

Handleiding nekstretcher met verwarmde hoes



Voor gebruik

Plaats de hoes op de nekstretcher.



Hoes aansluiten



Stap 1

Plaats de hoes op de nekstretcher zoals hierboven getoond



Stap 2

Sluit de USB-kabel aan op een adapter en steek deze vervolgens in het stopcontact.

Good to know

- De hoes kan ook worden aangesloten op de USB-uitgang van een computer of powerbank.
- De nekstretcher kan ook zonder hoes gebruikt worden.
- Na 15 minuten schakelt de hoes vanzelf uit.

Temperatuur regelen



Om de hoes in te schakelen, houd je de aan-knop 3 seconden ingedrukt. Wanneer de hoes is ingeschakeld, zal je een blauw en rood lampje zien oplichten.

Vervolgens kan je de temperatuur van de hoes aanpassen door één keer op de aan-knop te drukken. Hoe meer blauwe lampjes oplichten, hoe hoger de temperatuur.

Om de hoes uit te schakelen, houd je opnieuw de aan-knop 3 seconden ingedrukt.



Stand 1: laag

40°C



Stand 2: medium

50°C



Stand 3: hoog

60°C

Tip: begin altijd met de laagste stand om je huid te laten wennen aan de temperatuur.

Tijd om te ontspannen

Stap 1

Zoek een comfortabele plaats (tapijt, zetel, bed,...) en ga op je rug liggen.

Stap 2

Plaats de nekstretcher onder je nek en zoek een comfortabele positie.

Stap 3

Leg je armen naast je hoofd en trek je knieën op.

Stap 4

Blijf 10 minuten liggen terwijl je heerlijk ontspant en de druk voelt verdwijnen.

Tip: laat je nek aan de stretcher wennen door de eerste dagen 5 minuten te stretchen en bouw dit op tot 10 minuten per dag.