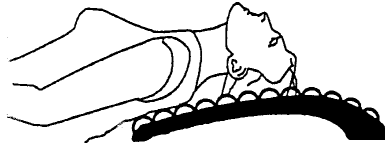


Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig bevor Sie den **Rolastretcher** benutzen.

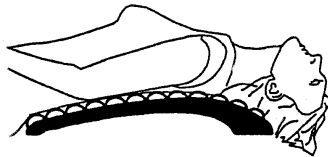
### **Rolastretcher® – Gebrauchsanweisung**

Anfangs sollte das Liegen auf dem **Rolastretcher®** 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®** ist „kurz aber häufig“.



Ihre Ausgangsposition ist auf dem Boden sitzend, ca. 15 cm vor dem langen Ende des **Rolastretcher** / Bitte halten Sie Ihren Rücken gerade. Bitte sorgen Sie dafür, das sich die Mitte Ihrer Wirbelsäule in der Mitte des **Rolastretcher** 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 **Rolastretcher** / 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, das Sie niemals auf dem **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.*

[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

# Einfach und effektiv: jeden Tag kurz liegen!

Gebrauchsanweisung: Rolastretcher zusammen mit dem Neckstretcher

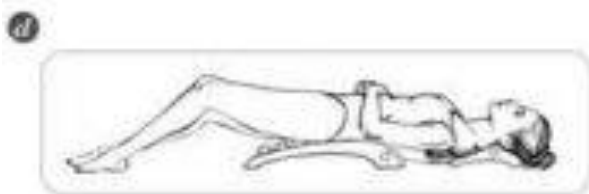
"Lage um den unteren Rücken zu massieren und zu stretchen"

Setzen Sie sich soweit nach hinten, dass der Rolastretcher stabil Ihren unteren Rücken unterstützt. Winkeln Sie Ihre Knie an (Figur C.). Entspannen Sie sich, während Ihre Schultern und der Kopf platt auf dem Boden liegen. Benutzen Sie evtl. ein Kissen, um Ihren Nacken zu unterstützen.



Der Rolastretcher ausschließlich in der Längsrichtung benutzen.

Die Wirbelsäule muss zu jeder Zeit in den zentralen Kanal zwischen die Kunststoffrollen fallen. Legen Sie sich auf den Rolastretcher, wie in Figur C beschrieben.



Lesen Sie auch aufmerksam die Gebrauchsanweisung des Neckstretchers durch.

Platzieren Sie den Neckstretcher unter Ihrem Kopf, wie beschrieben in der Gebrauchsanweisung. Die obersten Kunststoffrollen stehen in Kontakt mit den Druckpunkten an der Schädelbasis und beiden Seiten Ihrer Nackenwirbel. (Figur D)

Legen Sie sich langsam hin, niemals eine Bewegung forcieren.

Beginnen Sie zunächst mit Übungen von einigen Minuten Dauer.

Wenn Sie fertig sind, holen Sie dann erst den Neckstretcher weg. Schieben Sie sich dann langsam nach hinten, bis Sie vollständig vom Rolastretcher abgerollt sind. Rollen Sie sich

seitlich auf Ihre Knie, lassen Sie den Kreislauf ruhig wieder in Gang kommen und stehen Sie dann in Ruhe wieder auf.

[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