일을 촉진하기 위해 수면의 질을 개선하는 데도 도움이 됩니다. 조깅만으로 주당 단지 2.5 시간의 운동으로 수면의 질이 65% 향상된다는 연구 결과가 있으며, LaufLauf 의 근육 조절 및 균형을 최적화하는 특성이 이 이점을 더욱 향상시킬 수 있습니다.

요약하면, LaufLauf 를 조깅 루틴에 통합하면 혈액 순환 개선, 러닝 성능 향상, 정신적 웰빙 개선, 수면의 질 향상 등 다양한 건강 및 라이프스타일 이점을 얻을 수 있습니다. LaufLauf 의 이점을 우선적으로 고려하고 이미 입증된 조깅의 장점과 함께 보완하면, 건강하고 활동적인 라이프스타일을 유지하는 포괄적이고 효과적인 접근 방식을 기대할 수 있습니다.

## 육. 안전 예방 조치 및 경고

다음은 LaufLauf 사용 시 안전 주의 사항 및 경고 사항입니다:

LaufLauf 를 사용하기 전에 기존의 의료 상황이 있거나 임신, 수유 중이거나 수술 회복 중이거나 신체 건강에 대한 우려가 있는 경우 의료 전문가와 상담하십시오. 특히 심장 질환, 고혈압, 관절 또는 근육 장애 또는 안전하게 운동할 수 있는 능력에 영향을 줄 수 있는 기타 건강 문제가 있는 경우 더욱 중요합니다.

LaufLauf 기기의 적절한 사용, 유지 및 보관을 위해 제조업체의 지침을 항상 따르십시오. 그렇지 않을 경우 제품에 손상이나 부상이 발생할 수 있습니다.

LaufLauf 사용 중 통증, 불편, 어지러움, 숨 가쁨 또는 기타 부작용이 발생하면 즉시 사용을 중단하고 의료 전문가와 상담하십시오. LaufLauf 사용을 계속하는 것이 안전한지에 대한 지침을 받으세요.

LaufLauf 를 전문 의료 조언, 진단 또는 치료의 대체로 사용하지 마십시오. 건강 또는 의료 상태와 관련하여 궁금한 사항이 있으면 항상 자격을 갖춘 의료 공급자의 조언을 구하십시오.

LaufLauf 를 사용할 때 상해를 유발할 수 있는 장애물이나 위험이 없는 안전한 환경에서 사용하십시오. 기기를 사용할 때 충분한 공간과 적절한 발판을 확보하세요.

어린이는 성인 감독 없이 LaufLauf 를 사용해서는 안 됩니다. 또한 신체적 또는 인지적 장애가 있는 개인은 적절한 감독과 안내 없이는 LaufLauf 를 사용할 수 없을 수도 있습니다.

LaufLauf 기기를 정기적으로 내구성, 마모, 손상의 흔적을 점검하십시오. 손상된 구성품은 교체하거나 기기가 더 이상 안전하게 사용할 수 없는 경우 사용을 중지하십시오.

이러한 안전 주의 사항과 경고를 따르면 LaufLauf 기기를 사용하면서 부상의 위험을 최소화하고 안전하고 효과적인 사용 경험을 보장할 수 있습니다.

## 칠. 유지 보수 및 관리

LaufLauf 기기의 장수명 및 최적의 성능을 보장하기 위해 다음의 유지 보수 및 관리 지침을 준수하십시오:

사용 후에는 각기기를 부드러운 습기를 담은 천으로 부드럽게 닦아 땀, 먼지, 또는 이물질을 제거하십시오. 강한 화학물질이나 마모성 물질을 사용하지 마십시오. 이러한 물질은 기기를 손상시킬 수 있습니다.

사용하지 않을 때는 기기를 직사광선이나 습기로부터 멀리하고, 서늘하고 건조하며 통풍이 잘 되는 곳에 보관하십시오. 이러한 조건이 기기의 재료와 구성품에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다.

높은 온도나 낮은 온도, 그리고 오랜 시간 동안의 직접적인 햇빛에 기기를 보호하십시오. 이러한 조건은 기기를 휘게 만들거나 균열이 생기거나 효과를 잃게 할 수 있습니다.

주기적으로 각기기를 마모, 마모, 또는 손상의 흔적을 확인하십시오. 깨져 나간 부품, 느슨한 부품, 또는 눈에 띄는 결함 등이 있는 경우 기기 사용을 중지하고 고객 지원에 문의하여 도움이나 교체 옵션을 확인하십시오.

이 유지 보수 및 관리 단계를 열심히 따르면 LaufLauf 기기의 수명을 연장하고 운동 루틴에 안전하고 효과적으로 사용할 수 있습니다.

## 팔. 연락처 정보

LaufLauf 에 관한 궁금한 사항이나 도움이 필요한 경우, 또는 추가 정보가 필요한 경우 고객 지원팀에 문의하십시오:

이메일: [support@lauflauf.com](mailto:support@lauflauf.com)

웹사이트: [www.lauflauf.com](http://www.lauflauf.com)

저희 고객 지원팀은 월요일부터 금요일까지 정상적인 업무 시간에 이용 가능합니다. 우리는 예외적인 지원을 제공하여 LaufLauf 기기의 모든 혜택을 안전하게 즐길 수 있도록 최선을 다하고 있습니다.



