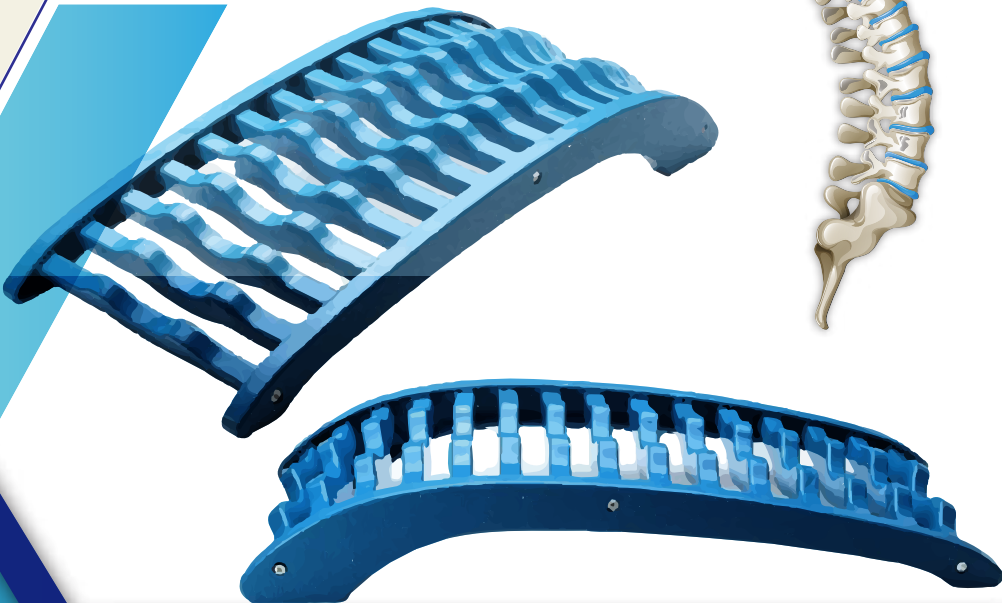


# Shine4You

Handleiding



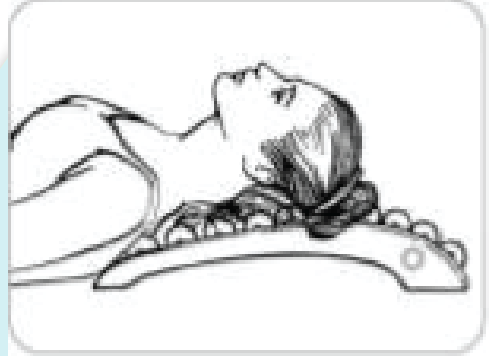
## Backstretcher

Lees deze "**richtlijnen voor gebruik**" met aandacht voordat u de **Backstretcher** in gebruik neemt.

## SIMPEL EN DOELTREFFEND: ELKE DAG EVEN LIGGEN

### 1) Ligging om bovengedeelte van de rug te masseren en stretchen

Begin vanuit een zithouding op de vloer, 15 cm verwijderd van het rechte gedeelte en houd uw rug recht. Zorg dat het midden van uw ruggengraat in lijn is met het centrum waardoor de wervels komen te rusten op het door de noppen gevormde "kanaal". Ga langzaam achterover liggen en ontspan uzelf. (fig.1) Ondersteun het hoofd met een kussen zodat uw hoofd en nek zich altijd in een comfortabele houding bevinden. Ga altijd langzaam en rustig liggen – forceer de bewegingen nooit. Buig uw knieën om spanning in de onderrug te verminderen, voeten plat op de grond. Start met sessies van een paar minuten.



### \*TIPS VOOR OPTIMAAL GEBRUIK VAN DE BACKSTRETCHER:

- › Alleen de **Backstretcher** in de lengterichting gebruiken.
- › Ga langzaam en zo vloeiend mogelijk liggen; maak geen geforceerde bewegingen.
- › Ga liggen met opgetrokken benen, de knieën gebogen of laat de benen rusten op een krukje of de zitting van een stoel.
- › Keer langzaam terug naar de uitgangspositie en rol rustig opzij en duw uzelf overeind.
- › Val nooit in slaap op de **Backstretcher**.
- › Probeer tijdens de oefeningen goed te ontspannen, Luister bv. naar muziek.
- › Plaats uw armen boven uw hoofd om het stretchen te versterken.

## 2) Ligging om middengedeelte van de rug te masseren en stretchen

Zorg voor een langzame opbouw en benader de maximaal uitgestrekte positie ( fig. 2) geleidelijk naarmate u meer aan de **Backstretcher** gewend bent geraakt. Bij een maximum aan gebogen ligging zijn hoofd en bekken door de zwaartekracht in tegengestelde richting uitgestrekt waardoor een milde vorm van natuurlijk uitrekken ontstaat. Door elke dag 15 - 20 minuten op de **Backstretcher** te liggen komt u snel van uw pijnen af. De eerste keren -u kunt het beste beginnen met 2 x 5 tot 10 minuten per dag- voelt de stretcher enigszins hard en misschien wat onwennig aan. Na een paar sessies bent u gewend aan de vorm en kunt u de tijd verlengen. Al snel voelt u de ontspannende werking en uiteindelijk heeft u voldoende aan 15 tot 20 minuten per dag. Twee maal per dag 15 minuten is effectiever dan één maal een half uur!



## 3) Ligging om de onderrug te masseren en stretchen

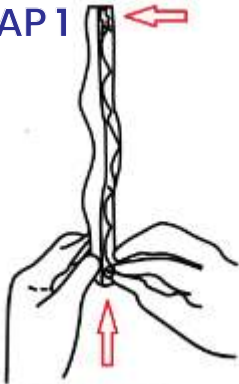


Ga zo ver naar achteren totdat de **Backstretcher** stevig uw onderrug ondersteunt. Houdt uw knieën gebogen. Ontspan terwijl uw schouders en hoofd plat op de vloer liggen. Eventueel een kussentje gebruiken om uw nek te ondersteunen.

**Belangrijk:** Als u aan elkaar gegroeide wervels hebt (zgn. blokwerfels) dan is het verstandig om uw arts of therapeut te raadplegen vóór het gebruik van de **Backstretcher**. Ook mensen met ernstige osteoporose, zwangere vrouwen, alsmede degenen die om andere redenen twijfelen over de geschiktheid, raden wij aan om met hun arts of therapeut te overleggen of het gebruik van de **Backstretcher** ook in hun geval heilzaam kan werken.

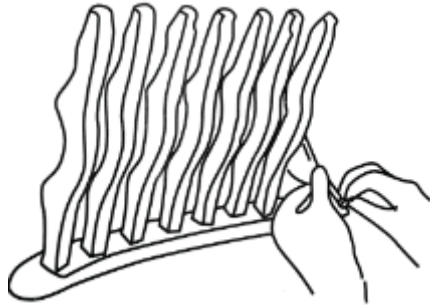
# NEEM DEZE 5 STAPPEN DOOR VOOR HET "MONTEREN VAN DE BACKSTRETCHER".

## STAP 1



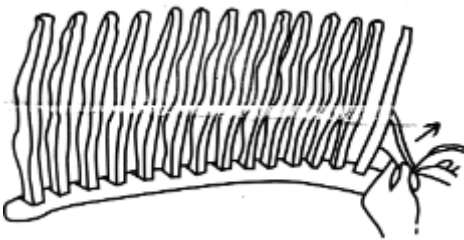
Voeg bij de aangewezen plekken bij 3 staven een boutje toe.

## STAP 2



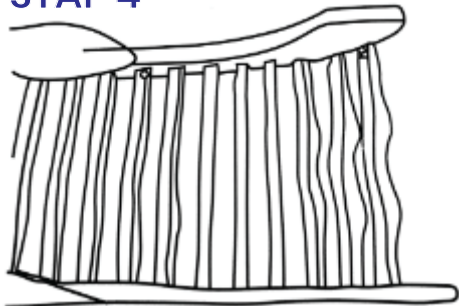
Plaats deze staven op positie '1', '8' & '15' en schroef deze vervolgens aan één zijde vast.

## STAP 3



Plaats de overige staven op de overige posities.

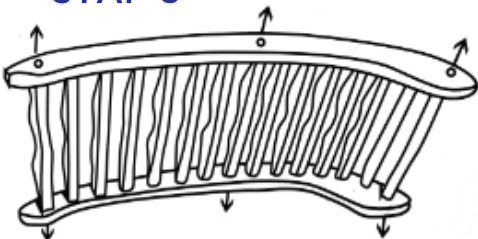
## STAP 4



Plaats vervolgens de tweede zijde op de staven.

**\*Let op:** Dit kan soms lastig zijn, probeer dit met beleid te doen! Begin rustig van begin tot eind te werken.

## STAP 5



Schroef tot slot de posities '1', '8' & '15' vast aan de tweede zijde. U kunt nu gebruik maken van uw **Backstretcher!**