



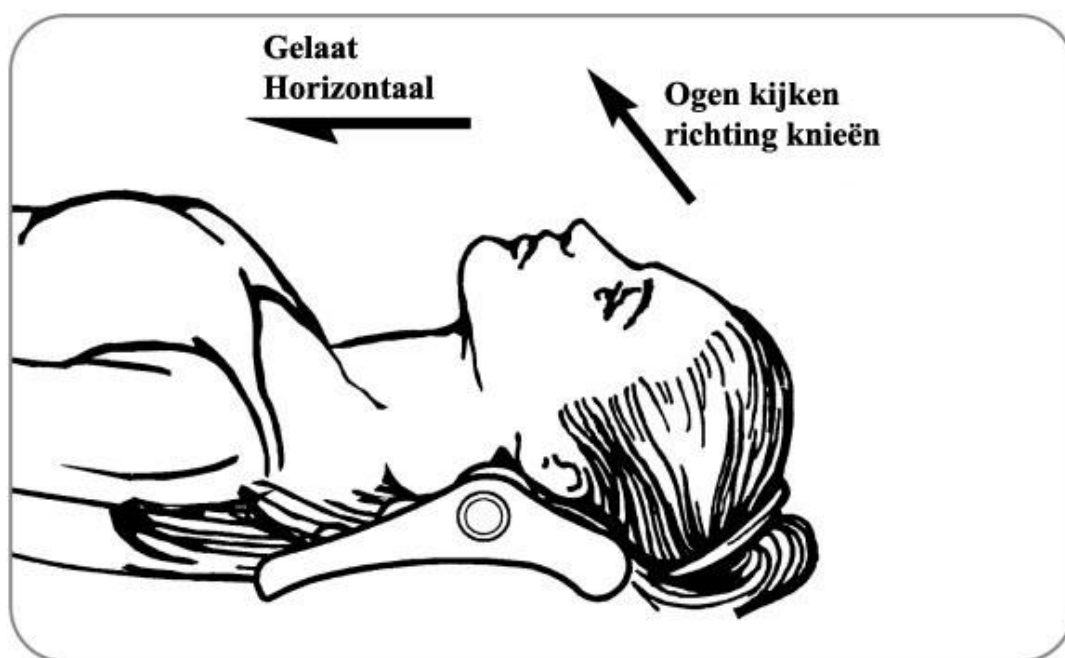
Patent No. UK: 0741555  
Patent No. JAPAN: 2825979  
Patent No. USA: 5723102

Lees deze "Richtlijnen voor gebruik" met aandacht voordat u de *Neckstretcher*<sup>®</sup> in gebruik neemt.

**Kan overal worden gebruikt – op kantoor, in de huiskamer op de vloer van de slaapkamer. Om een stijve en vastzittende nek los te maken, spanningshoofdpijnen te bestrijden en een verkeerde lichaamshouding te corrigeren.**

Plaats de armen ontspannen naast uw lichaam. Adem ongedwongen.

Ontspan uzelf. Laat de Neckstretcher zijn werk verrichten.



Ga op uw rug liggen en buig uw knieën met de voeten plat op de vloer om spanning in de onderrug te verminderen.

Plaats de *Neckstretcher*<sup>®</sup> zodanig onder uw hoofd dat de schouders rusten op het lange hellende gedeelte met de drie rollen – waarbij contact ontstaat met de gespannen spieren. De bovenste rol staat in contact met de drukpunten aan de basis van uw schedel en beide zijkanten van uw nekwerfels.

Na het innemen van deze positie, maak het uzelf makkelijker door uw benen langzaam omlaag te brengen.

**Ga altijd langzaam en rustig liggen – forceer de bewegingen nooit.**

Leg desgewenst een handdoek over de stretcher voor extra comfort.

Begin met sessies die niet langer dan enkele minuten duren. Bouw dit, naarmate u vorderingen maakt, minuut na minuut geleidelijk op tot maximaal 10-15 minuten.

**Val nooit in slaap op de *Neckstretcher*<sup>®</sup>**

*Belangrijk: Als u aan elkaar gegroeide wervels hebt (zgn. blokwervels) dan is het verstandig om uw arts of therapeut te raadplegen vóór het gebruik van de Neckstretcher<sup>®</sup>. 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 Neckstretcher<sup>®</sup> ook in hun geval heilzaam kan werken.*

**Informatie en verkoop: HELP medical bv, 035 531 34 35 of [www.backstretcher.com](http://www.backstretcher.com)**