

Instructies:



1. Zoals afgebeeld voor eenvoudige aanpassing van de stretcher, buig eerst de stretcher.



2. Bevestig het brede uiteinde van de basis tegen je knieën. Schuif het brede uiteinde van de steunzool in de gleuf aan het brede uiteinde van de basis.



3. Plaats je handen zoals weergegeven op de foto voor eenvoudige aanpassing van de boog. Druk met je duimen naar beneden en schuif het smalle uiteinde van de steunboog voorzichtig in de juiste versnelling op de basis.

Oefeningen op de volgende pagina

Preventieve maatregelen

Als je een lichamelijke aandoening, rugletsel of recentelijk een operatie heeft ondergaan, raadpleeg dan eerst een arts voordat je dit product gebruikt. Gebruik het niet boven de 20 minuten. Zwangere vrouwen en patiënten met kwaadaardige tumoren dienen een praktijk te raadplegen voor gebruik.