

AANDACHTSPUNTEN

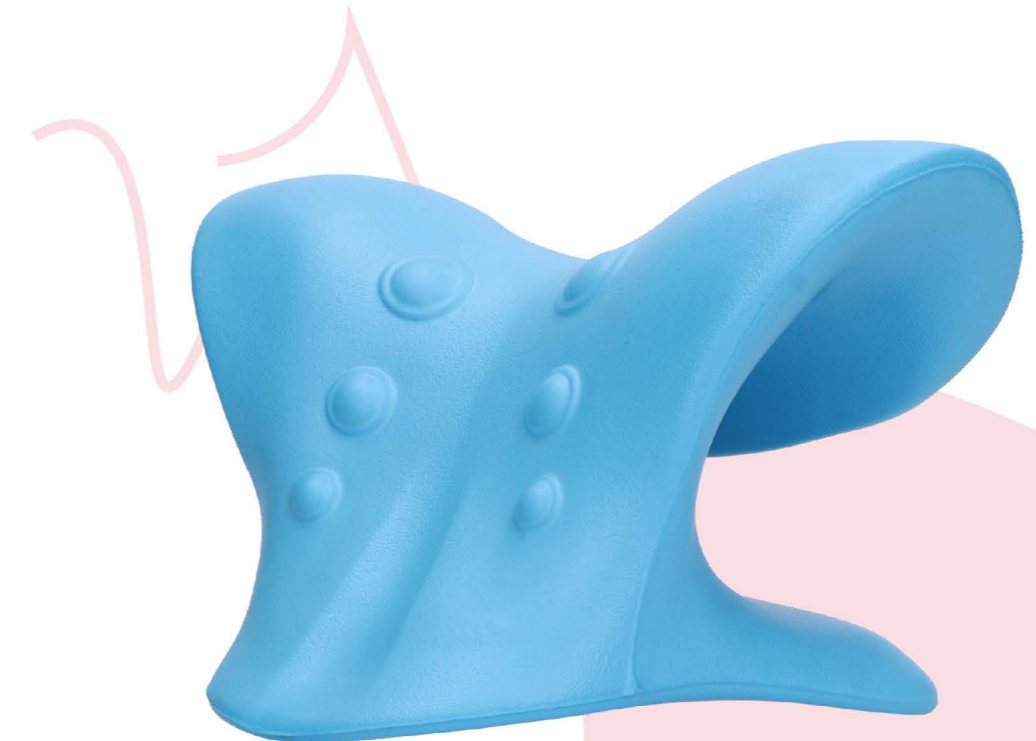
1. Lees grondig de gebruiksinstructies en handleiding van de nekstretcher voordat u deze gebruikt. Zorg ervoor dat u begrijpt hoe u het apparaat correct en veilig kunt gebruiken.
2. Als u een beginner bent met nekstretchen, begin dan met milde en geleidelijke oefeningen. Forceer de bewegingen niet en stop onmiddellijk als u pijn of ongemak ervaart.
3. Niet aanbevolen voor kinderen.
4. Het is een normaal verschijnsel dat u zich in het begin ongemakkelijkvoelt. Houdt rekening met 1-3 dagen om aan te passen
5. Voordat u een nekstretcher gebruikt, moet u eerst een medische professional raadplegen, vooral als u eerder nekletsel heeft gehad of medische aandoeningen heeft die van invloed kunnen zijn op uw nek.
6. Wegeveld is niet aansprakelijk voor schade aan of door de Care Deluxe Nekstretcher.
7. Na gebruik niet direct gaan staan/zitten, even ontspannen en dan beginnen.

Vragen of opmerkingen over het product?

Neem contact op via:

wegeveld@gmail.com

CARE DELUXE



NEKSTRETCHER

HANDLEIDING

INSTRUCTIE HANDLEIDING

SYMPTOMEN

De Care Deluxe® Nekstretcher kan helpen bij verschillende klachten; het kan helpen bij spiergeraeteerde nekpijn, cervicale spondylose en bij nekpijn als gevolg van een slechte houding. Cervicale spondylose, ook wel cervicale osteoartritis genoemd, is een degeneratieve aandoening van de nekwerfvelkolom die optreedt als gevolg van leeftijdsgebonden slijtage en veroudering. Het is een veelvoorkomende aandoening bij oudere mensen en kan leiden tot verschillende symptomen en ongemakken.



MOGELIJKE OORZAKEN

- Verkeerde slaaphouding
- Langdurig zitten met een slechte houding
- Whiplash-letsel: een plotselinge beweging van het hoofd naar voren, achteren of opzij.
- Overmatig tillen
- Nekbelasting tijdens fysieke activiteiten

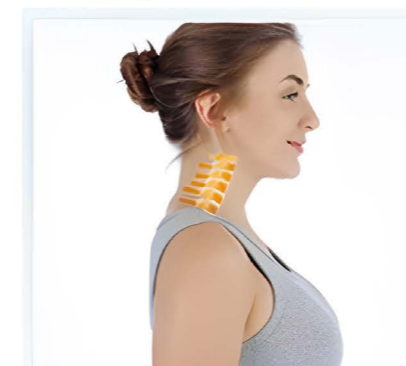
3 STAPPEN VOOR HERSTEL



Voor het gebruik van de Care Deluxe Nekstretcher



Tijdens het gebruik van de Care Deluxe Nekstretcher

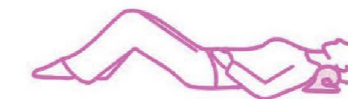


Na het gebruik van de Care Deluxe Nekstretcher

GEBRUIKSINSTRUCTIES



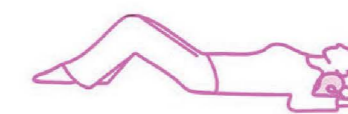
- 1 Zoek (bij voorkeur) een harde ondergrond en ga op je rug liggen



- 2 Plaats de Neckstretcher onder je nek en probeer te ontspannen



- 3 Buig je knieën en plaats beide handen naast je hoofd



- 4 Blijf 8 tot 10 minuten in een onspannen houding liggen

GEBRUIKSSUGGESTIES

- 10 minuten per sessie
- Niet meer dan 30 minuten per dag
- Niet te haastig gebruiken