

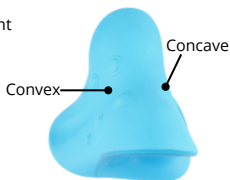
Handleiding Nekstretcher



Convex: standaard trekkracht



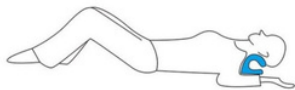
Concave: Sterke trekkracht



1. Ga op je rug liggen en ontspan je lichaam



2. Plaats de nek stretcher onder je nek



3. Buig je knieën en plaats beide handen naast het hoofd



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