

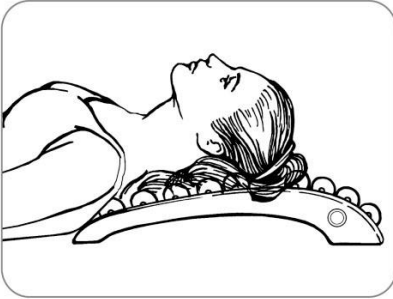


Patent No. UK: 0741533  
Patent No. JAPAN: 2825979  
Patent No. USA: 5722102

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

### **Simpel en doeltreffend: elke dag even liggen**

**a**



Begin vanuit een zithouding op de vloer, 15 cm verwijderd van het rechte gedeelte en houd uw rug recht. 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. **(fig.A)** Ondersteun het hoofd met een kussen zodat uw hoofd en nek zich altijd in een comfortabele houding bevinden. Ga altijd langzaam en rustig liggen – forceer de bewegingen nooit. Buig uw knieën om spanning in de onderrug te verminderen, voeten plat op de grond. **Start met sessies van een paar minuten.**

**b**



Zorg voor een langzame opbouw en benader de maximaal uitgestrekte positie (**fig. B**) geleidelijk naarmate u meer aan de Rolastretcher® gewend bent geraakt. 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. Door elke dag 15 - 20 minuten op de 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 verlengen. Al snel voelt

u de ontspannende werking en uiteindelijk heeft u voldoende aan 15 tot 20 minuten per dag. Twee maal per dag 15 minuten is effectiever dan één maal een half uur! Voor nog meer stretchposities z.o.z.

**Alleen Rolastretcher® in de lengterichting gebruiken.**

**Ga langzaam en zo vloeiend mogelijk liggen; maak geen geforceerde bewegingen**

**Ga liggen met opgetrokken benen, de knieën gebogen of laat de benen rusten op een krukje of de zitting van een stoel.**

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

**Val nooit in slaap op de Rolastretcher®.**

**Gebruik de Rolastretcher® regelmatig. Daarmee vergroot u uw kans dat de klachten wegblijven.**

**Leg desgewenst een handdoek over de stretcher voor extra comfort.**

**Probeer tijdens de oefeningen goed te ontspannen, Luister bv. naar muziek.**

**Plaats uw armen boven uw hoofd om het stretchen te versterken.**

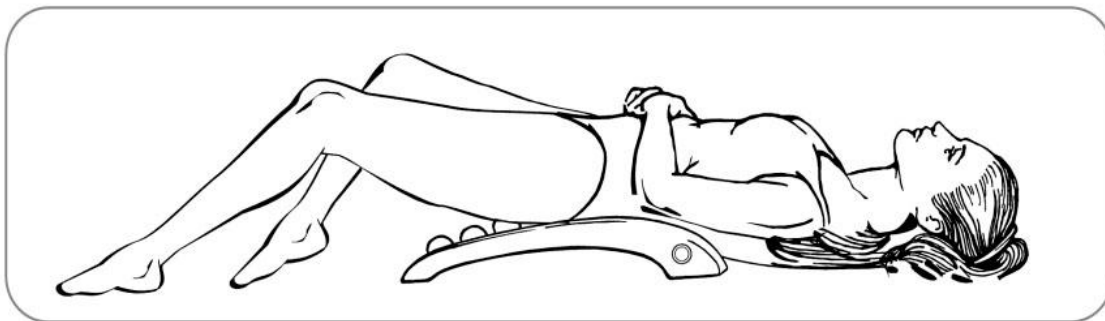
*Belangrijk: Als u aan elkaar gegroeide wervels hebt (zgn. blokwervels) dan is het verstandig om uw arts of therapeut te raadplegen vóór het gebruik van de Rolastretcher®.*

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

**c**

## Ligging om de lage rug te masseren en stretchen

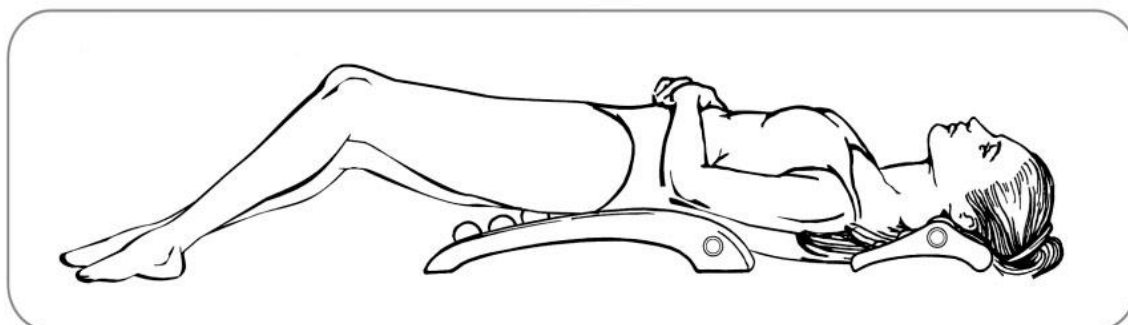


Ga zover naar achteren totdat de Rolastretcher stevig uw onderrug ondersteunt. Houdt uw knieën gebogen. Ontspan terwijl uw schouders en hoofd plat op de vloer liggen. Eventueel een kussentje gebruiken om uw nek te ondersteunen.

**De Rolastretcher alleen in de lengterichting gebruiken. De wervelkolom moet dus altijd in het centrale kanaal tussen de kunststof rollen vallen. Voor meer oefeningen kunt u ook kijken op onze website [www.backstretcher.com](http://www.backstretcher.com)**

**d**

## Ligging met de Neckstretcher om de lage rug en de nek te masseren



Ga op de Rolastretcher liggen zoals beschreven bij figuur C. Lees ook aandachtig de gebruiksaanwijzing van de Neckstretcher door. Plaats de Neckstretcher onder uw hoofd zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing. De bovenste kunststofrol staat in contact met de drukpunten aan de basis van uw schedel en beide zijkanten van uw nekwevers.

**Ga langzaam liggen, forceer de bewegingen nooit.**

**Begin eerst met sessies van enkele minuten.**

Wanneer u klaar bent haal dan eerts de Neckstretcher weg. Ga dan langzaam naar achteren tot u met uw billen geheel van de Rolastretcher af bent gerold. Rol zijdelings op uw knieën, laat uw bloedsomloop rustig op gang komen en ga daarna rustig weer staan.

*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 stretchers®. 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](http://www.backstretcher.com)**