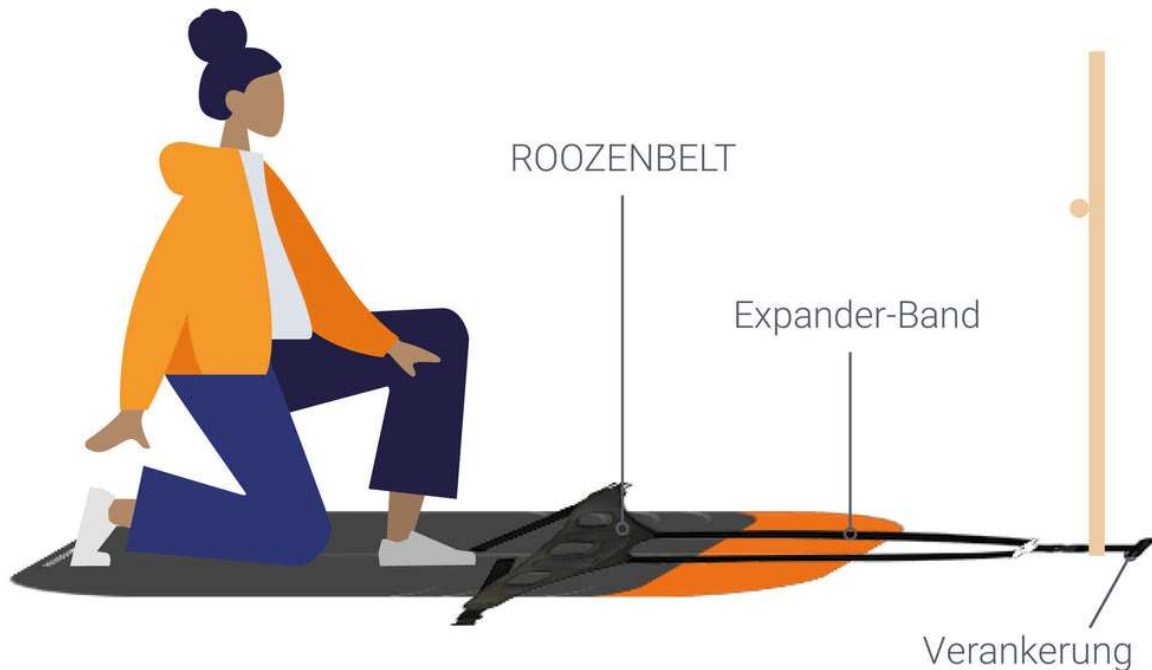


ZO EENVOUDIG IS HET

In drie eenvoudige stappen

1. bevestigen

Plaats de ROOZENBELT® op een mat (bv. yogamat), de vloer of uw bed en bevestig het onder de deur of aan het bed met behulp van de verankering. U kunt het ook vastmaken aan een paal of een ander vast punt.

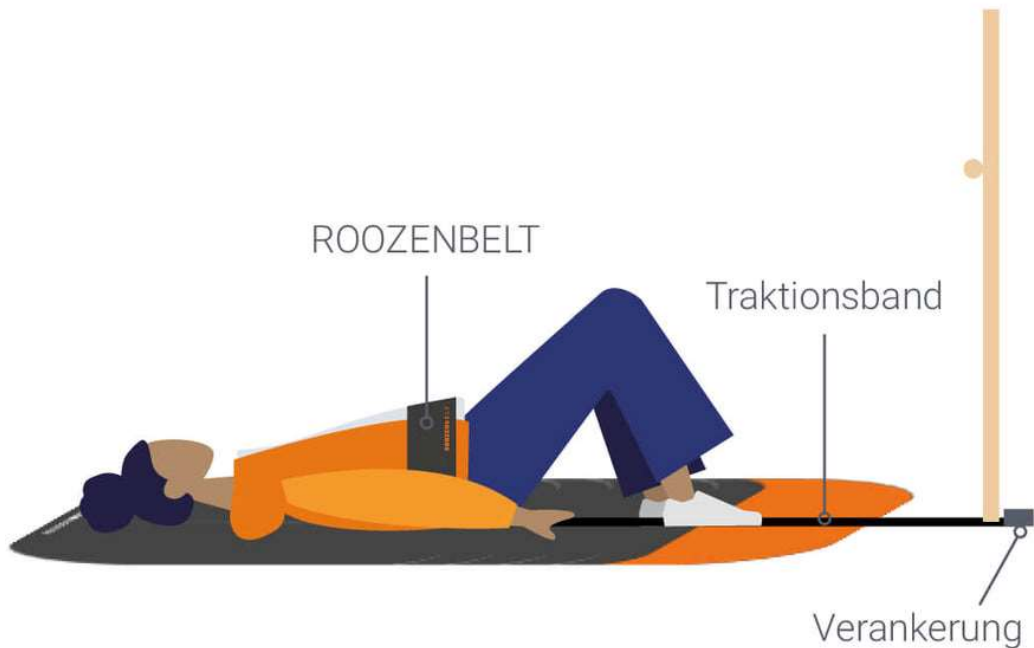


2. gaan liggen

Ga op uw rug op de ROOZENBELT® liggen, maak de bevestigingsgespen rond uw middel vast en trek ze strak. Beweeg uw lichaam dan voorzichtig weg van de verankering.

Let op: De ROOZENBELT® moet uw wervelkolom zachtjes uit elkaar trekken zodat uw spieren en fascia kunnen ontspannen. Minder spanning betekent meer effect. De ROOZENBELT® is geen (kracht)trainingsapparaat! vermatige tractie is

contraproductief voor het ROOZENBELT® effect.



3. hef uw bekken op

Breng uw bekken langzaam en lichtjes omhoog - slechts één tot twee centimeter - en voel hoe de riem en de expanderbanden uw bekken naar de verankering trekken.

Houd deze positie 30 tot 60 seconden vast. Je ruggengraat wordt nu zachtjes uit elkaar getrokken zodat je tussenwervelschijven voedselrijke vloeistof kunnen opnemen en je spieren en fascia ontspannen.

Laat dan je bekken zakken en pauzeer 15 seconden. Je kunt de oefening 5 tot 10 keer herhalen.

Hoe de ROOZENBELT® kan helpen bij rugpijn

In onze onderstaande video kunt u meer te weten komen over de oorzaken van rugpijn en hoe de ROOZENBELT® kan helpen verlichten met zijn ongecompliceerde toepassing.