

virtu^{fit}

Verstelbare Backstretcher

Gebruiksaanwijzing



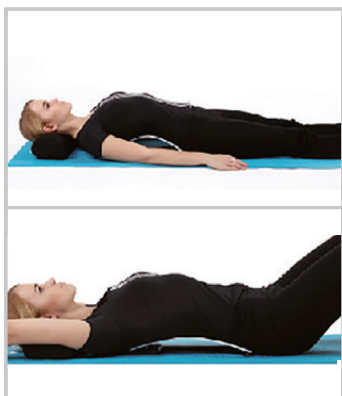
INSTRUCTIE



Ga met uw rug naar de Verstelbare Backstretcher zitten. Ga langzaam achterover liggen en steun met uw rug tegen de Verstelbare Backstretcher en houdt uw knieën gebogen. Plaats het brede uiteinde van de backstretcher tegen de onderzijde van uw rug zodat de backstretcher bij het liggen de rug ondersteunt. Probeer uw ruggengraat in de sleuf te centreren, de sleuf is speciaal ontworpen voor extra comfort.

TIP! *Er kan een kussen onder het hoofd gelegd worden voor extra comfort.*

REKPOSITIES



Eenvoudige rekpositie: Ontspan en adem normaal. Buig uw knieën, zet uw voeten op de grond en laat uw armen rustig langs uw lichaam rusten. Deze positie geeft de minste rek en is aan het begin het makkelijkst vol te houden. Als een grotere rek gewenst is, ga dan verder naar de volgende positie.

Matige rekpositie: Hef uw armen over uw hoofd en schouders en laat ze zo goed op de grond rusten voor extra rek. Na verloop van tijd zal het makkelijker worden en kunt u uw armen volledig strekken en tegelijkertijd uw ellebogen comfortabel op de grond laten rusten.

AFROLLEN EN HERSTELLEN



Rol op uw zij en ga geleidelijk rechtop zitten. Rust 30 seconden, voordat u gaat opstaan. ***U heeft net een flinke rek gehad en uw bloed zal langzaam moeten terugstromen van uw hoofd naar uw hart. Blijf 30 seconden zitten, anders heeft u de kans om duizelig te worden.***

Maximale strekpositie: Strek uw armen en benen volledig, zoals weergegeven op de foto. Verwijder het kussen onder uw hoofd om de maximale hoeveelheid rek te ervaren. Voel hoe uw rug-, schouder-, borst- en buikspieren zich uitstrekken. Concentreer u op ontspanning.

VOORBEELDEN



FOTO 1

Buig de Verstelbare Backstretcher zoals op foto 1, voor eenvoudige aanpassingen van de boog.

Leg de basis en ondersteun op een mat, vloerkleed of tapijt dat niet verschuift, met de brede uiteinden het dichtst bij u.

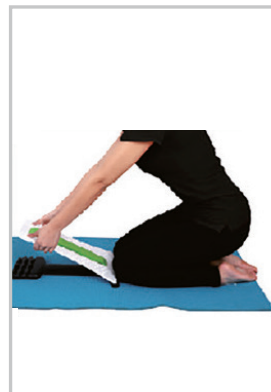


FOTO 3

Bevestig het brede uiteinde van de basis tegen uw knieën. Schuif het brede uiteinde van de steunboog in de enkele sleuf aan het brede uiteinde van de basis (foto 3).



FOTO 2

Positioneer uw handen zoals weergegeven op de foto, voor eenvoudige aanpassingen van de Verstelbare Backstretcher.

LET OP! Laat uw duimen rusten op de bovenkant van de steunboog en uw vingers eronder (foto 2).

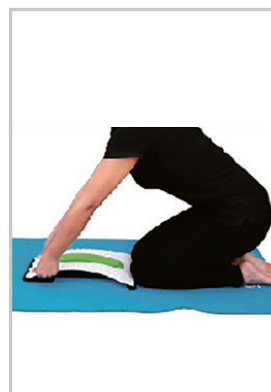


FOTO 4

Druk uw duimen naar beneden en schuif voorzichtig het smalle uiteinde van de steunboog in positie 1 van de basis (foto 4).