

## Gebrauchsanweisung für den **Neckstretcher®**

Legen Sie sich auf den Rücken, mit angewinkelten Knien und den Füßen auf dem Boden. Überall benutzbar – im Büro, im Wohnzimmer, auf dem Boden des Schlafzimmers. Positionieren Sie den **Neckstretcher®** so unter Ihrem Kopf, das die Schultern auf dem längeren Teil (3 Rollen) ruhen – wodurch der Kontakt mit den gespannten Muskeln entsteht. Die oberste Rolle steht somit in Kontakt mit den Druckpunkten an der Schädelbasis und beiden Seiten der Nackenwirbel.

- Legen Sie sich immer behutsam und ruhig hin – Bewegungen niemals forcieren.
- Für mehr Liegekomfort können Sie auch ein Handtuch über den Stretcher legen.
- Winkeln Sie die Knie an, so verhindern Sie zuviel Spannung im unteren Rücken.
- Anfangs nicht länger als einige Minuten auf dem Stretcher liegen.
- Bauen Sie dies langsam auf, Minute für Minute, bis zu maximal 10 – 20 Minuten.

Machen Sie es sich bequem und lassen Sie Ihre Beine entspannt auf den Boden sacken, nachdem Sie, der Gebrauchsanweisung folgend, Ihre Position eingenommen haben. Legen Sie Ihre Arme entlang des Körpers. Atmen Sie ungezwungen. Und entspannen Sie sich. Lassen Sie den **Neckstretcher®** seine Arbeit verrichten.

\*Sorgen Sie dafür, das Sie niemals auf dem **Neckstretcher®** 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.*