

User Guide: Back Stretcher (Waist Relax Mat)

3 Stretch Levels

The Back Stretcher has 3 different stretch levels, which can be manually adjusted:

- Level 1: For initial user with moderate stretching
- Level 2: For intermediate user with medium stretching
- Level 3: For advanced users with strong stretching

How to use

- 1) Choose the right level for you
- 2) Sit on floor with
- 3) Place the Back Stretcher right behind you
- 4) Slowly go from sitting position towards a lying position over the BackStretcher
- 5) Relax and stretch for 5-10 min.

Gebrauchsanweisungen: Rückenstrecker

3 Stretch-Levels

Der Rückenstrecker hat 3 verschiedene Dehnungsstufen, die manuell eingestellt werden können:

- Stufe 1: Für Beginner mit moderater Dehnung
- Stufe 2: Für mittlere bis fortgeschrittene Nutzer mit mittlerer Dehnung
- Stufe 3: Für fortgeschrittene Nutzer mit starker Dehnung

Nutzung:

1. Wählen Sie die für Sie passende Dehnungsstufe
2. Setzen Sie sich auf den Boden
3. Platzieren Sie den Rückenstrecker direkt hinter sich
4. Gehen Sie langsam aus der sitzenden Position in eine liegende Position über den Rückenstrecker
5. Entspannen und dehnen Sie für 5-10 Minuten

Intended Use:

The Back Stretcher is a device which is intended to use for stretching the back and waist of adult users. The Back Stretcher is intended to be used for 5-10 minutes per session. Sessions can be repeated.

Precautions:

When using the Back Stretcher, the users must monitor the effect the product has on their body to avoid risk of injury.

In case of (but not limited to) discomfort or pain, stop using the Back Stretcher and consult a physician immediately.

In case of recent surgeries, back injuries or pregnancy do not use the product before consulting a physician.

Do not use this product within 20min after meals.

Verwendungszweck:

Der Rückenstrecker ist ein Produkt zur Dehnung des Rückens und des Bauches für erwachsene Nutzer. Der Rückenstrecker ist für eine Dauer von 5-10 Minuten pro Nutzungseinheit vorgesehen. Die Nutzungseinheiten können wiederholt werden.

Vorsichtsmaßnahmen:

Bei der Verwendung des Rückenstreckers müssen die Nutzer die Wirkung des Produkts auf ihren Körper überwachen, um das Risiko von Verletzungen zu vermeiden.

Unter anderem bei Unwohlsein oder Schmerzen sollten Sie den Rückestreckler nicht weiter verwenden und einen Arzt aufsuchen.

Bei kürzlich erfolgten Operationen, Rückenverletzungen oder Schwangerschaft sollten Sie das Produkt nicht verwenden, bevor Sie einen Arzt konsultiert haben.

Verwenden Sie dieses Produkt nicht innerhalb von 20 Minuten nach den Mahlzeiten.

Guide d'utilisation : Étireur de dos

3 niveaux d'étirement

Le stretcher dorsal possède 3 niveaux d'étirement différents, qui peuvent être réglés manuellement :

Niveau 1 : Pour l'utilisateur initial avec un étirement modéré.

Niveau 2 : Pour les utilisateurs intermédiaires avec un étirement moyen.

Niveau 3 : Pour les utilisateurs avancés avec un étirement fort.

Mode d'emploi

1. Choisissez le niveau qui vous convient
2. Asseyez-vous sur le sol avec
3. Placez le dispositif d'étirement du dos juste derrière vous.
4. Passez lentement de la position assise à la position allongée sur le BackStretcher.
5. Détendez-vous et étirez-vous pendant 5 à 10 minutes.

Istruzioni per l'uso: Barella per la schiena

3 livelli di allungamento

La barella per la schiena ha 3 diversi livelli di allungamento che possono essere regolati manualmente:

Livello 1: per i principianti, con stretching moderato.

Livello 2: per utenti di livello intermedio-avanzato con allungamento moderato

Livello 3: per utenti avanzati con un forte allungamento.

Come si usa

1. Scegliete il livello di stretching più adatto a voi
2. Sedersi sul pavimento
3. Posizionare la barella posteriore direttamente dietro di sé
4. Passare lentamente dalla posizione seduta a quella sdraiata sull'estensore della schiena.
5. Rilassarsi e fare stretching per 5-10 minuti

Utilisation prévue :

Le Back Stretcher est un appareil destiné à étirer le dos et la taille des utilisateurs adultes.

Le Stretcher dorsal est destiné à être utilisé pendant 5 à 10 minutes par séance. Les séances peuvent être répétées.

Précautions :

Lors de l'utilisation du Back Stretcher, les utilisateurs doivent surveiller l'effet du produit sur leur corps pour éviter tout risque de blessure.

En cas d'inconfort ou de douleur (liste non exhaustive), arrêtez d'utiliser le dispositif d'étirement du dos et consultez immédiatement un médecin.

En cas de chirurgie récente, de blessure au dos ou de grossesse, n'utilisez pas le produit avant de consulter un médecin.

N'utilisez pas ce produit dans les 20 minutes suivant les repas.

Uso previsto:

La barella per la schiena è un dispositivo destinato all'allungamento della schiena e della vita degli utenti adulti.

Il Back Stretcher deve essere utilizzato per 5-10 minuti a sessione. Le sessioni possono essere ripetute.

Precauzioni:

Quando si utilizza la barella per la schiena, gli utenti devono monitorare l'effetto del prodotto sul proprio corpo per evitare il rischio di lesioni.

In caso di malessere o dolore (ma non solo), interrompere l'uso della barella per la schiena e consultare immediatamente un medico.

In caso di interventi chirurgici recenti, lesioni alla schiena o gravidanza, non utilizzare il prodotto prima di aver consultato un medico.

Non utilizzare il prodotto entro 20 minuti dai pasti.