

## Nekstretcher instructies

Hoe gebruik je de nekstretcher?



- 1.** Ga op uw rug liggen en ontspan uw lichaam



- 2.** Plaats de NeckCloud onder uw nek



- 3.** Buig uw knieën en plaats beide handen naast uw hoofd



- 4.** Blijf 8-10 minuten in een comfortabele positie liggen op een hoogte van 1cm



CE