

Wat is de BackMitra®?

De BackMitra is een effectief hulpmiddel bij het verbeteren van de lichaamshouding en het sterker maken van de rug.

Met het dagelijks doen van 10 tot 15 minuten eenvoudige oefeningen zal je rug geleidelijk soepeler worden en keert je wervelkolom terug naar zijn natuurlijke kromming.

Bij regelmatig gebruik zal je houding verbeteren en merk je dat je meer energie krijgt.

'Mitra' betekent 'vriend' in Sanskriet. De BackMitra zal weldra de beste vriend van jouw rug worden!



De BackMitra® helpt

- 1 Bij het loslaten van spanning, stijfheid en opgestapelde vermoeidheid. Je lichaamshouding verbetert en je krijgt meer energie.
- 2 Bij het verlichten en voorkomen van pijn in het heup-gebied, rug, nek en schoudergordel door het herstellen van de mobiliteit.
- 3 Biedt ondersteuning in therapeutisch werk bij o.a.
 - CTS (Carpaal Tunnel Syndroom).
 - Frozen shoulder, Rotatormanchet letsel.
 - RSI (Repetitive Strain Injuries, muisarm) / RMD (Repetitive Motion Disorder).
- 4 Brengt jouw yoga-praktijk naar een nieuw niveau; met name in houdingen waarbij flexibiliteit van de schoudergordel vereist is (bijv. de hond, hoofdstand, schouderstand en Pincha Mayurasana).

Ga op ontdekkingsreis om jouw rug te verbeteren!

Doe rustig aan wanneer je met de BackMitra van start gaat. Je rug heeft tijd nodig om aan het gevoel van druk van dit hulpmiddel te wennen. Gedurende de 1^{ste} week raden we 7-10 minuten maximum per dag aan. Daarna kan je opbouwen naar 20-30 minuten.



1 Positie

De BackMitra ondersteunt de wervelkolom; hoofd, nek en bovenrug.

Het uiteinde is net onder de schouderbladen.

2 Op 'n yoga-mat

Plaats de BackMitra bovenaan in het midden van de mat, de gekleurde streep is naar boven gericht.

3 Ga langzaam liggen

Ga op de mat zitten met je rug naar de BackMitra, de knieën zijn gebogen. Leun op je ellebogen en ga langzaam door naar beneden totdat je de BackMitra voelt. Pas je positie indien nodig aan.

Het uiteinde bevindt zich net onder de schouderbladen, op de plaats direct beneden de onderkant van het borstbeen (bij vrouwen: de BH-band).



Productinformatie en verzorging

De BackMitra wordt vervaardigd in de EU, van 'food-grade' hypo-allergeen schuimrubber dat veilig is van weekmakers en veilig is bij gebruik in direct contact met de huid.

Bewaar de BackMitra in horizontale positie op een vlakke ondergrond, zodanig dat er geen voorwerpen boven op of tegenaan liggen. De BackMitra dient uitsluitend te worden gereinigd met koud water en zeep. Bij blootstelling aan temperaturen boven 40°C kan blijvende vervorming optreden. Laat de BackMitra bijv. niet in de auto liggen tijdens warm weer of in de buurt van een warmtebron. Schade veroorzaakt door verkeerde verzorging valt niet binnen de garantie. Zie: backmitra.nl/garantievoorwaarden/

Disclaimer

Het gebruik van de BackMitra is voor eigen risico. BackToolz als eigenaar van backmitra.nl, en alle medewerkers verbonden aan BackToolz / backmitra.nl zijn niet aansprakelijk voor enig letsel of schade van een fysieke, mentale of financiële aard. Neem vóór gebruik van de BackMitra contact op met huisarts of therapeut.

De BackMitra video oefening
www.health-secrets.nl/backmitra

BackMitra

Jouw rug zal dankbaar zijn voor dit geschenk!



3-jaar
garantie
inbegrepen

Registreer jouw BackMitra & activeer de garantie op backmitra.nl/garantie/



4 Begin-positie

De knieën zijn gebogen, voeten en knieën ongeveer op heup breedte, de voeten vlak op de vloer, hielen zijn licht naar buiten gedraaid.



Til met beide handen je hoofd een klein beetje op, beweeg de kin in de richting van de borst door naar je knieën te kijken. Leg je hoofd langzaam neer. Controleer met je hand of er vrije ruimte is tussen je onderrug en de vloer. Is dit niet het geval kantel dan je bekken licht,

TIP

Als je op dit punt de bovenkant van je knieën niet kan zien zonder je hoofd van positie te veranderen, overweeg dan een BackMitra kussen te gebruiken. Hiermee kan de achterkant van de nek tot een volledige strekking komen.

zodanig dat je hand tussen je onderrug en de vloer past. Plaats je armen naast je lichaam.

5 Ontspan!

Neem de tijd om te ontspannen & voel je lichaam rusten op de BackMitra.

6 Blijf ademen

Bij het gebruik van de BackMitra is het mogelijk dat je gedurende de oefeningen weerstand ervaart. Pauzeer hier kort, adem een paar maal in en uit en ga langzaam verder met de oefening.

7 Eindigen

Neem de tijd om te eindigen. Rol naar je rechterzijde en neem een paar minuten om te ademen. Gebruik de kracht van je armen om tot een zittende positie te komen.



Klaar om te beginnen!

Haak je duimen in elkaar en oefen een lichte trekkracht uit en houd deze gedurende de oefening aan.

A Til je armen op

In de richting van het plafond. De armen zijn licht gebogen.



B Beweeg je armen

Langzaam, boven je hoofd naar de vloer. Voel hoe het punt van druk zich verplaatst op de BackMitra.



Laat je duimen los en beschrijf een grote cirkel met je armen, je handen raken daarbij de vloer niet. Haak je duimen weer in elkaar.

Herhaal de oefening 2 maal.

Meer tips & oefeningen

backmitra.nl/oefeningen/

Vergeet niet je garantie te activeren!
backmitra.nl/garantie/