

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig bevor Sie den **Backstretcher®** benutzen.  
**Backstretcher® – Gebrauchsanweisung**

Anfangs sollte das Liegen auf dem **Backstretcher®** nicht länger als einige Minuten dauern. Bauen Sie dies langsam auf, Minute für Minute, bis zu maximal 15 – 20 Minuten. Sie werden schließlich merken, das Sie bei täglichem Gebrauch genüge nehmen können mit einigen Minuten am Tag, als Abschluss des Tages. Das Geheimnis des **Rolastretcher / Backstretcher®** ist „kurz aber häufig“.



Ihre Ausgangsposition ist auf dem Boden sitzend, ca. 15 cm vor dem langen Ende des **Backstretcher®**. Bitte halten Sie Ihren Rücken gerade. Bitte sorgen Sie dafür, dass sich die Mitte Ihrer Wirbelsäule in der Mitte des **Backstretcher®** einbettet, wodurch die Wirbel auf den Noppen aufliegen, die den ‚Kanal‘ bilden. Legen Sie sich nun langsam nach

hinten und entspannen Sie sich. Unterstützen Sie Ihren Kopf mit einem Kissen, so dass sich Ihr Kopf und Hals jederzeit in einer komfortablen Lage befindet.



Um die Wirkung zu verstärken, können Sie zusätzlich Ihre Arme hoch und seitlich vom Kopf ablegen.

Bitte sorgen Sie für einen langsamen Aufbau der Übungen und nähern Sie sich der maximal ausgestreckten Position (Arme über dem Kopf) erst, wenn Sie gut an den **Backstretcher®** gewöhnt sind.

- Legen Sie sich immer behutsam und ruhig hin – Bewegungen niemals forcieren.
- Winkeln Sie die Knie an, so verhindern Sie zuviel Spannung im unteren Rücken.
- Für mehr Liegekomfort können Sie auch ein Handtuch über den Stretcher legen.
- Bei maximal gebogener Liegehaltung sind Kopf und Becken durch die Schwerkraft in entgegengesetzter Richtung ausgestreckt, wodurch eine sanftes Strecken entsteht.
- Nur vertikal benutzen (d.h. die Wirbelsäule sollte sich immer im zentralen ‚Kanal‘ befinden).
- Stets behutsam in die Ausgangsposition zurückkehren, vorsichtig zur Seite abrollen, dann langsam aufstehen.

\*Sorgen Sie dafür, dass Sie niemals auf dem **Backstretcher®** einschlafen!

**Wichtig:**

*Wenn Sie an einer Verschmelzung einzelner oder mehrerer Wirbel leiden (sog. Blockwirbel), dann ist das zu Rate ziehen des Hausarztes oder Therapeuten vor der Benutzung des Stretchers angeraten. Auch Menschen mit ernster Osteoporose, Schwangere, sowie diejenigen, die aus anderen Gründen an der Anwendung zweifeln, raten wir an ihren Arzt oder Therapeuten zu konsultieren um zu erfahren, ob die Anwendung des Stretchers auch in ihrem Fall heilend wirken kann.*

[www.backstretcher.com](http://www.backstretcher.com)

**HELP Medical BV Holland Laren NH +31 35 538 1188**

ABN AMRO Kontoinhaber: Help Medical bv in Laren IBAN-code: NL29ABNA0437280888 BIC-code: ABNANL2A  
Copyrights Help Medical bv Holland