

## Gebrauchsanweisung für den **Giantrolastretcher®**

Anfangs sollte das Liegen auf dem *Giant Rolastretcher®* nicht länger als einige Minuten dauern. Bauen Sie dies langsam auf, Minute für Minute, bis zu maximal 10 – 20 Minuten. Sie werden schließlich merken, dass Sie bei täglichem Gebrauch genüge nehmen können mit einigen Minuten am Tag, als Abschluss des Tages.

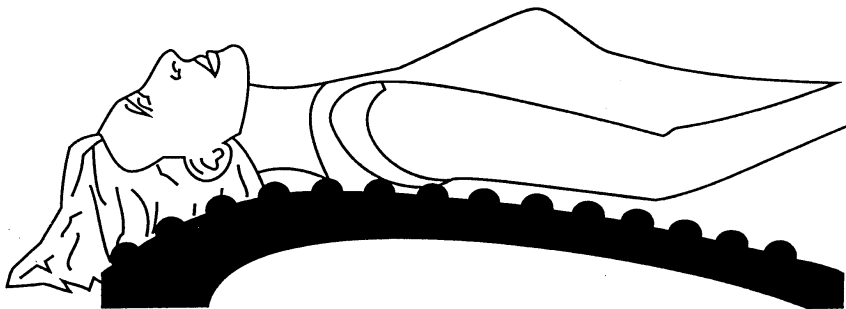
Das Geheimnis des *Giant Rolastretcher®* ist „kurz aber häufig“.

Ihre Ausgangsposition ist auf dem Boden sitzend, ca. 15 cm vor dem langen Ende des *Giant Rolastretcher®*. Bitte sorgen Sie dafür, dass sich die Mitte Ihrer Wirbelsäule in der Mitte des *Giant Rolastretcher®* einbettet, wodurch die Wirbel auf den Noppen aufliegen, die den ‚Kanal‘ bilden. Legen Sie sich nun langsam nach hinten und entspannen Sie sich. Diese Ausgangsposition sorgt für einen geraden Rücken und gleicht der geraden Rückenlage im Bett.

Je mehr Sie an den Stretcher gewöhnt sind, können Sie sich weiter ausstrecken. Bei einer maximal gebogenen Liegehaltung ruht Ihr Unterkörper auf den hölzernen Rollen. Unterstützen Sie Ihren Kopf mit einem Kissen, so dass sich Ihr Kopf und Hals jederzeit in einer komfortablen Lage befindet.

- Legen Sie zwecks Unterstützung und Komfort ein Kissen unter Ihren Kopf.
- 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 *Giant Rolastretcher®* 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.