

**NL:** Zodra je ontspannen kan liggen met je bovenrug en schouders op de grond dan kun je beginnen met het gebruik van de Nekstretcher.

**ENG:** As soon as you can lie relaxed with your upper back and shoulders on the floor, you can start using the Neck Stretcher.

**DE:** Sobald Sie entspannt mit dem oberen Rücken und den Schultern auf dem Boden liegen können, können Sie den Neck Stretcher verwenden.

**FR:** Dès que vous pouvez vous allonger détendu avec le haut du dos et les épaules sur le sol, vous pouvez commencer à utiliser le Neck Stretcher.



**NL:** Plaats de Nekstretcher onder het hoofd en kijk over je knieën met je hoofd licht voorover gebogen. Zorg dat je weer ontspannen gaat liggen en blijf enkele minuten zo liggen.

**ENG:** Place the Neck Stretcher under the head and look over your knees with your head slightly bent forward. Make sure you lie back relaxed and stay there for a few minutes.

**DE:** Platzieren Sie den Neck Stretcher unter dem Kopf und schauen Sie mit leicht nach vorne gebeugtem Kopf über die Knie. Achten Sie darauf, dass Sie sich entspannt zurücklehnen und einige Minuten so liegen bleiben.

**FR:** Placez le Neck Stretcher sous la tête et regardez par-dessus vos genoux avec la tête légèrement penchée vers l'avant. Assurez-vous de vous allonger détendu et d'y rester quelques minutes.



**Important note:**

**NL:** Mocht je weerstandspijnen ervaren dan is dit normaal, je lichaam is namelijk niet gewend aan deze positie. Je kan het beste beginnen met 3x 5 min, hierdoor kan je lichaam er beter aan wennen. Je kan de proefperiode met 2 weken verlengen. Mocht je dit willen, neem dan contact op met [info@backstretcher.nl](mailto:info@backstretcher.nl).

# backstretcher®

**NL:** Lees de instructies aandachtig voordat je de Backstretcher gaat gebruiken. Bij gebruik van de Backstretcher is het belangrijk dat je jouw lichaam de kans geeft om te wennen aan het gebruik van de Backstretcher. Begin daarom met sessies van een paar minuten. Bouw dit langzaam op tot sessies van 10 tot maximaal 15 minuten per keer.

**ENG:** Read the instructions carefully before using the Backstretcher. When using the Backstretcher, it is important that you give your body the opportunity to get used to using the Backstretcher. Therefore, start with a session of a few minutes. Build this up slowly to sessions of 10 to a maximum of 15 minutes at a time.

**DE:** Lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie den Backstretcher verwenden. Bei der Verwendung des Backstretchers ist es wichtig, dass Sie Ihrem Körper die Möglichkeit geben, sich an die Verwendung des Backstretchers zu gewöhnen. Beginnen Sie daher mit einer Sitzung von wenigen Minuten. Steigern Sie langsam die Sitzungen von jeweils 10 auf maximal 15 Minuten.

**FR:** Lisez attentivement les instructions avant d'utiliser le Backstretcher. Lorsque vous utilisez le Backstretcher, il est important que vous donniez à votre corps la possibilité de s'habituer à l'utilisation du Backstretcher. Commencez donc par une séance de quelques minutes. Augmentez-la lentement en séances de 10 à 15 minutes maximum à la fois.



Rolastretcher

Backstretcher

Nekstretcher

Giant Rolastretcher

**NL:** Scan voor meer oefeningen

**ENG:** Scan for more exercises

**DE:** Scannen Sie nach weiteren Übungen

**FR:** Scannez pour plus d'exercices





**NL:** Begin zittend met gebogen knieën. Plaats de voeten plat op de grond met de Backstretcher direct achter je. Zorg hierbij dat de minst steile kant naar je toe staat.  
**ENG:** Start sitting with your knees bent. Place feet flat on the floor with the Backstretcher directly behind you. Make sure that the least steep side is facing you.  
**DE:** Beginnen Sie mit gebeugten Knien. Stellen Sie die Füße flach auf den Boden mit dem Backstretcher direkt hinter sich. Achten Sie darauf, dass die flachenste Seite zu Ihnen zeigt.  
**FR:** Commencez assis avec les genoux pliés. Placez les pieds à plat sur le sol avec le Backstretcher directement derrière vous. Assurez-vous que le côté le moins raide soit contre vous.



**NL:** Wanneer je verder over de Backstretcher wilt gaan liggen, plaats dan je voeten plat op de grond. Til vervolgens je billen van de grond af en duw jezelf rustig over de Backstretcher.  
**ENG:** When you want to lie further over the Backstretcher, place your feet flat on the floor. Then lift your buttocks off the floor and gently push yourself over the Backstretcher.  
**DE:** Wenn Sie weiter über dem Backstretcher liegen möchten, stellen Sie Ihre Füße flach auf den Boden. Heben Sie dann Ihr Gesäß vom Boden ab und schieben Sie sich sanft über den Backstretcher.  
**FR:** Lorsque vous souhaitez vous allonger davantage sur le Backstretcher, placez vos pieds à plat sur le sol. Soulevez ensuite vos fesses du sol et poussez-vous doucement sur le Backstretcher.

**NL:** Pak met twee handen de Backstretcher vast en zorg dat deze in het midden van je lichaam staat.  
**ENG:** Grab the Backstretcher with both hands and make sure it is in the middle of your body.  
**DE:** Fassen Sie den Backstretcher mit beiden Händen und achten Sie darauf, dass er sich in der Mitte Ihres Körpers befindet.  
**FR:** Saisissez le Backstretcher avec les deux mains et assurez-vous qu'il est au milieu de votre corps.



**NL:** Het kan zijn dat je nu met je billen op de Backstretcher ligt. Zorg dat je weer ontspannen gaat liggen en een minuut of twee in deze houding blijft.  
**ENG:** You may now be lying with your buttocks on the Backstretcher. Lie back relaxed and lie in this position for a minute or two.  
**DE:** Möglicherweise liegen Sie jetzt mit Ihrem Gesäß auf dem Backstretcher. Lehnen Sie sich entspannt zurück und liegen Sie in dieser Position für ein oder zwei Minuten.  
**FR:** Vous pouvez maintenant être allongé avec vos fesses placées sur le Backstretcher. Allongez-vous détendu et restez dans cette position pendant une minute ou deux.



**NL:** Ga rustig op de Backstretcher liggen, doe dit door rustig over de Backstretcher heen te rollen. Gebruik, als het nodig is, een kussen om het hoofd te ondersteunen. Zorg dat je ontspannen kan liggen op de Backstretcher.  
**ENG:** Lie gently on the Backstretcher, do this by rolling slowly over the Backstretcher. If necessary, use a pillow to support the head. Make sure you can lie relaxed on the Backstretcher.  
**DE:** Legen Sie sich ruhig auf den Backstretcher, indem Sie sanft über den Backstretcher rollen. Verwenden Sie bei Bedarf ein Kissen, um den Kopf zu stützen. Achten Sie darauf, dass Sie entspannt auf dem Backstretcher liegen können.  
**FR:** Allongez-vous tranquillement sur le Backstretcher, faites-le en roulant doucement sur le Backstretcher. Si nécessaire, utilisez un oreiller pour soutenir la tête. Assurez-vous de pouvoir vous allonger détendu sur le Backstretcher.



**NL:** Na twee minuten duw je weer je billen omhoog en ga je nog verder over de Backstretcher heen liggen zodat je hoofd en schouderbladen op de grond achter de Backstretcher liggen.  
**ENG:** After two minutes, push your buttocks up again and lie even further over the Backstretcher so that your head and shoulder blades are on the floor behind the Backstretcher.  
**DE:** Nach zwei Minuten drücken Sie Ihr Gesäß wieder nach oben und legen sich noch weiter über den Backstretcher, so dass Kopf und Schulterblätter hinter dem Backstretcher auf dem Boden liegen.  
**FR:** Après deux minutes, poussez à nouveau vos fesses vers le haut et allongez-vous encore plus sur le Backstretcher afin que votre tête et vos omoplates soient sur le sol derrière le Backstretcher.

**NL:** In deze houding is de strekking van de bovenrug optimaal. Gebruik het kussen zodat je helemaal ontspannen kan liggen. Blijf een minuut of twee ontspannen liggen.  
**ENG:** In this position the stretch of the upper back is optimal. Use the pillow so that you can lie completely relaxed. Lie relaxed for a minute or two.  
**DE:** In dieser Position ist die Dehnung des oberen Rückens optimal. Verwenden Sie ein Kissen, damit Sie ganz entspannt liegen können. Legen Sie sich für ein bis zwei Minuten entspannt hin.  
**FR:** Dans cette position, l'étirement du haut du dos est optimal. Utilisez l'oreiller pour pouvoir vous allonger complètement détendu. Allongez-vous détendu pendant une minute ou deux.



**NL:** Nu ligt alleen de onderrug op de Backstretcher, wanneer je veel last hebt van lage rugklachten, dan is dit de houding die voor jou het meeste effect gaat hebben. Zorg in deze houding weer dat je ontspannen kan gaan liggen.  
**ENG:** Now only the lower back is on the Backstretcher, if you suffer from a lot of low back pain, this is the position that will have the most effect for you. In this position, make sure that you can lie down relaxed.  
**DE:** Jetzt liegt nur noch der untere Rücken auf dem Backstretcher. Wenn Sie unter starken Kreuzschmerzen leiden, ist dies die Position, die für Sie am effektivsten ist. Achten Sie in dieser Position darauf, dass Sie sich entspannt hinlegen können.  
**FR:** Désormais seul le bas du dos est sur le Backstretcher, si vous souffrez beaucoup de lombalgies, c'est la position qui aura le plus d'effet pour vous. Dans cette position, assurez-vous que vous pouvez vous allonger détendu.

