

## SETUP, WORKOUT TIPS, AND CARE & SAFETY GUIDE

---

Please read before setting up or using your Back Stretcher.

### SETUP

1. Remove the Back Stretcher from the packaging and check for possible shipping damage.
2. Select and insert your desired smooth or textured acupressure insert.
3. Follow the assembly instructions.
4. Your Back Stretcher is ready to use.

### WORKOUT TIPS

1. Use a smooth and steady motion when performing each exercise.
2. Perform movements to the best of your ability without discomfort.
3. Avoid holding your breath while exercising.
4. Always use your Back Stretcher in an open area free of furniture or other items that could get in the way while exercising.

### CARE

1. Dry the Back Stretcher with a towel after use.
2. Wipe the Back Stretcher with a damp cloth to clean. Air dry.

### IMPORTANT SAFETY CAUTIONS!

1. 250lb weight limit.
2. Any exercise program comes with inherent risks. Consult your healthcare professional before beginning this or any other exercise program.
3. This product is not intended to diagnose, treat or cure any diseases or medical conditions.
4. Perform movements in a slow and controlled manner.
5. Do not use if deep scratches or gouges exist.
6. Stop and rest if you feel dizzy or short of breath.
7. Use product only as intended.
8. This product is sold without any warranties or guarantees of any kind and manufacturer and distributor disclaim any liability, loss or damage caused by its use.

**CAUTION:** Consult with your doctor or physical therapist before beginning any exercise program. Suitable for ages 13 and over. Keep out of reach of infants and younger children. If symptoms worsen, discontinue use and contact your doctor.

## Assembly



### Step 1

Select and insert your desired smooth or textured acupressure insert.



### Step 2

Secure the wide end of the base against your knees. Slide the wide end of support arch into the single slot on the wide end of the base.



### Step 3

Position your hands as shown in the photo for easy arch adjustment. Press down with your thumbs and gently slide the narrow end of support arch into the desired level position on the base.

## 3 Adjustable Heights



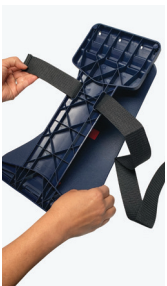
Low



Medium



High



### Step 4

For use with your chair, insert the chair strap through the back of the back stretcher, position it on the chair, and secure the loop closure.

## GUIDE DE PRÉPARATION, CONSEILS D'UTILISATION ET GUIDE D'ENTRETIEN ET DE SÉCURITÉ

**Veillez lire les directives suivantes avant de préparer ou d'utiliser votre appareil d'étirement du dos.**

### PRÉPARATION

1. Retirez l'appareil d'étirement du dos de son emballage et assurez-vous qu'il n'a pas été endommagé durant le transport.
2. Sélectionnez et insérez le coussinet d'acupression lisse ou texturé de votre choix.
3. Suivez les instructions d'assemblage.
4. Vous pouvez maintenant utiliser votre appareil d'étirement du dos.

### CONSEILS D'UTILISATION

1. Faites chaque exercice lentement et en continu.
2. Effectuez les routines d'exercices de votre mieux sans fournir d'effort physique excessif.
3. Ne retenez pas votre souffle durant les exercices.
4. Utilisez toujours votre appareil d'étirement du dos dans un espace ouvert, sans meubles ni autres objets qui pourraient vous gêner pendant les exercices.

### ENTRETIEN

1. Séchez l'appareil d'étirement du dos à l'aide d'une serviette après utilisation.
2. Nettoyez l'appareil d'étirement du dos à l'aide d'un linge humide. Laissez sécher à l'air.

### MISES EN GARDE IMPORTANTES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ!

1. Poids maximum 113 kg (250 lb).
2. Tout programme d'exercices comporte des risques. Consultez votre professionnel de la santé avant d'entreprendre ce programme ou tout autre programme d'exercices.
3. Ce produit n'est pas conçu pour diagnostiquer, traiter, ni guérir des troubles médicaux.
4. Effectuez les mouvements en faisant des gestes lents et contrôlés.
5. N'utilisez pas l'appareil d'étirement du dos s'il présente des rayures ou des fissures profondes.
6. Arrêtez-vous et reposez-vous si vous êtes étourdi ou essoufflé.
7. Utilisez le produit uniquement comme prévu.
8. Ce produit est vendu sans garantie d'aucune sorte, et le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité à l'égard de toute perte ou tout dommage résultant de son utilisation.

**MISE EN GARDE :** Consultez votre médecin ou physiothérapeute avant d'entreprendre tout programme d'exercices. Les utilisateurs doivent être âgés de 13 ans ou plus. Tenez hors de la portée des jeunes enfants. Si les symptômes s'aggravent, cessez l'utilisation et consultez votre médecin.

## Assemblage



### Étape 1

Sélectionnez et insérez le coussinet d'acupression lisse ou texturé de votre choix.



### Étape 2

Tenez l'extrémité large de la base avec vos genoux. Faites glisser l'extrémité large de l'arc de soutien dans la fente unique de l'extrémité large de la base.



### Étape 3

Placez vos mains comme sur la photo pour faciliter le réglage de l'arc. Appuyez avec vos pouces et faites glisser doucement l'extrémité étroite de l'arc de soutien dans la position voulue sur la base.

## 3 hauteurs réglables



Basse



Moyenne



Haute



### Étape 4

Pour une utilisation sur votre chaise, insérez la sangle pour chaise à l'arrière de l'appareil d'étirement du dos, installez celui-ci sur la chaise et fermez la boucle.