

# RUG STRETCHER

## Instructie



FITGENICS

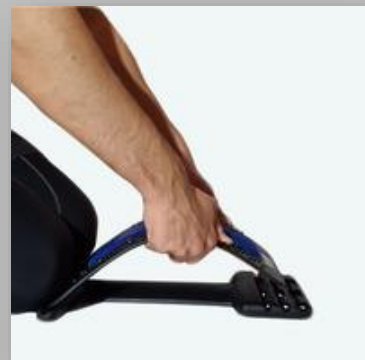
### Installatieschema



1. Leg, zoals afgebeeld, de basis op een vlakke grond en de boogvormige plaat in je handen, met de brede uiteinde naar je lichaam toe.



2. Plaats de boogvormige plaat met beide handen op de uitlijnsleuf, terwijl je met je knie tegen de sleuf drukt.



3. Trek met je handen aan de boogvormige plaat en pas het voorzichtig aan zodat het in de gewenste stand geplaatst kan worden.

### Verschillende niveaus



1. Eerste niveau: Voor beginners, begin met een lichte kracht aan de boogvormige plaat te trekken.



2. Tweede niveau: Voor gevorderde gebruikers, trek met een matige kracht aan de boogvormige plaat.



3. Derde & vierde niveau: Voor ervaren gebruikers, trek met genoeg kracht aan de boogvormige plaat.

### Gebruik methode



1. Plaats de rug stretcher met de brede kant achter je billen neer, terwijl jij op de grond zit.



2. Probeer voorzichtig op de rug stretcher te gaan liggen en zorg ervoor dat de rug stretcher recht je rug volgt.



3. Probeer nu voorzichtig op de rug stretcher te gaan liggen waardoor je rug begint te stretchen en ontspannen.

### Voorzorgsmaatregelen

Als je een lichamelijke ziekte of rugletsel hebt of onlangs een operatie hebt ondergaan, raadpleeg dan jouw arts voordat je dit product gebruikt. Gebruik het niet langer dan 20 minuten. Zwangere vrouwen en kwaadaardige tumor patiënten dienen voor gebruik een arts te raadplegen.