



Patent No. UK: 0741533
Patent No. JAPAN: 2825979
Patent No. USA: 5722102

Lees deze "**Richlijnen voor gebruik**" met aandacht voordat u de **Giant Rolastretcher®** in gebruik neemt.

Simpel en doeltreffend: elke dag even liggen

Door elke dag 10 - 15 minuten op de Giant Rolastretcher® te liggen komt u snel van uw pijnen af.

De eerste keren -u kunt het beste beginnen met 2 x 5 tot 10 minuten per dag- voelt de stretcher enigszins hard en misschien wat onwennig aan. Na een paar sessies bent u gewend aan de vorm en kunt u de tijd

Strek uzelf verder uit naarmate u meer aan de *Giant Rolastretcher®* gewend bent geraakt. Bij een maximaal gebogen ligging rust uw onderlichaam op de houten rollen.

Leg voor ondersteuning en comfort een kussen onder uw hoofd zodat uw hoofd en nek zich altijd in een comfortabele houding bevinden.



verlengen. Al snel voelt u de ontspannende werking en uiteindelijk heeft u voldoende aan 10 tot 15 minuten per dag. **Twee maal per dag 10 minuten is effectiever dan één maal een half uur!**

Begin vanuit een zithouding op de vloer en zorg dat het midden van uw ruggengraat in lijn is met het centrum waardoor de wervels komen te rusten op het door de noppen gevormde "kanaal".

Ga langzaam achterover liggen en ontspan uzelf. Deze aanvangspositie zorgt voor een rechte rug en komt overeen met plat achterover in bed liggen.

Ga altijd langzaam en rustig liggen – forceer de bewegingen nooit.

Begin vanuit een positie met een rechte rug en benader de maximaal gebogen ligging geleidelijk.

Buig uw knieën om spanning in de onderrug te verminderen- voeten plat op de grond.

Leg desgewenst een handdoek over de stretcher voor extra comfort.

Bij een maximum aan gebogen ligging zijn hoofd en bekken door de zwaartekracht in tegengestelde richting uitgestrekt waardoor een milde vorm van natuurlijk uitrekken ontstaat.

Alleen in de lengterichting gebruiken (d.w.z. dat de ruggengraat zich altijd in het centrale "kanaal" dient te bevinden).

Keer langzaam terug naar de uitgangspositie en rol rustig opzij en duw uzelf overeind.

Val nooit in slaap op de Giant Rolastretcher®.

Voor meer oefeningen kunt u ook kijken op onze website www.backstretcher.com

Belangrijk: Als u aan elkaar gegroeide wervels hebt (zgn. blokwervels) dan is het verstandig om uw arts of therapeut te raadplegen vóór het gebruik van de Rolastretcher®. Ook mensen met ernstige osteoporose, zwangere vrouwen, alsmede degenen die om andere redenen twijfelen over de geschiktheid, raden wij aan om met hun arts of therapeut te overleggen of het gebruik van de Rolastretcher® ook in hun geval heilzaam kan werken.

Informatie en verkoop: HELP medical bv, 035 531 34 35 of www.backstretcher.com