

HOMEDICS®

LEADERS IN HEALTH & WELLBEING



Register your product today at
www.homedics.co.uk/product-registration



STRETCH+

THE BACK STRETCHING MAT
INSPIRED BY YOGA

instruction manual

PRODUCT FEATURES:

Fig. 1

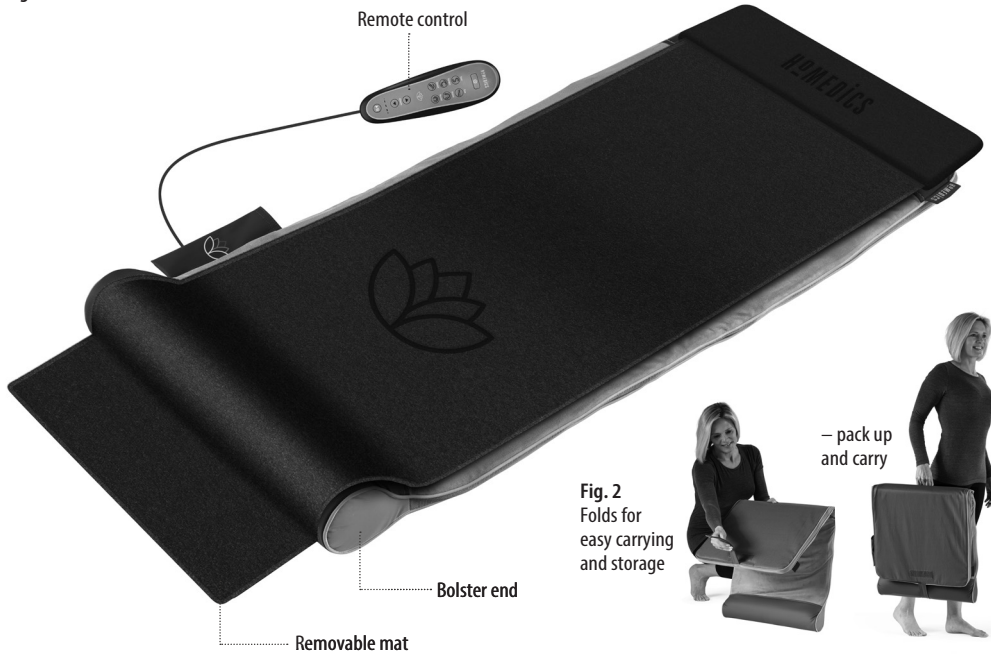


Fig. 2
Folds for
easy carrying
and storage



– pack up
and carry



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

INSTRUCTIONS FOR USE:

Preparation

1. Unfold STRETCH and place on the floor.

Alternatively STRETCH can be placed on a firm flat mattress, providing any soft bedding is removed first.

2. Lay the mat over STRETCH with the pillow part at the opposite end to the bolster.

3. Plug into a nearby socket

Ensure the cable is not going to cause a trip hazard and keep the area free from other objects so that you have enough space to lie down comfortably.

4. Remove shoes, scarves, ties, belts & jewellery.

Wear soft, comfortable clothing that will keep you warm.

Treatment

1. Lie down on STRETCH on your back with your bottom nearest the 'bolster' end and the pillow underneath your head.

2. Position your legs and arms according to the advice given in table opposite.

Please choose appropriately as your leg and arm positions can affect the intensity of the treatment quite considerably.

	Your Flexibility	Leg Position	Arm position	Intensity
Fig. 3	Inflexible, eg. tight back /tight hamstrings	Knees bent up, feet flat on floor beyond the mat	By sides, or with hands resting on belly	Mild
Fig. 4	Some flexibility, but still a way to go	Straight legs, cushion under knees	By sides, or with hands resting on belly	Moderate
Fig. 5	Good flexibility - can easily touch toes	Straight Legs (no cushion)	By sides, or with hands resting on belly	Enhanced
Fig. 6	Very flexible & looking for a deeper treatment	Straight Legs (no cushion)	Arms extended or folded over head	Full Intensity

3. Press the **⏻** button on the remote control.

4. Choose your intensity level







LOW = 1 LED lit

MED = 2 LEDs lit

HIGH = 3 LEDs lit

We recommend starting on LOW as you can always increase the intensity during the program if you want a deeper treatment.

5. Select a program.

Program	Description & Benefits
Twist 	A dynamic program incorporating twists to decrease tension in shoulders and hips. Also great for releasing tension in the lower back.
Flow 	A progressive flow of stretches to gently mobilise the whole length of the spine leaving you feeling refreshed and more supple
Energize 	An uplifting program to help boost energy
Stretch 	An 'all-round' treatment providing a great antidote after long periods of sitting
Unwind 	A combination of twists and stretches to help you destress and release tension
Recover 	A varied tempo program focused on replenishing energy

***Note:** Program time is approx 15 mins on high intensity, less on med or low intensity. For a longer treatment, programs can be run one after another. (See Tip 5 below)

6. Relax

As the treatment program starts, close your eyes, relax all your muscles and focus on your breath. Allow the weight of the body to sink deeply into the mat and enjoy.

Tips to get the best from STRETCH

1. Relax and let the mat do the work

Try to mindfully scan each part of your body during the treatment, and wherever you sense tension, consciously release that tension by allowing your body to become heavier and softer. The motion created by **STRETCH** will move your body without you needing to exert any effort. In fact, the more you relax, the greater the benefits will be.

2. Enhancing the twist action

For programs that include a twisting movement, the benefits can be further enhanced by adding a gentle turn of the head as described below:

During a shoulder twist, try turning your head slowly in the direction of the twist. Allow the head to be heavy and the ear to sink down towards the mat. Move the head gently back to centre as the shoulder comes back down, before repeating on the other side.

During a hip twist, keep the upper body relaxed and both shoulders heavy. Allow the hip to be lifted without resistance. As the right hip lifts, try turning the head to the left



Shoulder twist



Hip twist

side and vice versa. Always move gently and return to a neutral position in between movements. If there is any discomfort in the neck, make the movements smaller or try using a pillow either side to rest the head on as you turn.

3. Using your breath

If you feel tension or slight discomfort during the treatment program, try to visualise directing your breath to the area of tension. Breathe slowly and deeply, in and out through the nose. If it feels okay, you can also try extending the outbreath making it up to 50% longer than the in-breath. To get into this rhythm try counting to 4 on the in-breath and 6 on the out-breath. Sink deeper into the mat as you exhale.

4. Try varying your position on the mat

STRETCH has been cleverly designed to work for people of all different shapes and sizes. You can subtly change the feel of your treatments by moving slightly closer to either the top or bottom of the mat as you lie down. The effect will be different for everyone, dependant on your height and proportions, so give it a try and find your favourite position.

5. Get in the habit of regular treatments

Treatments can be repeated as often as feels good for you, but as with anything new, always start gently and build up your regime as your body becomes accustomed. We recommend starting with a gentle 'stretch' treatment on level 1 and waiting at least 48 hours before the next treatment. Then slowly build up to daily or twice daily treatments, as desired.

MAINTENANCE:

Cleaning

Unplug from the mains and use a soft damp cloth to clean the fabric if required. Never saturate the mat or use harsh chemical cleaners. No other maintenance is required.

Removable mat cleaning & care

The removable mat can be wiped clean with a soft damp cloth and if required it may also be hand washed. To hand wash, first remove the foam from the pillow section of the mat. Hand wash and dry flat. When completely dry, replace the foam in the pillow section. Do not machine wash or tumble dry

Storage

Place the appliance in its box or in a safe, dry, cool place. Avoid contact with sharp edges or pointed objects which might cut or puncture the fabric surface. To avoid breakage, DO NOT wrap the power cord around the appliance. DO NOT hang the unit by the cord.

CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT :

Fig. 1



Fig. 2
Se plie pour un rangement et un transport faciles



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

MODE D'EMPLOI :

Préparation

1. Dépliez le tapis STRETCH et placez-le au sol.

Vous pouvez également placer le tapis STRETCH sur un matelas plat et suffisamment ferme à condition d'enlever au préalable tout le linge de lit.

2. Mettez le matelas sur **ÉTIRER** avec la partie de l'oreiller à l'extrémité opposée au traversin.

3. Branchez dans une prise secteur située à proximité

Assurez-vous que le câble ne présente pas un risque de trébucher et dégagez la zone de tout autre objet afin de disposer d'un espace suffisant pour vous allonger confortablement.

4. Enlevez chaussures, écharpe, cravate, ceinture et bijoux.

Portez des vêtements confortables, souples et chauds.

Soin

1. Allongez-vous, le dos sur le tapis STRETCH, les fessiers rapprochés de la partie surélevée, et le coussin sous la tête.

2. Placez vos jambes et vos bras selon les indications fournies dans le tableau ci-contre.

Veillez à choisir les bons positionnements des jambes et des bras car cela peut considérablement affecter l'intensité du soin.

	Votre souplesse	Position des jambes	Position des bras	Intensité
Fig. 3	Raideur, par ex. raideur dans le dos / les ischio-jambiers	Genoux pliés, les pieds à plat au sol au-delà du tapis.	Le long du corps ou les mains sur le ventre	Légère
Fig. 4	Une certaine souplesse, mais qui reste à améliorer	Les jambes allongées avec un coussin sous les genoux	Le long du corps ou les mains sur le ventre	Modérée
Fig. 5	Bonne souplesse, vous pouvez aisément toucher les orteils	Les jambes allongées (sans coussin)	Le long du corps ou les mains sur le ventre	Supérieure
Fig. 6	Très souple, à la recherche d'un soin plus en profondeur	Les jambes allongées (sans coussin)	Les bras tendus au-delà de la tête ou pliés au-dessus de la tête	Intensité maximum







3. Appuyez sur le bouton de la télécommande.

4. Choisissez le niveau d'intensité souhaité

- FAIBLE = 1 VOYANT allumé
- MOYEN = 2 VOYANTS allumés
- ÉLEVÉ = 3 VOYANTS allumés

Nous conseillons de commencer sur le réglage FAIBLE et d'augmenter pendant le programme si vous souhaitez un soin plus en profondeur.

5. Sélectionnez un programme

Programme	Description et bienfaits
Torsion 	Un programme dynamique intégrant des torsions pour atténuer les tensions dans les épaules et les hanches. Également idéal pour relâcher les tensions dans les lombaires.
Fluide 	Une séquence d'étirements progressifs en toute fluidité, favorisant la mobilisation de toute la colonne vertébrale, pour se sentir dérouillé(e) et plus souple
Revitalisant 	Un programme stimulant qui augmente le niveau d'énergie
Étirement 	Un soin complet, idéal après être resté(e) en position assise de manière prolongée.
Dérouler 	Une association de torsions et d'étirements qui vous aide à vous relaxer et à relâcher la tension
Récupérer 	Un rythme de programme varié axé sur le réapprovisionnement d'énergie

***Remarque :** Le temps de programme est d'environ 15 minutes à intensité élevée, et inférieur à intensité moyenne ou faible. Pour un traitement plus long, les programmes peuvent être exécutés les uns après les autres. (Voir le Conseil 5 ci-dessous)

6. Détente

Alors que le programme commence, fermez les yeux, relâchez tous les muscles et concentrez-vous sur votre respiration. Laissez le poids de votre corps s'enfoncer dans le tapis et appréciez les bienfaits du soin.

Conseils pour obtenir les meilleurs résultats

1. Détendez-vous et laissez le tapis faire le reste

Essayez de ressentir toute tension dans votre corps pendant le soin pour relâcher consciemment cette tension en laissant votre corps s'alourdir. Les mouvements créés par le tapis **STRETCH** agissent sur votre corps sans aucun effort de votre part. En fait, plus vous êtes détendu(e), plus vous ressentirez les bienfaits du soin.

2. Augmenter la torsion

Pour les programmes qui comprennent un mouvement de torsion, les bienfaits peuvent être accrus en tournant doucement la tête sur un côté, comme indiqué sur ci-dessous.

Pendant une torsion de l'épaule, tournez la tête doucement dans le même sens que la torsion. Relâchez complètement la tête et l'oreille qui doivent s'enfoncer en direction du tapis. Ramenez doucement la tête dans l'axe en même temps que vous ramenez l'épaule, et renouvez ces étapes de l'autre côté.



Torsion de l'épaule



Torsion de la hanche

Pendant une torsion de la hanche, la partie supérieure du corps reste détendue et les deux épaules lourdes dans le tapis. Laissez la hanche se soulever sans résister. En même temps que la hanche droite se soulève, tournez la tête vers la droite, et à l'inverse avec la hanche gauche qui se soulève. Veillez à toujours effectuer les mouvements en douceur et à revenir dans l'axe entre les mouvements. En cas de gêne au niveau du cou, réduisez l'ampleur des mouvements ou mettez un coussin de chaque côté pour poser la tête quand la vous tournez.

3. Utiliser votre respiration

Si vous sentez une tension ou une légère gêne pendant un soin, essayez de visualiser votre respiration que vous dirigez sur la zone de tension. Respirez doucement et profondément par le nez. Si vous êtes à l'aise, vous pouvez également essayer d'allonger votre respiration pour que le temps d'expiration soit deux fois plus long que le temps d'inspiration. Pour ce faire, effectuez 4 inspirations puis 8 expirations. Laissez votre corps s'enfoncer davantage dans le tapis à l'expiration.

4. Varier votre position sur le tapis

Le tapis **STRETCH** a été judicieusement conçu pour s'adapter à toutes les tailles et morphologies. Vous pouvez obtenir des sensations légèrement différentes pendant les soins en vous positionnant allongé(e) plus ou moins rapproché(e) de l'extrémité supérieure ou inférieure du tapis. Les sensations varient d'une personne à l'autre, selon les tailles et les morphologies, à vous de trouver la position qui vous convient le mieux.

5. Pratiquer les soins régulièrement

Vous pouvez répéter les soins aussi souvent que vous le souhaitez, mais comme pour tout ce qui est nouveau, commencez toujours en douceur pour augmenter progressivement à mesure que votre corps s'habitue. Nous conseillons de commencer par un soin d'étirement en douceur de niveau 1, et d'attendre au moins 48 heures avec le soin suivant. Vous pourrez ensuite augmenter progressivement la fréquence en passant à un ou deux soins par jours, comme vous le souhaitez.

ENTRETIEN :

Nettoyage

Débrancher le matériel de la prise secteur et utiliser un chiffon humide et doux pour nettoyer le tissu du matériel si nécessaire. Ne pas utiliser de produit en quantité excessive ou de nettoyeurs chimiques corrosifs. Aucun autre entretien n'est nécessaire.

Nettoyage et entretien du matelas amovible

Le matelas amovible peut être nettoyé à l'aide d'un chiffon humide et doux et lavé à la main au besoin. Pour le lavage à la main, retirez d'abord la mousse de la partie oreiller du matelas. Lavez à la main et faites sécher à plat. Une fois entièrement sec, remplacez la mousse de la partie oreiller. Ne lavez pas à la machine et ne faites pas sécher au sèche-linge.

Rangement

Placer le matériel dans son carton ou dans un endroit sûr, sec et frais. Éviter tout contact avec des rebords tranchants ou des objets pointus, car ils pourraient déchirer ou trouer la surface du tissu. Pour éviter tout dommage, NE PAS enrouler le cordon d'alimentation autour du matériel. NE PAS le suspendre par le fil électrique.

PRODUKTMERKMALE :

Abb. 1



Abb. 2
Zusammenklappbar
für einfachen
Transport und
Lagerung,

– einfach
einpacken und
mitnehmen.



Abb. 3



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6

ANWENDUNGSHINWEISE :

Vorbereitung

1. **Klappen Sie den STRETCH auseinander und stellen Sie ihn auf den Boden.**

Alternativ kann der **STRETCH** auch auf einer festen, ebenen Matratze platziert werden, wenn weiche Bezüge vorher entfernt wurden.

2. Legen Sie die Matte auf den **STRETCH**, sodass das Kissen gegenüber der Polsterung am Fußende liegt.

3. **In eine Steckdose in der Nähe stecken**

Stellen Sie bitte sicher, dass das Kabel nicht zur Stolpergefahr wird und halten Sie den Bereich frei von anderen Gegenständen, damit Sie genug Raum haben, sich bequem hinzulegen.

4. **Entfernen Sie Schuhe, Schals, Krawatten, Gürtel und Schmuck.**

Tragen Sie bitte weiche, bequeme Kleidung, die Sie warm hält.

Behandlung

1. **Legen Sie sich mit dem Rücken auf den STRETCH, mit dem Gesäß so nah wie möglich am 'wulstigen' Ende und dem Kissen unter Ihrem Kopf.**

2. **Bringen Sie Ihre Arme und Beine in die Position, die der Empfehlung aus der gegenüberliegenden Tabelle entspricht**

Wählen Sie bitte eine angemessene Position, da die Position Ihrer Arme und Beine beträchtliche Auswirkungen auf die Behandlungsintensität haben kann.

	Ihre Flexibilität	Beinposition	Armposition	Intensität
Abb. 3	Unflexibel, z. B. verspannter Rücken/verspannte rückenständige Oberschenkelmuskulatur	Stellen Sie mit durchgedrückten Knien die Füße flach auf den Boden hinter der Matte	Die Hände an den Seiten oder auf dem Bauch ruhend	Leicht
Abb. 4	Einiges an Flexibilität, könnte jedoch besser sein	Gerade Beine, Kissen unter den Knien	Die Hände an den Seiten oder auf dem Bauch ruhend	Moderat
Abb. 5	Gute Flexibilität - die Zehen zu berühren, fällt nicht schwer	Gerade Beine (kein Kissen)	Die Hände an den Seiten oder auf dem Bauch ruhend	Erweitert
Abb. 6	Sehr flexibel & nach einer tiefergehenden Behandlung suchend	Gerade Beine (kein Kissen)	Arme ausgebreitet oder über dem Kopf gefaltet	Volle Intensität

3. Drücken Sie die Taste auf der Fernbedienung.

4. Wählen Sie Ihre Intensitätsstufe

NIEDRIG = 1 LED leuchtet

MEDIUM = 2 LED leuchten

HOCH = 3 LED leuchten

Wir empfehlen, mit der NIEDRIGEN Intensitätsstufe zu beginnen, da Sie während der Durchführung des Programms stets die Intensität erhöhen können, wenn Sie eine tiefergehende Behandlung wünschen.

5. Wählen Sie ein Programm.

Programm	Beschreibung und Vorteile
Twist 	Ein dynamisches Programm mit Drehungen zur Milderung von Spannungen in den Schultern und der Hüfte. Auch eine großartige Lösung, Spannungen im Lendenbereich zu lösen.
Strom 	Ein progressiver Strom von Streckungen, um die Wirbelsäule nach und nach über die gesamte Länge sanft zu strecken und Sie fühlen sich danach erfrischt und biegsamer
Energie aufladen 	Ein unterstützendes Programm, mit dem Sie neue Energie gewinnen
Strecken 	Eine „Allround“-Behandlung und großartiger Ausgleich nach längerem Sitzen
Entspannung 	Eine Kombination von Drehungen und Dehnungen helfen Ihnen, zu entspannen und sich zu lockern
Erholung 	Ein Programm mit variablem Tempo zum Auftanken von Energie

***Anmerkung:** Die Programmzeit beträgt etwa 15 Minuten bei hoher Intensität, weniger bei mittlerer oder geringer Intensität. Für eine längere Behandlung können die Programme nacheinander ablaufen (Siehe Tipp 5 unten)

6. Entspannung

Wenn das Behandlungsprogramm beginnt, schliessen Sie die Augen, entspannen Sie Ihre Muskeln und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Lassen Sie Ihren Körper tief in die Matte sinken und genießen Sie.

Tipps, wie Sie das Beste aus STRETCH herausholen

1. Entspannen Sie sich und lassen Sie die Matte ihre Arbeit tun

Versuchen Sie, sich während der Behandlung jeden Teil Ihres Körpers im Geiste vorzustellen und wo immer Sie eine Spannung verspüren, lösen Sie diese ganz bewusst, indem Sie Ihrem Körper erlauben, schwerer und weicher zu werden. Die vom STRETCH erzeugte Bewegung bewegt Ihren Körper ohne die geringste Anstrengung von Ihrer Seite. In der Tat, je mehr Sie sich entspannen, desto grösser sind die Vorteile für Sie.

2. Verstärkung der Drehungs-Übung

Bei Programmen, die eine Drehbewegung enthalten, können die Vorteile noch weiter verstärkt werden, indem der Kopf, wie nachstehend beschrieben, leicht gedreht wird.



Schulter-Drehung



Hüftdrehung

Während der Schulter-Drehung versuchen Sie, Ihren Kopf langsam in die Richtung der Drehung zu drehen. Lassen Sie Ihren Kopf ruhig schwer werden, sodass das Ohr in Richtung Matte absinkt. Bewegen Sie den Kopf langsam zurück in die Mitte, wenn die Schulter wieder nach unten sinkt, bevor Sie den Vorgang auf der anderen Seite wiederholen.

Während einer Hüftdrehung halten Sie den Oberkörper entspannt und beide Schultern bleiben schwer. Lassen Sie zu, dass sich die Hüfte ohne Widerstand anheben lässt. Sobald die rechte Hüfte angehoben wird, versuchen Sie, den Kopf auf die linke Seite zu drehen und umgekehrt. Führen Sie alle Bewegungen sanft durch und kehren Sie zwischen den Bewegungen in eine neutrale Position zurück. Wenn Sie ein unangenehmes Gefühl im Nacken haben, machen Sie kleinere Bewegungen oder versuchen Sie es mit einem Kissen auf beiden Seiten, um den Kopf darauf ruhen zu lassen, wenn Sie sich umdrehen.

3. Verwenden Ihrer Atmung

Wenn Sie während des Behandlungsprogramms eine Spannung oder ein leicht unangenehmes Gefühl wahrnehmen, versuchen Sie, es sich vorzustellen, indem Sie Ihre Atmung in die Richtung der Spannung senden. Atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein und aus. Wenn es sich richtig für Sie anfühlt, können Sie auch versuchen, 50 % länger aus- als einzutreten. Um in diesen Rhythmus zu gelangen, versuchen Sie, beim Einatmen bis 4 zu zählen und bis 6 beim Ausatmen. Lassen Sie sich beim Ausatmen noch tiefer in die Matte sinken.

4. Versuchen Sie, Ihre Position auf der Matte zu verändern

STRETCH wurde von klugen Köpfen entwickelt und funktioniert für Menschen aller Größen und Formen. Sie können sanft Ihr Behandlungsgefühl verändern, indem Sie auf der Matte ein wenig nach oben oder nach unten rutschen, wenn Sie sich hinlegen. Die Wirkung fällt für jeden Menschen unterschiedlich aus und hängt von Ihrer Größe und Ihren Proportionen ab, versuchen Sie es einfach und finden Sie Ihre Lieblingsposition.

5. Gewöhnen Sie sich an regelmäßige Behandlungen

Sie können die Behandlungen so oft wiederholen, wie Sie es wünschen, wie bei allen neuen Behandlungsmethoden sollten Sie jedoch langsam anfangen und die Behandlungen nach und nach anpassen, wenn sich Ihr Körper daran gewöhnt hat. Wir empfehlen, mit einer sanften „Stretch“-Behandlung auf Stufe 1 zu beginnen und vor der nächsten Behandlung mindestens 48 Stunden zu warten. Bauen Sie dann langsam, wie gewünscht, zu täglichen oder zweimal täglichen Behandlungen auf.

WARTUNG :

Reinigung

Ziehen Sie bitte den Netzstecker und verwenden Sie einen weichen feuchten Lappen, um gegebenenfalls das Gewebe zu reinigen. Die Matte bitte nicht tränken oder scharfe chemische Reiniger benutzen. Es ist keine weitere Wartung erforderlich.

Reinigung und pflege der abnehmbaren matte

Die abnehmbare Matte kann mit einem weichen, feuchten Tuch abgewischt und falls erforderlich, auch mit der Hand gewaschen werden. Bei Handwäsche entfernen Sie zunächst den Schaumstoff aus dem Kissen der Matte mit der Hand waschen und flach liegend trocknen lassen. Wenn die Matte vollständig trocken ist, ziehen Sie den Schaumstoff wieder in die Kissenhülle ein. Nicht für Maschinenwäsche oder Wäschetrockner geeignet.

Aufbewahrung

Bewahren Sie das Gerät in seinem Karton oder an einem sicheren, trockenen und kühlen Ort auf. Vermeiden Sie den Kontakt mit scharfen Kanten oder spitzen Gegenständen, die die Oberfläche des Gewebes durchschneiden oder durchstoßen könnten. Zur Vermeidung von Bruchstellen wickeln Sie das Netzkabel NICHT um das Gerät herum. Hängen Sie das Gerät NICHT am Kabel auf.

FUNCIONES DEL APARATO :

Fig. 1



Fig. 2
Plegable, fácil de guardar y de llevar



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

INSTRUCCIONES DE USO :

Preparation

1. Despliegue STRETCH y colóquela en el suelo.

También puede colocarla encima de una colchoneta plana uniforme siempre que no haya ropa de capa mullida debajo.

2. Ponga la colchoneta encima de STRETCH con el extremo de la almohada en el extremo contrario al reborde.

3. Enchufe el cable en la toma más cercana

Asegúrese de que el cable no cause ningún peligro de tropiezo y despeje la zona de objetos, para que tenga suficiente espacio y pueda tumbarse cómodamente.

4. Quite los zapatos, bufandas, corbatas, cinturones o cualquier joya que lleve.

Póngase prendas suaves y cómodas que le mantengan caliente.

Tratamiento

1. Tumbese sobre STRETCH de espaldas de manera que sus nalgas queden lo más cerca posible del reborde y la almohada debajo de su cabeza.

2. Coloque las piernas y los brazos según se indica en la tabla contraria.

Aadopte la postura más apropiada, ya que la posición de piernas y brazos puede afectar la intensidad del tratamiento de manera considerable.

	Su flexibilidad	Posición de las piernas	Posición de los brazos	Intensidad
Fig. 3	Inflexible, ej. espalda/tendones de la corva apretados	Rodillas flexionadas, plantas planas en el suelo fuera de la colchoneta	A los lados o reposando sobre el estómago.	Leve
Fig. 4	Un poco de flexibilidad, pero aún queda por conseguir.	Piernas estiradas, con un cojín debajo de las rodillas	A los lados o reposando sobre el estómago.	Moderada
Fig. 5	Buena flexibilidad, se toca los dedos de los pies con facilidad	Piernas estiradas (sin cojín)	A los lados o reposando sobre el estómago.	Energética
Fig. 6	Muy flexible, quiere un tratamiento más activo	Piernas estiradas (sin cojín)	Brazos estirados o cruzados por detrás de la cabeza	Máxima intensidad

3. Pulse el botón en el mando de control remoto.

4. Elija el grado de intensidad





BAJA = 1 LED iluminado

MED = 2 LED iluminados

ALTA = 3 LED iluminados

Recomendamos que empiece por una intensidad BAJA y que vaya subiendo a lo largo del programa si quiere un tratamiento más activo.

5. Seleccionar un programa.

Programa	Descripción y beneficios
Ladeo 	Un programa más corto que incorpora ladeos para disipar la tensión en hombros y caderas. También indicado para disipar la tensión en las lumbares.
Movimiento fluido 	Un movimiento fluido y progresivo para mover toda la columna a lo largo y que se sienta más ligero y como nuevo.
Energético 	Un programa vigoroso para que recobre y aumente su energía.
Estiramiento 	Un tratamiento integral que es un auténtico antídoto para paliar largos periodos sedentarios.
Liberar ensiones 	Una combinación de ladeos y estiramientos para ayudarle a desestresarse y liberar tensiones.
Recuperarse 	Un programa de duración variable para que recupere el nivel de energía.

*Nota: El programa dura cerca de 15 min en alta intensidad y menos tiempo en intensidad media o baja. Si se desean tratamientos más largos, los programas pueden sucederse uno tras otro. (Véase el Consejo 5 más adelante).

6. Relájese

Cuando empiece el programa, cierre los ojos, relaje los músculos y concéntrese en la respiración. Note cómo el peso de su cuerpo se va hundiendo pesadamente en la colchoneta y disfrútelos.

Consejos para sacar el máximo partido de STRETCH.

1. Relájese y deje que la colchoneta se ocupe del resto.

Intente escanear conscientemente cada recoveco de su cuerpo durante el tratamiento. Allí donde sienta tensión, libérela conscientemente y sienta cómo su cuerpo cada vez es más pesado y más blando. El movimiento que crea STRETCH moverá su cuerpo sin necesidad de hacer ningún esfuerzo. De hecho, cuanto más se relaje, mayores serán los beneficios que obtendrá.

2. Potenciar la acción de ladeo

Los beneficios conseguidos con programas que incluyan un movimiento de ladeo se pueden potenciar aún más al añadir un ligero giro de la cabeza, tal y como se describe abajo.

Durante el ladeo de hombros, intente girar la cabeza lentamente en la dirección del ladeo. Deje que todo el peso de la cabeza y el oído se hundan en la colchoneta. Tuerza la



Ladeo del hombro



Ladeo de la cadera

cabeza ligeramente hasta el centro, al tiempo que el hombro vuelve hacia abajo y repita la operación en el otro lado.

Durante el ladeo de cadera, mantenga la parte superior del cuerpo relajada y sienta el peso en ambos hombros. Deje que se levanten sus caderas sin oponer resistencia. Cuando se levante la cadera derecha, intente girar la cabeza a la izquierda y viceversa. Muévase siempre con delicadeza y regrese a la posición neutra entre movimientos. Si siente alguna molestia en el cuello, haga los movimientos más pequeños o intente reposar la cabeza lateralmente en la almohada al girarla.

3. Con ayuda de la respiración

Si siente tensión o una ligera molestia durante el programa de tratamiento, intente visualizarse dirigiendo su respiración al área donde siente esa tensión. Respire pausada y lentamente por la nariz. Si se siente a gusto, también puede intentar alargar las exhalaciones de manera que sean un 50% más largas que las inhalaciones. Para seguir este ritmo, intente contar hasta 4 durante la inhalación y hasta 6 en la exhalación. Húndase cada vez más en la colchoneta cuando exhale.

4. Intente cambiar de postura en la colchoneta

STRETCH tiene un diseño inteligente para que resulte cómoda a todas las personas, al margen de su altura y constitución corporal. Además, puede cambiar el efecto de los tratamientos: puede colocarse lo más pegado posible al extremo superior o inferior de la colchoneta mientras está tumbado. Los efectos que se noten serán distintos para cada persona, ya que dependerán de la altura y constitución corporal de cada uno. Por eso tiene que probar varias colocaciones hasta dar con la favorita.

5. Acostúmbrase a hacer tratamientos regularmente

Los tratamientos pueden repetirse con la frecuencia que desee, aunque se aconseja que empiece suavemente y vaya subiendo la intensidad a medida que su cuerpo se vaya acostumbrando. Recomendamos que empiece con un tratamiento de estiramientos moderados de nivel 1 y que espere 48 horas antes de pasar al siguiente tratamiento. Progresivamente irá aumentando la frecuencia hasta llegar a uno o dos tratamientos diarios, según desee.

MANTENIMIENTO :

Limpieza

Para limpiar el tejido, desenchufe el aparato de la toma de corriente y pase por encima un paño suave humedecido. No empape nunca la colchoneta ni la limpie con detergentes abrasivos. No se requiere mantenimiento adicional.

Limpieza y cuidado de la colchoneta extraíble

La colchoneta extraíble puede limpiarse con un paño húmedo si es necesario, aunque también puede lavarse a mano. Para lavarla, extraiga primero la espuma de la parte de la almohada de la colchoneta. Lavar a mano y secar en plano. Cuando esté completamente seca, vuelva a poner la espuma dentro de la almohada. No lavar en lavadora ni centrifugar.

Almacenamiento

Guarde el aparato dentro su caja o en un lugar fresco, seco y seguro. Evite el contacto con bordes afilados u objetos puntiagudos que puedan cortar o rasgar el tejido. Para evitar roturas, NO enrolle el cable alrededor del aparato. NO cuelgue la unidad por el cable.

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO :

Fig. 1



Fig. 2
Si ripiega per essere trasportato e custodito facilmente



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

ISTRUZIONI PER L'USO :

Preparazione

1. Aprire il materassino STRETCH e distenderlo sul pavimento.

In alternativa, il materassino STRETCH può essere posizionato su un materasso piatto, purché si provveda preventivamente a rimuovere qualsiasi biancheria da letto soffice.

2. Distendere il tappetino su STRETCH posizionando il cuscino all'estremità opposta del cuscinetto.

3. Collegare a una presa di corrente.

Assicurarsi che il cavo non sia causa di inciampamento e tenere l'area sgombra da altri oggetti al fine di disporre di uno spazio sufficiente a distendersi comodamente.

4. Rimuovere scarpe, sciarpe, cravatte, cinture e oggetti di gioielleria.

Indossare abiti soffici, comodi e caldi.

Trattamento

1. Distendere la schiena sul materassino STRETCH posizionando i glutei il più possibile vicino all'estremità a "rotolo" e la testa sul cuscino.

2. Posizionare gambe e braccia come consigliato nella tabella a lato.

Scegliere con cura poiché la posizione di gambe e braccia può influire considerevolmente sull'intensità del trattamento.

	Flessuosità corpo	Posizione gambe	Posizione braccia	Intensità
Fig. 3	Assente (per es., schiena e cosce rigide)	Ginocchia piegate, pianta dei piedi a terra fuori dal materassino	Lungo i fianchi oppure con le mani appoggiate sul ventre	Lieve
Fig. 4	Parziale, ma migliorabile	Gambe dritte, cuscino sotto le ginocchia	Lungo i fianchi oppure con le mani appoggiate sul ventre	Moderata
Fig. 5	Buona: si riesce a toccare le dita dei piedi facilmente	Gambe dritte (senza cuscino)	Lungo i fianchi oppure con le mani appoggiate sul ventre	Elevata
Fig. 6	Molto buona, in cerca di un trattamento più intenso	Gambe dritte (senza cuscino)	Braccia distese o piegate sopra la testa	Massima

3. Premere il tasto sul telecomando.

4. Scegliere il livello di intensità







BASSA = 1 LED acceso

MEDIA = 2 LED accesi

ELEVATA = 3 LED accesi

Raccomandiamo di iniziare da un livello BASSO poiché è sempre possibile aumentare l'intensità durante il programma qualora si desideri un trattamento più in profondità.

5. Selezionare un programma.

Programma	Descrizione e Benefici
Torsione 	Un programma dinamico che integra torsioni per alleviare le tensioni all'altezza di spalle e fianchi. Efficace anche per sciogliere le tensioni accumulate nella zona lombare.
Flusso 	Un progressivo fluire di movimenti distensivi mirati a smuovere delicatamente la colonna vertebrale per l'intera lunghezza lasciando una sensazione di freschezza e maggiore flessuosità
Energizzante 	Un programma stimolante per ritrovare l'energia
Distensivo 	Un trattamento "completo" che serve da antidoto contro le lunghe ore trascorse in posizione seduta
Distensione 	Una combinazione di torsioni e allungamenti per aiutarti a ridurre lo stress rilasciando le tensioni
Recupero 	Un programma a ritmo vario concentrato sulla ricarica delle energie

*Nota: Il programma dura circa 15 minuti a intensità elevata, meno a intensità media o bassa. Per un trattamento prolungato, è possibile azionare un programma dopo l'altro. (V. Suggerimento 5 qui sotto)

6. Rilassamento

Quando il trattamento ha inizio, chiudere gli occhi e rilassare tutti i muscoli concentrandosi sul respiro. Lasciare che il corpo sprofondi con tutto il peso nel materassino e gustarsi la sensazione di piacere generata.

Suggerimenti per usufruire di tutti i benefici del materassino STRETCH

1. Rilassarsi e lasciar agire il materassino

Durante il trattamento, cercare di valutare le sensazioni rimandate dalle varie parti del corpo e ogni volta che si percepisce una tensione, rilasciarla consapevolmente permettendo al corpo di diventare più pesante e morbido. Il movimento creato dal materassino STRETCH indurrà nel corpo dei movimenti senza richiedere alcuno sforzo. Infatti, più ci si rilasserà, maggiori saranno i benefici.

2. Miglioramento dell'azione di torsione

Per i programmi che prevedono una posizione di torsione, i benefici possono essere ulteriormente migliorati abbinando una delicata rotazione della testa come descritto qui di seguito.

Mentre si esegue la torsione di una spalla, cercare di ruotare lentamente la

testa nella stessa direzione della torsione. Abbandonare il peso della testa e lasciar sprofondare l'orecchio nel materassino. Riportare delicatamente la testa verso il centro e la spalla a contatto con il materassino prima di ripetere dall'altro lato.

Mentre si esegue la torsione di un'anca, mantenere rilassato il busto e abbandonare il peso delle spalle. Permettere all'anca di sollevarsi senza resistenza. Mentre si solleva l'anca destra, provare a ruotare la testa verso il lato sinistro, e viceversa. Procedendo sempre lentamente, ritornare a una posizione neutrale tra una postura e l'altra. Nell'eventualità che si percepisca una sensazione di fastidio all'altezza del collo, eseguire movimenti più corti oppure utilizzare un cuscino da entrambi i lati come appoggio per la testa mirato ad arrestare la rotazione.

3. Utilizzare il respiro

Se si percepisce una sensazione di tensione o di leggero fastidio durante il trattamento, cercare di dirigere con la mente il respiro verso l'area interessata. Respirare in modo lento e profondo, inspirando ed espirando attraverso le narici. Se si percepisce una sensazione positiva, è possibile provare ad allungare l'espirazione del 50% rispetto all'inspirazione. Per raggiungere questo ritmo, provare a contare fino a 4 durante l'inspirazione e fino a 6 durante l'espirazione. Lasciar sprofondare di più il peso corporeo nel materassino durante l'espirazione.

4. Cercare di variare la posizione

Il materassino STRETCH è stato progettato in modo intelligente per adattarsi a persone di corporatura e statura differenti. È possibile modulare le sensazioni percepite durante il trattamento spostandosi leggermente verso il bordo superiore o quello inferiore del materassino quando si è distesi. L'effetto varierà da persona a persona, in base al peso e alle proporzioni; si consiglia pertanto di procedere per tentativi al fine di trovare la posizione preferita.

5. Abituarsi a eseguire i trattamenti regolarmente

I trattamenti possono essere ripetuti alla frequenza desiderata; tuttavia, ogni volta che si sperimenta un nuovo trattamento, iniziare sempre da un livello base per poi personalizzare l'intensità con il tempo. Raccomandiamo di iniziare con un delicato trattamento "distensivo" al livello 1 e di lasciar trascorrere almeno 48 ore prima del trattamento successivo. Aumentare gradualmente la frequenza eseguendo trattamenti fino a una o due volte al giorno, a piacimento.

MANUTENZIONE :

Pulizia

Scollegare dalla rete elettrica e utilizzare un panno umido per pulire il tessuto se richiesto. Non impregnare il materassino né utilizzare detergenti chimici aggressivi. Non è richiesto altro intervento di manutenzione.

Cura e pulizia del tappetino amovibile

Il tappetino amovibile può essere pulito con un panno morbido inumidito e, all'occorrenza, può anche essere lavato a mano. Prima di lavare a mano il tappetino, rimuovere la schiuma dal cuscino. Lavare a mano e lasciare asciugare in posizione orizzontale. Quando completamente asciutto, riposizionare la schiuma nel cuscino. Lavatrice e asciugabiancheria vietate.

Custodia

Riporre l'apparecchio nella confezione originale o conservarlo in un luogo fresco, asciutto e sicuro. Evitare il contatto con spigoli vivi od oggetti appuntiti che potrebbero danneggiare o forare il rivestimento in tessuto. Per evitare danni, NON avvolgere il cavo di alimentazione attorno all'apparecchio. NON appendere il prodotto dal cavo elettrico.



Torsione della spalla



Torsione dell'anca

CARACTERÍSTICAS DO PRODUTO:

Fig. 1

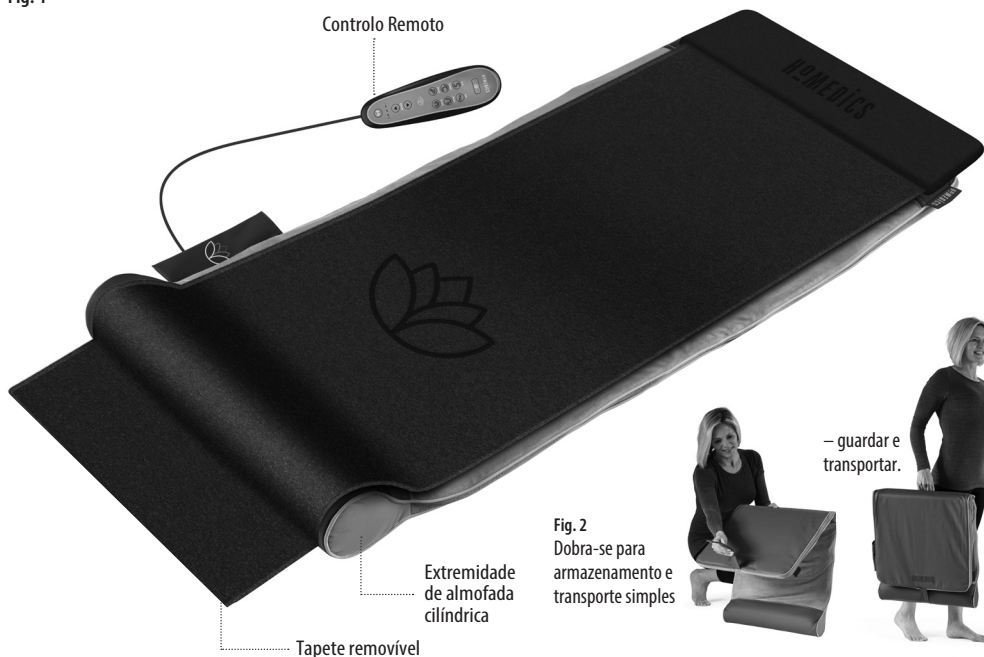


Fig. 2
Dobra-se para armazenamento e transporte simples

– guardar e transportar.



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO:

Preparação

1. Desdobre a STRETCH e coloque no chão.

Alternativamente, a STRETCH pode ser colocada num colchão plano firme, dado que qualquer roupa de cama mole seja retirada primeiro.

2. Coloque o tapete sobre STRETCH com a parte da almofada na extremidade oposta à almofada cilíndrica.

3. Ligue a uma tomada próxima

Assegure-se de que o cabo não causará um perigo de tropeçar e mantenha a área livre de outros objetos para que tenha espaço suficiente para se deitar confortavelmente.

4. Retire os sapatos, cachecóis, gravatas, cintos e jóias.

Use roupa suave e confortável que o mantenha quente.

Tratamento

1. Deite-se na STRETCH de costas com o seu com o seu traseiro próximo da extremidade do 'bolster' e uma almofada por baixo da cabeça.

2. Posicione as suas pernas e braços de acordo com o conselho dado na tabela ao lado.

Escolha adequadamente as posições dos braços e das pernas pois pode afetar a intensidade do tratamento de forma considerável.

	A Sua Flexibilidade	Posição da Perna	Posição do Braço	Intensidade
Fig. 3	Inflexível, por ex. costas rígidas / paralisações	Joelhos dobrados para cima, pés planos no chão à frente do tapete	Pelos lados ou com as mãos assentes no abdómen	Ligeira
Fig. 4	Alguna flexibilidade mas ainda com muito para melhorar	Pernas direitas, almofada debaixo dos joelhos	Pelos lados ou com as mãos assentes no abdómen	Moderada
Fig. 5	Boa flexibilidade - consegue tocar nos dedos dos pés facilmente	Pernas direitas (sem almofada)	Pelos lados ou com as mãos assentes no abdómen	Melhorado
Fig. 6	Muito flexível e procura um tratamento mais profundo	Pernas direitas (sem almofada)	Braços estendidos ou dobrados por cima da cabeça	Intensidade completa

3. Pressione o botão no controle remoto.

4. Escolha o seu nível de intensidade







BAIXO = 1 LED aceso

MED = 2 LED acesos

HIGH = 3 LED acesos

Recomendamos que comece em BAIXO pois poderá sempre aumentar a intensidade durante o programa se pretender um tratamento mais profundo.

5. Selecionar um programa

Programa	Descrição e benefícios
Torção 	Um programa dinâmico que incorpora torções para diminuir a tensão nos ombros e ancas. Também ótima para libertar tensão no fundo das costas
Fluxo 	Um fluxo progressivo de alongamentos para mobilizar de forma suave todo o comprimento da coluna deixando-o com um sentimento de frescura e mais flexível
Energizar 	Um programa de impulso para ajudar a aumentar a energia
Alongamento 	Um tratamento "de ciclo completo" que fornece um grande antídoto depois de períodos longos sentado
Relaxe 	Uma combinação de torções e alongamentos para ajudá-lo a libertar o stress e a tensão
Recupere 	Um programa de ritmo variado focado na reposição de energia

***Nota:** O tempo do programa é de cerca de 15 minutos em alta intensidade, menos em média ou baixa intensidade. Para um tratamento mais longo, os programas podem ser executados um após o outro. (Veja a dica 5 abaixo)

6. Relaxe

À medida que inicia o programa de tratamento, feche os olhos, relaxe todos os músculos e foque-se na sua respiração. Permita que o peso do corpo afunde no tapete e desfrute.

Dicas para obter o melhor da STRETCH

1. Relaxe e deixe o tapete trabalhar

Tente digitalizar conscientemente cada parte do seu corpo durante o tratamento onde sente tensão, conscientemente liberte essa tensão, permitindo que seu corpo se torne mais pesado e mais suave. Este movimento criado pela STRETCH deslocará o seu corpo sem que tenha de fazer qualquer esforço. De facto, quanto mais relaxar, maiores serão os benefícios.

2. Melhorar a ação de torção

Para programas que incluem um movimento de torção, os benefícios podem ser reforçados pela adição de uma curva suave da cabeça como descrito abaixo.

Durante a torção do ombro, rodando a sua cabeça lentamente na direção da torção. Permita que a cabeça esteja pesada e que os ouvidos afundem no tapete. Mova a cabeça suavemente de volta para o centro à medida que os ombros vêm de volta para baixo, antes de repetir do outro lado.



Torção do ombro



Torção da anca

Durante uma torção da anca, mantenha o corpo superior relaxado e ambos os ombros pesados. Permita que a anca seja levantada sem resistência. À medida que a anca direita levanta, tente rodar a cabeça para o lado esquerdo e vice versa. Desloque sempre de forma suave e volte a uma posição neutra entre os movimentos. Se existir algum desconforto no pescoço, faça os movimentos mais pequenos e tente utilizar uma almofada em cada lado para descansar a cabeça à medida que roda.

3. Utilizar a sua respiração

Se sentir tensão ou leve desconforto durante o programa de tratamento, tente visualizar direcionando o fôlego para a área de tensão. Respire lentamente e profundamente, para dentro e para fora pela nariz. Se se sentir bem, também pode tentar prolongar a expiração tornando-se até 50% mais longa do que a inspiração. Para entrar neste ritmo tente contar até 4 na inspiração e 6 na expiração. Afunde-se mais no tapete à medida que expira.

4. Tente variar a sua posição no tapete

STRETCH foi claramente concebida para funcionar com pessoas de todas as formas e tamanhos. Pode sutilmente alterar a sensação dos seus tratamentos, aproximando-se ligeiramente da parte superior ou inferior do tapete, quando se deitar. O efeito será diferente para cada pessoa, dependendo da sua altura e proporções, portanto experimente-o e encontre a sua posição preferida.

5. Habitue-se a tratamentos regulares

Os tratamentos podem ser repetidos tão frequentemente, quanto for bom para si, mas como com qualquer coisa nova, comece sempre suavemente e construa o seu regime à medida que o seu corpo se habitua. Recomendamos começar com um tratamento suave de "alongamento" no nível 1 e esperando pelo menos 48 horas antes do próximo tratamento. Depois, faça tratamentos diários ou bi-diários, conforme pretendido.

MANUTENÇÃO :

Limpeza

Desligue da corrente e utilize um pano húmido para limpar o tecido, se necessário. Nunca sature o tapete nem utilize agentes de limpeza químicos agressivos. Nenhuma outra manutenção é necessária.

Limpeza e cuidados a ter com o tapete removível

Pode limpar o tapete removível com um pano macio e húmido e, caso seja necessário, também pode lavá-lo à mão. Para lavar o tapete à mão, remova primeiro a esponja da parte de almofada do tapete. Lave-o à mão e deixe-o secar totalmente esticado. Quando estiver completamente seco, volte a colocar a esponja na parte de almofada. Não coloque o tapete na máquina de lavar ou secar.

Armazenamento

Coloque o aparelho na respectiva caixa, num local seguro, seco e fresco. Evite o contacto com arestas afiadas ou objetos pontiagudos que possam cortar ou perfurar a superfície de tecido. Para evitar quebras, NÃO enrole o cabo de alimentação em torno do aparelho. NÃO pendure a unidade pelo cabo.

PRODUCTKENMERKEN:

Afb. 1



Afb. 3



Afb. 4



Afb. 5



Afb. 6

GEBRUIKSAANWIJZING :

Voorbereiding

1. Vouw STRETCH uit en leg deze op de vloer.

STRETCH kan ook op een stevig, plat matras worden geplaatst. Verwijder alle zachte beddengoed.

2. Leg de mat over de STRETCH met het kussen aan het tegenovergestelde uiteinde van de ondersteuning.

3. Steek de stekker in een stopcontact

Zorg ervoor dat kabel geen struikelgevaar vormt en houd de ruimte vrij van andere voorwerpen zodat u genoeg ruimte hebt om comfortabel te kunnen liggen.

4. Verwijder schoenen, sjaals, dassen, riemen en sieraden.

Draag zachte, comfortabele kleding die u warm houdt.

Behandeling

1. Ga op uw rug op STRETCH liggen met uw achterste in de buurt van de 'bolster' en met het kussen onder uw hoofd.

2. Plaats uw benen en armen volgens het advies in de tabel hiernaast.

Zorg dat u de juiste positie kiest aangezien dit van groot invloed kan zijn op de intensiteit van de behandeling.

	Uw flexibiliteit	Beenpositie	Armpositie	Intensiteit
Afb. 3	Inflexibel, bijv. strakke rug, strakke hamstrings	Knieën gebogen, voeten plat op de grond achter de mat	Langs uw lichaam of met de handen op uw buik	Mild
Afb. 4	Enige flexibiliteit, maar niet genoeg	Benen recht, kussen onder de knieën	Langs uw lichaam of met de handen op uw buik	Matig
Afb. 5	Goede flexibiliteit; kan makkelijk de tenen aanraken	Benen recht (geen kussen)	Langs uw lichaam of met de handen op uw buik	Verhoogd
Afb. 6	Zeer flexibel, diepere behandeling gewenst	Benen recht (geen kussen)	Armen uitgestrekt of boven het hoofd gevouwen	Volledige intensiteit

3. Klik op de knop op de afstandsbediening.

4. Kies uw intensiteitsniveau

- LAAG = 1 lampje
- MIDDELMATIG = 2 lampjes
- HOOG = 3 lampjes

We raden aan om met LAAG te beginnen. U kunt de intensiteit altijd verhogen tijdens het programma als u een diepere behandeling wenst.

5. Een programma kiezen

Programma	Omschrijving en voordelen
Twist 	Een dynamisch programma met draaiingen om de spanning in schouders en heupen te verminderen. Ook geweldig voor het ontspannen van de onderrug.
Flow 	Een progressieve golf van rekbewegingen om de hele lengte van de ruggengroet te mobiliseren, zodat u zich verkrikt en soepeler voelt
Energize 	Een verkrikkend programma voor meer energie
Stretch 	Een volledige behandeling voor geweldige verlichting na lange tijd te hebben gezeten
Unwind 	Een combinatie van draaiingen en rekoefeningen om te helpen ontspannen
Recover 	Een programma met verschillende tempo's om energie te herstellen

*N.B.: Het programma duurt ongeveer 15 minuten op hoge intensiteit, minder op gemiddelde en lage intensiteit. Voor een langer behandeling kunnen de programma's na elkaar

6. Ontspannen

Wanneer het programma start: sluit uw ogen, ontspan al uw spieren en concentreer u op uw ademhaling. Laat het gewicht van uw lichaam diep in de mat zakken en geniet van de behandeling.

Tips om het beste uit STRETCH te halen

1. Ontspan en laat de mat het werk doen

Probeer mentaal ieder deel van uw lichaam af te gaan tijdens de behandeling, en laat wanneer u spanning voelt deze spanning bewust los door uw lichaam zwaarder en zachter te laten worden. De beweging die wordt gegenereerd door **STRETCH** zal uw lichaam bewegen zonder dat u zich hoeft in te spannen. Hoe meer u zich ontspant, hoe groter de voordelen zullen zijn.

2. Draaibewegingen verbeteren

Voor programma's met een draaiende beweging kunnen de voordelen worden verbeterd door uw hoofd lichtjes te draaien, zoals hieronder wordt beschreven.

Tijdens draaien van schouder: probeer uw hoofd langzaam te draaien in de richting van de draaibeweging. Laat uw hoofd zwaar worden en laat uw oor naar de mat zakken. Beweeg uw hoofd langzaam terug naar het midden terwijl uw schouder terug naar beneden komt. Herhalen met de andere kant.



Schouderdraai



Heupdraai

Tijdens draaien van heup: houd uw bovenlijf ontspannen en houd beide schouders zwaar. Zorg dat de heup zonder weerstand wordt opgetild. Draai uw hoofd naar links terwijl de rechterheup wordt opgetild, en andersom. Zorg dat u altijd rustig beweegt en ga tussen bewegingen in terug naar een neutrale positie. Als u ongemak in uw nek ervaart, maak de bewegingen dan kleiner of gebruik een kussen aan beide kanten om uw hoofd tijdens het draaien op te rusten.

3. Uw ademhaling gebruiken

Als u spanning of licht ongemak ervaart tijdens de behandeling, probeer dan te visualiseren dat u uw ademhaling naar het spanningsgebied leidt. Haal langzaam en diep adem, in en uit door de neus. Als het goed voelt kunt u ook proberen om het uitademen te verlengen, tot 50% langer dan het inademen. Om in dit ritme te komen kunt u proberen om tot 4 te tellen bij het inademen en tot 6 bij het uitademen. Zak dieper weg in de mat tijdens het uitademen.

4. Probeer uw houding op de mat te variëren

STRETCH is slim ontworpen om geschikt te zijn voor mensen van alle verschillende vormen en maten. U kunt het gevoel van uw behandeling subtiel veranderen door iets dichter naar de boven- of onderkant van de mat te schuiven terwijl u ligt. Het effect is voor iedereen anders, afhankelijk van uw lengte en proporties. Probeer het eens en ontdek uw favoriete houding.

5. Maak een gewoonte van regelmatige behandeling

De behandelingen kunnen zo vaak als goed voelt worden herhaald, maar zoals met alles dat nieuw is, kunt u het beste rustig beginnen en uw routine opbouwen naarmate uw lichaam eraan gewend raakt. Wij raden aan om te beginnen met een rustige 'stretch'-behandeling op stand 1, en ten minste 48 uur te wachten tot de volgende behandeling. Daarna kunt u zoals gewenst langzaam opbouwen naar 1 of 2 behandelingen per dag.

ONDERHOUD :

Reinigen

Haal de stekker uit het stopcontact en gebruik indien nodig een zachte, vochtige doek om de stof te reinigen. Dompel de mat nooit onder in water en gebruik geen hardnekkig chemisch reinigingsmiddel. Verder is er geen onderhoud vereist.

Reiniging en verzorging verwijderbare mat

De verwijderbare mat kan met een zachte, vochtige doek worden gereinigd, en indien mogelijk kan het ook met de hand gewassen worden. Verwijder, als u met de hand wil wassen, eerst het schuim van het kussengedeelte van de mat. Met de hand wassen en laten drogen op een vlak oppervlak. Wanneer de mat volledig droog is, kan het schuim terug geplaatst worden in het kussengedeelte. Niet in de wasmachine wassen of in de droger drogen.

Opslag

Stop het apparaat in zijn doos of leg het op een veilige, droge en koele plek. Vermijd contact met scherpe randen of voorwerpen die de stof mogelijk kunnen snijden of doorboren. Om defecten te voorkomen, het netsnoer NOOIT om het apparaat wikkelen. Het apparaat NOOIT aan het netsnoer ophangen.

PRODUKTFUNKTIONER :

Fig. 1



Fig. 2
Ihopvikbar för enkel förvaring och transport

– packa ihop och bär.



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

BRUKSANVISNING :

Förberedelse

1. Vik ut STRETCH och placera den på golvet.

Alternativt kan STRETCH placeras på en fast, plan madrass, om alla mjuka madrasser avlägsnats först.

2. Lägg mattan över STRETCH med kuddelen i den motsatta änden av den vadderade delen.

3. Anslut till ett närliggande vägguttag

Se till att ingen kan snubbla på kabeln och håll området fritt från andra föremål så att du har tillräckligt med utrymme för att ligga bekvämt.

4. Ta av dig skor, halsdukar, slipsar, bälten och smycken.

Bär mjuka, bekväma kläder som håller dig varm.

Behandling

1. Lagg dig på ryggen på STRETCH med stjärten närmast den "vadderade" delen och ha kudden under ditt huvud.

2. Placera ben och armar i enlighet med rekommendationerna i tabellen på motsstående sida.

Välj lämplig position då placeringen av armar och ben kan påverka intensiteten i behandlingen betydligt.

	Din smidighet	Placering av ben	Placering av armar	Intensitet
Fig. 3	Osmidig, t.ex. stel ryg/stela knäsenor	Böjda knän, fötterna platt mot golvet nedanför mattan	Vid sidorna eller med händerna vilande på magen	Mild
Fig. 4	Viss smidighet men fortfarande en aning stel	Raka ben, kudden under knäna	Vid sidorna, eller med händerna vilande på magen	Moderat
Fig. 5	God smidighet - kan enkelt nudda tårna	Raka ben (ingen kulle)	Vid sidorna, eller med händerna vilande på magen	Utökad
Fig. 6	Väldigt smidig och vill ha en djupare behandling	Raka ben (ingen kulle)	Armarna utsträckta eller böjda ovanför huvudet	Full intensitet







3. Tryck på knappen på fjärrkontrollen.

4. Välj en intensitetsnivå

- LÅG = 1 lysdiod tända
- MED = 2 lysdioder tända
- HÖG = 3 lysdioder tända

Vi rekommenderar att du börjar på LÅG då du alltid kan öka intensiteten under programmet om du vill ha en djupare behandling.

5. Välj ett program

Program	Beskrivning och fördelar
Vridning 	Ett dynamiskt program som innehåller vridningar för att minska spänningar i axlar och höfter. Även bra för att slappna av i ländryggen.
Flöde 	Ett ökande flöde av sträckningar för att mjukt mobilisera hela ryggraden och ge en uppfriskande och smidigare känsla
Energi-givande 	Ett energigivande program som ökar din energi
Sträck ut 	En "allsidig" behandling som är ett bra botemedel för långa sittande perioder
Varva ner 	En kombination av vridningar och sträckningar som hjälper dig att varva ner och minska spänningar
Återhämta dig 	Ett program med varierande tempon som fokuserar på att fylla på med energi

***Obs!** Programmet är ca 15 minuter långt på hög intensitet och kortare på medel eller låg intensitet. För en längre behandling kan programmen köras efter varandra. (Se tips 5 nedan)

6. Slappna av

När behandlingsprogrammet startar, stänger du ögonen, slappnar av i musklerna och fokuserar på din andning. Låt kroppsvikten sjunka djupt ner i mattan och njut.

Tips för att få ut det bästa av STRETCH

1. Slappna av och låt mattan göra jobbet

Försök att känna varje del av din kropp under behandlingen, och överallt där du känner dig spänd, bör du slappna av medvetet genom att låta kroppen bli tyngre och mjukare. Den rörelse som skapas av **STRETCH** kommer att flytta din kropp utan att du behöver anstränga dig. Faktum är att ju mer du slappnar av, desto större kommer effekten att bli.

2. Förbättra vridningsåtgärden

För program som innehåller en vridning, kan fördelarna förbättras ytterligare genom att vrida huvudet mjukt enligt beskrivningen nedan.

Under en axelvridning, försök att vrida huvudet sakta i samma riktning som vridningen. Låt huvudet bli tungt och låt örat sjunka ner i mattan. Vrid försiktigt tillbaka huvudet till mitten när axeln sjunker ner, innan du gör samma sak på andra sidan.

Under en höftvridning, se till att överkroppen är avslappnad och båda axlarna tunga. Låt höften lyftas utan att göra motstånd. När den högra höften lyfts, vrider



Axelvridning



Höftvridning

du huvudet åt vänster och vice versa. Rör dig alltid mjukt och återgå till mittpositionen mellan rörelserna. Om du känner något obehag från nacken, bör du göra mindre rörelser eller prova med en kudde att vila huvudet på när du vrider det åt respektive sida.

3. Använda din andning

Om du känner spänningar eller något obehag under behandlingsprogrammet, kan du försöka visualisera hur du styr din andning till det spända området. Andas sakta och djupt, in och ut genom näsan. Om det känns okej, kan du försöka förlänga utandningen med upp till 50 % jämfört med inandningen. För att komma i rätt rytm, kan du prova att räkna till 4 på inandningen och till 6 på utandningen. Sjunk djupare ner i mattan när du andas ut.

4. Försök att variera din position på mattan

STRETCH har utformats på ett smart sätt för att fungera för människor av alla former och storlekar. Du kan ändra känslan i behandlingen genom att röra dig något närmare överdelen eller underdelen av mattan när du ligger på den. Effekten kommer att variera för alla, beroende på din längd och dina proportioner, så försök att hitta din favoritposition.

5. Gör regelbundna behandlingar till en vana

Behandlingarna kan upprepas så ofta som det känns bra för dig, men som med allting nytt, bör du alltid börja försiktigt och öka på dosen allteftersom din kropp blir van. Vi rekommenderar att du börjar med en mjuk "vridningsbehandling" på nivå 1 och väntar minst 48 timmar innan nästa behandling. Fortsätt sedan med en eller två behandlingar dagligen, enligt önskemål.

UNDERHÅLL :

Rengöring

Dra ut kontakten ur vägguttaget och använd en fuktigt trasa för rengöra tyget om så krävs. Dränk aldrig mattan eller använd starka kemiska rengöringsmedel. Inget annat underhåll krävs

Rengöring och skötsel av den flyttbara mattan

Den flyttbara mattan kan torkas av med en mjuk, fuktigt trasa och även handtvättas vid behov. Vid handtvätt bör du först avlägsna skumgummidelen ur mattans kudde. Handtvätta och torka plant. När mattan är helt torr sätter du tillbaka skumgummidelen i kudden. Får inte maskintvättas eller torktumlas.

Förvaring

Placera apparaten i sin låda eller på en säker, torr och sval plats. Undvik kontakt med vassa kanter eller spetsiga föremål som kan skära igenom eller göra hål i tygets yta. För att undvika att den går sönder, linda INTE elsladden runt enheten. Låt INTE enheten hänga i elsladden.

PRODUKTFUNKTIONER :

Fig. 1



Fig. 2
Foldes
sammen for
nem transport
og opbevaring

– Bare tag den
i hånden, så
nemt er det.



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

BRUGSVEJLEDNING :

Forberedelse

- Fold STRETCH måtten ud og anbring den på gulvet.**
Du kan også som alternativ anbringe STRETCH på en fast, flad madras. Du skal dog huske at tage eventuelt sengetøj af først.
- Læg måtten over STRETCH med pudedelen i dens modsatte ende end pøllen.
- Sæt måtten i stikkontakten**
Du skal sikre dig, at ledningen ligger på en sådan måde, at man ikke kan falde over den, og så skal du sørge for at fjerne eventuelle andre genstande, så du har tilstrækkelig med plads til at ligge behageligt ned.
- Tag dine sko, tørklæder, slips, bæltter & smykker af.**
Du bør være ikklædt behageligt tøj, som hjælper dig med at holde varmen.

Behandling

- Læg dig ned på STRETCH måtten på ryggen med din bagdel nærmest lændepuden og puden under dit hoved.**
- Anbring dine ben og arme iht. anvisninger i tabellen til højre.**
Vær omhyggelig, da placeringen af dine ben og arme kan påvirke intensiteten af behandlingen betydeligt.

	Din Flexibilitet	Benposition	Armposition	Intensitet
Fig. 3	Ufleksibilitet, f.eks. spændinger i ryggen / stramme haser	Bøjede knæ, fødder fladt på gulvet uden for måtten	Ned langs med siden eller med hænderne på maven	Mild
Fig. 4	Nogen fleksibilitet, men stadig nogen vej igen	Strakte ben, pude under knæ	Ned langs med siden eller med hænderne på maven	Moderat
Fig. 5	God fleksibilitet - du kan nemt røre dine tæer	Strakte ben (ingen pude)	Ned langs med siden eller med hænderne på maven	Øget
Fig. 6	Megen fleksibilitet & ønske om en dybere behandling	Strakte ben (ingen pude)	Udstrakte arme eller foldet over hovedet	Fuld intensitet







3. Tryk på knappen på fjernbetjeningen.

4. Vælg dit intensitetsniveau

- LAV = 1 LED-lampe tændt
- MELLEM = 2 LED-lamper tændt
- HØJ = 3 LED-lamper tændt

Vi anbefaler, at du starter med LAV, da du altid kan øge intensiteten under programmet, hvis du ønsker en dybere behandling.

5. Vælg et program

Program	Beskrivelse & Fordele
Twist 	Et dynamisk program, som inkorporerer drejninger for at mindske spændinger i skuldre og hofter. Hjælper også med til at mindske spændinger i lænden.
Flow 	En tiltagende strøm af udstrækninger, som forsigtigt mobiliserer hele ryggen. Du kommer til at føle dig forfrisket og mere smidig.
Energize 	Et oploftende program, som giver dig et boost af energi.
Stretch 	En 'all-round' behandling - perfekt efter længere perioder, hvor man har siddet meget ned.
Unwind 	En kombination af drejninger og udstrækningsøvelser, som hjælper dig med at afstresse og løsne op for spændinger.
Recover 	Et program i et varieret tempo med fokus på at få fyldt energi på kroppen.

***Bemærk:** Programmet varer ca. 15 min. ved høj intensitet, mindre ved mellem og lav intensitet. For at opnå en længere behandling kan programmerne køres efter hinanden. (Se Tip 5 nedenfor)

6. Slap

Når behandlingsprogrammet begynder, skal du lukke dine øjne, slappe af i dine muskler og fokusere på dit åndedræt. Lad vægten af din krop synke dybt ned i måtten og lad roen falde over dig.

Tip til at få det bedste ud af din STRETCH måtte

1. Slap af og lad måtten gøre arbejdet

Prøv at føle efter i hele din krop under behandlingen, og hvis du føler spændinger noget sted, skal du prøve bevidst at slappe af ved at lade din krop blive tungere og blødere. De bevægelser, som skabes af **STRETCH**, vil flytte på din krop, uden du selv skal anstrenge dig. Jo mere du slapper, jo større fordele vil du faktisk opnå.

2. Få det meste ud af drejningerne

Du kan få endnu mere ud af programmer, som omfatter drejninger, hvis du selv forsigtigt drejer dit hoved som beskrevet nedenfor.

Under en skulderdrejning, prøv at forsøge

at dreje dit hoved langsomt i retning af drejningen. Lad dit hoved blive tungt og lad øret synke ned mod måtten. Bevæg forsigtigt hovedet tilbage mod centrum, når skulderen sænkes ned igen, før du gentager bevægelsen på den anden side.



Skulderdrejning



Hofte drejning

Under en hofte drejning, slap af i overkroppen og lad dine skuldre føles tunge. Lad din hoft blive løftet op uden at gøre modstand. Når højre hoft løftes op, skal du forsøge at dreje hovedet mod venstre og omvendt. Husk, det skal altid være forsigtige bevægelser, og du skal vende tilbage til en neutral position mellem bevægelserne. Hvis du føler gener i nakken, skal du forsøge med mindre bevægelser eller med at lægge en pude, som du kan hvile hovedet på, mens du bevæger dig.

3. Brug dit åndedræt

Hvis du føler spændinger eller ubehag under behandlingsprogrammet, skal du prøve at forestille dig, at du retter dit åndedræt mod det område, hvor spændingerne føles. Træk vejret langsomt og dybt, ind og ud gennem næsen. Hvis det føles ok, kan du også forsøge at gøre din udånding op til 50 % længere end din indånding. For at komme ind i rytmen, kan du forsøge at tælle til 4 på indåndingen og til 6 på udåndingen. Synk dybere ned i måtten, når du udånder.

4. Prøv forskellige stillinger på måtten

STRETCH er blevet designet, så den passer til alle mennesker, uanset form og størrelse. Du kan lige så stille ændre følelsen af dine behandlinger ved at flytte dig enten tættere på toppen eller bundet af måtten, mens du ligger ned. Virkningen vil være forskellig for alle, alt efter højde og proportioner, så prøv dig lidt frem og find din yndlingsstilling.

5. Find ind i en rytme med regelmæssige behandlinger

Behandlingerne kan gentages så ofte, som det føles godt for dig, men som med alt nyt skal du altid starte forsigtigt og opbygge en rytme, når din krop vænner sig til behandlingen. Vi anbefaler, at du starter med en forsigtig 'udstrækningsbehandling' på niveau 1 og venter mindst 48 timer før næste behandling. Byg demæst op til behandlinger en gang eller to gange om dagen, som du måtte ønske det.

VEDLIGEHOLDELSE :

Rengøring

Apparatet må ikke rengøres af børn uden opsyn.

Tag stikket ud af stikkontakten og lad apparatet køle af, før det rengøres. Må kun rengøres med en blød og let fugtig svamp.

- Apparatet må aldrig komme i kontakt med vand eller andre væsker.
- Apparatet må ikke nedsænkes i væske for at rengøre det.
- Der må aldrig bruges slibemidler, børster, glas- / møbelpolermidler, fortynder etc. til rengøring.

Rengøring & vedligeholdelse af aftagelig måtte

Den aftagelige måtte kan rengøres med en blød, fugtig klud og kan også om nødvendigt håndvaskes. Før håndvask skal du først fjerne skummet fra pudedelen af måtten. Håndvask måtten og tør den liggende. Når den er helt tør, skal du fylde pudedelen med skummet igen. Må ikke maskinvaskes eller tørretumbles.

Opbevaring

Placér apparatet i sin boks eller på et sikkert, tørt og køligt sted. Undgå kontakt med skarpe kanter eller spidse objekter, som kan skære eller punktere stofoverfladen. For at undgå at den bliver ødelagt, må ledningen IKKE vikles rundt om apparatet. Apparatet må IKKE hænges op i ledningen.

PRODUKTEGENSKAPER :

Fig. 1



Fig. 2
Sammenleggbar
for enkel bæring
og oppbevaring

– pakk sammen
og ta den med
deg.



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

BRUKERVEILEDNING :

Klargjøring

1. Pakk ut STRETCH og legg den på gulvet.

Alternativt kan STRETCH legges på en fast og flat madrass, gitt at mykt sengetøy er fjernet først.

2. Legg matten over STRETCH med puten i motsatt ende av den tykke enden.

3. Plugg inn i en nærliggende stikkontakt

Kontroller at ledningen ikke utgjør en fare for snubling, og hold området ryddet for andre objekter slik at du har nok plass til å ligge komfortabelt.

4. Ta av sko, skjert, slips, belte og smykker.

Ta på deg myke, komfortable klær som holder deg varm.

Behandling

1. Legg deg på ryggen på STRETCH med baken nærmest den tykke enden og med puten under hodet ditt.

2. Plasser beina og armene i henhold til informasjonen i tabellen overfor.

Vær nøye når du velger riktig ben- og armstilling da dette kan påvirke behandlingsintensiteten betraktelig.

	Din fleksibilitet	Benstilling	Armstilling	Intensitet
Fig. 3	Lite fleksibilitet, f.eks. stram rygg/stramme sener og muskulatur	Knærne bøyd opp, føttene flatt på gulvet utenfor matten	Hendene ved sidene eller hvilende på magen	Mildt
Fig. 4	Noe fleksibilitet, men fortsatt en del igjen	Rette ben, pute under knærne	Hendene ved sidene eller hvilende på magen	Middels
Fig. 5	God fleksibilitet – rekker enkelt tærne	Rette ben (ingen pute)	Hendene ved sidene eller hvilende på magen	Avansert
Fig. 6	Svært fleksibel og er ute etter en dypere behandling	Rette ben (ingen pute)	Armene enten rette eller foldet over hodet	Full intensitet

3. Trykk på -knappen på fjernkontrollen.

4. Velg intensitetsnivå







LAV = 1 LED-lys

MED = 2 LED-lys

HØY = 3 LED-lys

Vi anbefaler å starte på LAV. Du kan alltid øke intensiteten underveis for en dypere behandling.

5. Velg program

Program	Beskrivelse og fordeler
Twist 	Et dynamisk program med vridninger for å fjerne spenning i skuldre og hofter. Passer også bra for å fjerne spenning i nedre del av ryggen.
Flow 	En progressiv gjennomgang av utstrekninger som varsomt mobiliserer hele ryggen, slik at du føler deg opplagt og mer smidig
Energize 	Et oppløftende program som hjelper deg å øke energien
Stretch 	En "allround"-behandling som fungerer som en ypperlig motgiften mot lange perioder med sitting
Unwind 	En kombinasjon av vridninger og utstrekning for å bidra til å fjerne stress og spenning
Recover 	Program med variert tempo med fokus på å øke energinivået

***Merk:** Programtiden er på omtrent 15 minutter på høy intensitet, mindre på medium eller lav intensitet. For lengre behandlingstid, kjør flere programmer etter hverandre. (Se tips 5 nedenfor)

6. Slapp av

Når behandlingen starter – lukk øynene, slapp av i alle musklene og fokuser på pusten. Tillat vekten av kroppen å synke dypt ned i matten og nyte behandlingen.

Tips for å få mest ut av STRETCH

1. Slapp av og la matten gjøre jobben

Vær bevisst hver del av kroppen din under behandlingen. Uansett hvor du føler det stramme, bevisst forsøk å slippe spenningen ved å la kroppen din bli tyngre og løsere. Bevegelsen fra **STRETCH** vil bevege kroppen din uten at du trenger å anstrenge deg. Jo mer du slapper av, jo større fordeler vil du oppnå.

2. Forbedre vridningene

For programmer med vridninger vil fordelene bli ytterligere forbedret ved å vri hodet skånsomt, som beskrevet nedenfor.

Under en skuldervridning, prøv å vri hodet sakte i samme retning som vridningen. La hode være tungt og øret synke ned mot matta. Flytt hodet forsiktig tilbake etter hvert som skulderen kommer ned igjen. Gjenta deretter mot den andre siden.

Under en hoftevridning, hold overkroppen avslappet og la begge skuldrene ligge tungt. Tillat hoften å bli løftet, uten motstand. Etter hvert som høyresiden av hoften løftes, prøv å vri hodet til venstre side og vice versa. Utfør bevegelsene alltid varsomt, og gå tilbake til en nøytral posisjon mellom bevegelsene.



Skuldervridning



Hoftevridning

Føler du ubehag i nakken bør du prøve å gjøre mindre bevegelser eller bruk en pute på hver side for å hvile hodet på når du vrir hodet.

3. Å bruke pusten

Føler du spenningen eller litt ubehag under behandlingsprogrammet kan du prøve å se for deg at du retter pusten mot området du føler spenning. Pust sakte og dypt, inn og ut gjennom nesen. Hvis det føles greit kan du også prøve å gjøre utpusten opp til 50 % lengre enn innpusten. For å komme inn i denne rytmen kan du prøve å telle til 4 på innpusten og til 6 på utpusten. Synk dyper ned i matta når du puster ut.

4. Prøv å variere stillingen din på matta

STRETCH er smart utformet slik at den fungerer for folk i alle former og størrelser. Du kan endre følelsen av behandlingene ved å flytte deg litt nærmere enten toppen eller bunnen av matta når du ligger deg. Effekten vil variere fra person til person avhengig av høyde og proporsjoner. Så prøv deg fram og finn din favorittstilling.

5. Få rutine på regelmessige behandlinger

Behandlingene kan gjentas så ofte du ønsker, men som med alt annet nytt er det anbefalt å alltid starte forsiktig. Vi anbefaler å starte med en skånsom "stretch"-behandling på nivå 1 og vente minst 48 timer før neste behandling. Deretter jobber du deg sakte opp til behandlinger hver dag eller to ganger daglig, alt etter hva du ønsker.

VEDLIKEHOL :

Rengjøring

Trek ut støpset og bruk en myk, fuktig klut til å rengjøre stoffet hvis nødvendig. Aldri gjør matta gjennombløt eller bruk røffe kjemiske rengjøringsmidler. Ingen annen vedlikehold er nødvendig.

Avtagbar matte rengjøring og vedlikehold

Den avtakbare matta kan tørkes så ofte du ønsker, men som med alt annet nytt er det anbefalt å alltid starte forsiktig. Vi anbefaler å starte med en skånsom "stretch"-behandling på nivå 1 og vente minst 48 timer før neste behandling. Deretter jobber du deg sakte opp til behandlinger hver dag eller to ganger daglig, alt etter hva du ønsker.

Oppbevaring

Sett apparatet i esken det kom i eller på et trygt, tørt, kjølig sted. Unngå kontakt med skarpe kanter eller spisse gjenstander som kan kutte eller punktere overflaten av tekstil. For å unngå brekkasje må IKKE strømledningen vikles rundt apparatet. IKKE heng enheten etter strømledningen.

LAITTEEN OMINAISUUDET :

Kuva 1



KÄYTTÖOHJEET :

Esivalmistelut

1. **Avaa STRETCH-hierontamatto ja aseta se lattialle.** STRETCH voidaan myös asettaa kiinteän ja tasaisen patjan päälle, kunhan pehmeät vuodevaatteet on otettu välistä pois.
2. Levitä STRETCH-matto siten, että tyyny on vastapäätä tukityynyä.
3. **Kytke pistoke pistorasiaan.** Varmista, ettei virtajohto ole kulkuväylällä ja katso, ettei ympärillä ole muita esineitä, jotta sinulla on riittävästi tilaa asettautua matolle mukavasti.
4. **Ota pois kengät, huivit, solmiot, vyöt ja korut.** Pukeudu lämpimästi ja mukavasti.

Käsittely

1. **Asetu makuulle STRETCH in päälle siten, että takamuksesi on lähimpänä tukityynyosaa ja tyyny on pääsi alla.**
2. **Laita kätesi ja jalkasi viereisen taulukon ohjeiden mukaisesti.** Tämä on tärkeää, sillä jalkojen ja käsien asento vaikuttaa käsittelyyn huomattavasti.

	Taipuisuutesi	Jalkojen asento	Käsien asento	Voimakkuus
Kuva 3	Heikko taipuisuus, esim. jäykkä selkä / kireät jänteet	Polvet taivutettuina, jalat tasaisesti lattiansa maton ulkopuolella	Sivuilla tai kädet mahan päällä	Lievä
Kuva 4	Jonkin verran taipuisuutta, kuitenkin rajallisesti	Jalat suorina, pehmike polvien alla	Sivuilla tai kädet mahan päällä	Kohtalainen
Kuva 5	Hyvä taipuisuus - varpaiden koskettaminen onnistuu helposti	Jalat suorina (ei pehmikettä)	Sivuilla tai kädet mahan päällä	Tehostettu
Kuva 6	Taipuisuus on erittäin hyvä, tavoitteena tehokas käsittely	Jalat suorina (ei pehmikettä)	Kädet ojennettuina tai taivutettuina pään alle	Täysi voimakkuus







3. Paina kaukosäätimen -painiketta

4. Valitse voimakkuus

- ALHAINEN = 1 LED-valo
KESKINKERTAINEN = 2 LED-valoa
KORKEA = 3 LED-valoa

Suosittellemme aloittamaan alhaisella asetuksella. Voimakkuutta voi tarvittaessa lisätä käsittelyn aikana.

5. Valitse ohjelma.

Ohjelma	Kuvaus ja hyödyt
Twist 	Dynaaminen ohjelma, johon kuuluu taivutuksia olkapäiden ja lanteiden jännitteiden lieventämiseksi. Soveltuu myös alaselän jännitteisiin.
Flow 	Asteittain eteneviä venytyksiä koko selkärangan pituudella. Rentouttaa ja notkistaa.
Energize 	Energiatasoa parantava ohjelma
Stretch 	Monipuolinen ohjelma vastapainoksi pitkäaikaiselle istumiselle
Rentoutus 	Venytysten ja kääntöjen yhdistelmä, joka auttaa rentoutumaan ja purkaa jännitteitä.
Palautus 	Tempoltaan vaihteleva ohjelma, joka auttaa paluttamaan energiaa.

***Huom:** Voimakkaan hieronnan ohjelma kestää n. 15 minuuttia, keskinkertaisella ja alhaisella voimakkuudella aika on lyhyempi. Hoitoaikaa voidaan pidentää useammalla ohjelmalla peräkkäin. (Katso alla vinkki 5)

6. Rentoudu

Ohjelman alkaessa sulje silmäsi, rentouta kaikki lihaksesi ja keskity hengitykseen. Anna kehosi painon upota mattoa vasten ja nauti olostasi.

Vinkkejä STRETCH-hierontamaton käyttöön

1. Rentoudu ja anna hierontamaton tehdä työ

Keskity huomiosi kuhunkin käsiteltävään kehon osaan hoidon aikana ja aina kun tunnet jännitteitä, pyri tietoisesti lievittämään niitä antamalla kehon tuntua painavammalta ja pehmeämmältä. **STRETCH**-hierontamatto liikuttaa kehoasi sinun tarvitsematta itse tehdä mitään. Itse asiassa hyöty on sitä parempi, mitä rentoutuneempana olet.

2. Taivutustoiminnon tehostaminen

Taivutustoimintoja sisältävän ohjelman tehoa voidaan parantaa kääntämällä päätä varovasti seuraavien ohjeiden mukaisesti.

Hartioiden taivutuksen aikana käännä päätä hitaasti taivutuksen suuntaisesti. Anna pään tuntua raskaalta ja korvan painautua mattoa vasten. Olkapään laskeutuessa käännä päätä hitaasti takaisin suoraan asentoon ja toista sama liike toisella puolella.

Lantioiden taivutuksen aikana pidä yläruumis rentona ja anna molempien olkapäiden tuntua painavilta. Anna lantion kohota vaivattomasti. Lantion oikean puolen kohotessa käännä päätäsi vasemmalle ja



Olkapään taivutus



Lantion taivutus

vastaavasti oikealle lantion vasemman puolen kohotessa. Taivutusten välillä palauta rauhallisesti neutraali asento. Jos niskan alueella tuntuu epämiellyttävältä, pienennä liikkeitä tai kokeile pitää tyynyä pään alla kummallakin puolella.

3. Hengitys

Jos hoito-ohjelman aikana tuntuu jännitteitä tai lieviä epämiellyttävyyttä, yritä kuvitella hengityksen keskittämistä siihen kohtaan, jossa jännitteitä tuntuu. Hengitä nenän kautta hitaasti ja syvästi. Jos se tuntuu hyvältä, voit myös kokeilla uloshengityksen pidentämistä siten, että se kestää puolet sisäänhengitystä pidempään. Päästäksesi tähän rytmiin laske neljään sisään hengittäessä ja kuuteen ulos hengittäessä. Anna kehosi uppoutua syvemmälle mattoon ulos hengittäessäsi.

4. Kokeile asennon vaihtamista hierontamatolla

STRETCH on suunniteltu siten, että se sopii erikoisille henkilöille.

Voit kokeilla, miltä hoito tuntuu kun vaihdat asentoa matolla eteen- tai taaksepäin. Vaikutus on henkilökohtainen riippuen painosta ja mitoista. Kokeile, mikä kohta tuntuu parhaalta.

5. Tee käsittelystä säännöllinen tapa

Hoitoja voidaan toistaa niin usein kun se tuntuu hyvältä, mutta samoin kuin kaiken muunkin uuden suhteen, aina kannattaa aloittaa varovasti ja lisätä kertoja sitä mukaa kun keho tottuu käsittelyyn. Suosittelemme aloittamaan varovasti venytysohjelmalla tasolla 1 ja odottamaan ainakin 48 tuntia ennen seuraavaa hoitoa. Sen jälkeen voidaan vähitellen siirtyä hoitoon päivittäin tai kahdesti päivässä.

KUNNOSSAPITO :

Puhdistus

Kytke laite pois verkkovirrasta. Puhdista kangas tarvittaessa pehmeällä ja kostealla liinalla. Älä milloinkaan kastele mattoa. Älä käytä voimakkaita kemiallisia puhdistusaineita. Ei vaadi muuta huoltoa.

Irrotettava matto, puhdistus ja huolenpito

Irrotettava matto voidaan pyyhkiä kostealla pehmeällä liinalla ja tarvittaessa se voidaan myös pestä käsin. Käsin pestäessä ota maton tyynyn vaahtomuoviosa pois ennen pesua. Käsinpesu ja kuivatus vaakatasossa. Kun matto on täysin kuiva, pane vaahtomuovi takaisin paikalleen tyynyosaan. Ei konepesua eikä rumpukuivausta.

Varastointi

Aseta laite omiin laatikkoonsa turvalliseen, kuivaan ja viileään paikkaan. Vältä kosketusta koviin kulmiin tai teräviin esineisiin, jotka saattavat leikata tai repiä kangaspintaa. Vältääksesi vahingoittamista laitetta ÄLÄ kierrä virtajohtoa laitteen ympärille. ÄLÄ riiputa laitetta virtajohtosta.

ÜRÜN ÖZELLİKLERİ:

Şek. 1



Şek. 3



Şek. 4



Şek. 5



Şek. 6

KULLANIM TALİMATLARI:

Hazırlık

1. Katlanmış STRETCH minderini açın ve zemine yerleştirin.

STRETCH minderini alternatif olarak önce tüm yumuşak yatak takımları çıkarıldıktan sonra sert düz bir yatak üzerine de yerleştirilebilir.

2. Minderi STRETCH üzerine yastık kısmı destek rulolu ucun karşı ucunda olacak şekilde yerleştirin.

3. En yakındaki prize takın

Kablonun takılıp düşme tehlikesine neden olmayacağından ve konforlu şekilde yere uzanabilecek kadar boşluk alana sahip olacak şekilde diğer nesnelere uzak olduğundan emin olun.

4. Ayakkabılarınızı, eşarplarınızı, kravatlarınızı, kemerlerinizi ve mücevherat takılarınızı çıkarın.

Sizi sıcak tutacak yumuşak, konforlu kıyafet giyin.

Uygulama

1. Kaba etiniz destek rulusunun olduğu uca en yakın ve yastık başınıızın altında olacak şekilde STRETCH minderini üzerine sırtüstü yatın.

2. Ayaklarınızı ve kollarınızı yan taraftaki tabloda belirtilen önerilere göre yerleştirin.

Uygulamanın yoğunluğunu oldukça önemli düzeyde etkileyebileceğinden lütfen ayak ve kol pozisyonlarınızı uygun şekilde seçin.

	Esnekliğiniz	Ayak Pozisyonu	Kol Pozisyonu	Yoğunluk
Şek. 3	Esnemeyen, örneğin gergin sırt/gergin arka bacak kasları	Dizler yukarı doğru bükülü, ayaklar minderinin ilerisinde zemin üzerine basar durumda	Yanlarda veya eller karın bölgesi üzerinde	Hafif
Şek. 4	Biraz esneyebilir, ancak daha çok çalışması gerekir	Bacaklar düz, dizlerin altına yastık	Yanlarda veya eller karın bölgesi üzerinde	Orta
Şek. 5	İyi derecede esnek - ayak parmak uçlarına kolaylıkla dokunabiliyor	Bacaklar Düz (yastık yok)	Yanlarda veya eller karın bölgesi üzerinde	Gelişmiş
Şek. 6	Çok esnek ve daha derin bir uygulama arayışı	Bacaklar Düz (yastık yok)	Kollar uzatılmış ya da kollar katlanmış	Tam Yoğunluk

3. Uzaktan kumanda üzerindeki düğmesine basın.

4. Yoğunluk seviyesini seçin







LOW [DÜŞÜK] = 1 LED ışığı yanar

MED [ORTA] = 2 LED ışığı yanar

HIGH [YÜKSEK] = 3 LED ışığı yanar

Daha derin bir uygulama istediğinizde program sırasında yoğunluğu her zaman artırabileceğiniz için LOW [DÜŞÜK] ayarında başlamanızı öneririz.

5. Bir program seçin.

Program	Açıklama ve Yararlar
Çevirme	 Omuz ve kollarındaki gerginliği azaltmak üzere geliştirilmiş çevirme hareketini içeren kısa program. Ayrıca bel bölgesindeki gerginliği rahatlatmak için ideal.
Sıralı Germe	 Hafif şekilde omurganın tamamını boydan boya hareketlendirmek için geliştirilmiş giderek artan düzeyde bir dizi germe egzersizi sizi dinç ve daha çevik hale getirir
Canlandırma	 Enerjiyi artırmaya yardımcı canlandırıcı program
Germe	 Uzun süreli oturmaya karşı mükemmel bir çare sunan geniş kapsamlı bir uygulama
Rahatla	 Stresten ve gerginlikten kurtulmanıza yardımcı olacak döndürme ve gerdirmeye hareketleri kombinasyonu
Geri Kazan	 Enerji tazelemeye odaklı çeşitli tempolara sahip program

***Not:** Program süresi yüksek yoğunlukta yaklaşık 15 dakika olup, orta ya da düşük yoğunlukta daha kısadır. Daha uzun bir uygulama için programlar birbiri ardına çalıştırılabilir. (Bkz. aşağıdaki İpucu 5)

6. Rahatlayın

Uygulama programı başlarken gözlerinizi kapatın, tüm kaslarınızı gevşetin ve nefesinizi odaklanın. Vücut ağırlığını mindere gömülmeye bırakın ve keyfini çıkarın.

STRETCH minderinde en iyi şekilde yararlanmak için ipuçları

1. Gevşeyin ve bırakın minder işini yapсын

Vücutunuzun her tarafını dikkatli taramaya çalışın ve gerginlik hissettiğiniz yerde vücutunuzun daha ağır ve yumuşak olmasını sağlayarak gerginliği bilinçli bir şekilde giderin. **STRETCH** minder tarafından oluşturulan hareket herhangi bir caba göstermenize gerek kalmadan gövdenizi hareket ettirecek. Aslında ne kadar çok gevşerseniz o kadar çok yararını görürsünüz.

2. Çevirme hareketini geliştirme

Çevirme hareketi içeren programlarda başınızı aşağıda gösterildiği şekilde döndürerek yararları daha da artırılabilir.

Omuz çevirme sırasında, başınızı yavaşça çevirme yönünde döndürmeyi deneyin. Başın ağırlaşmasını ve kulağın mindere doğru batmasını sağlayın. Diğer tarafta tekrarlamadan önce omuz aşağı doğru yerine gelirken başınızı hafifçe merkeze doğru hareket ettirin.



Omuz çevirme



Kalça çevirme

Kalça çevirme sırasında, gövdenin üst kısmını gevşek ve her iki omuzu ağır tutun. Kalçanın herhangi bir direnç olmadan kaldırılmasını sağlayın. Sağ kalça kalkarken, başınızı sol tarafa döndürmeyi deneyin ve tersini yapın. Daima yavaş hareket edin ve hareketler arasında nötr pozisyona geri dönün. Boyunda herhangi bir rahatsızlık hissi varsa, daha küçük hareketler yapın veya dönerken başın dayanması için yastık kullanmayı deneyin.

3. Nefesinizi kullanın

Uygulama programı sırasında gerginlik veya hafif rahatsızlık hissi oluşursa, nefesinizi gergin bölgeye yönlendirdiğinizi gözünlüde canlandırın. Burundan yavaş ve derin şekilde nefes alın. Kendinizi iyi hissediyorsanız, nefes verme süresini nefes alma süresinden %50 daha uzatmayı da deneyebilirsiniz. Bu ritme uyum sağlamak için nefes alırken 4'e kadar ve nefes verirken 6'ya kadar saymayı deneyin. Nefes verirken mindere daha derin batın.

4. Minder üzerinde pozisyonunuzu değiştirmeyi deneyin

STRETCH minder farklı şekil ve boyutlardaki kişilere uygun şekilde çalışmak üzere akıllı şekilde tasarlanmıştır. Yataırken minderini alt ya da üst kısmına doğru yavaşça hareket ederek uygulamalarınızın verdiği hissi hafifçe değiştirebilirsiniz. Boy ve vücut oranına bağlı olarak etki herkes için farklı olacaktır; dolayısıyla en uygun pozisyonunuzu deneyerek bulmaya çalışın.

5. Düzenli uygulamaları alışkanlık haline getirin

Uygulamalar size iyi geldiği sürece tekrarlanabilir; ancak yeni olan her şeyde olduğu gibi, daima yavaşça başlayın ve vücutunuz alıştığa yoğunluğu artırın. Hafif bir "germeyle" uygulamaya 1. seviyede başlamanızı ve bir sonraki uygulamadan önce en az 48 saat beklemenizi öneririz. Ardından isteğe göre günlük ya da günde iki defa olmak üzere uygulamaları yavaş yavaş artırın.

BAKIM:

Temizleme

Gerekirse, temizlemek için ana şebekeden fişi çekin ve yumuşak nemli bir bez kullanın. Minderi asla yoğun şekilde ıslatmayın ya da sert kimyasal temizleyiciler kullanmayın. Başka herhangi bir bakım gerektirmemektedir.

ÇIKARILABİLİR MİNDERİN TEMİZLİK VE BAKIMI

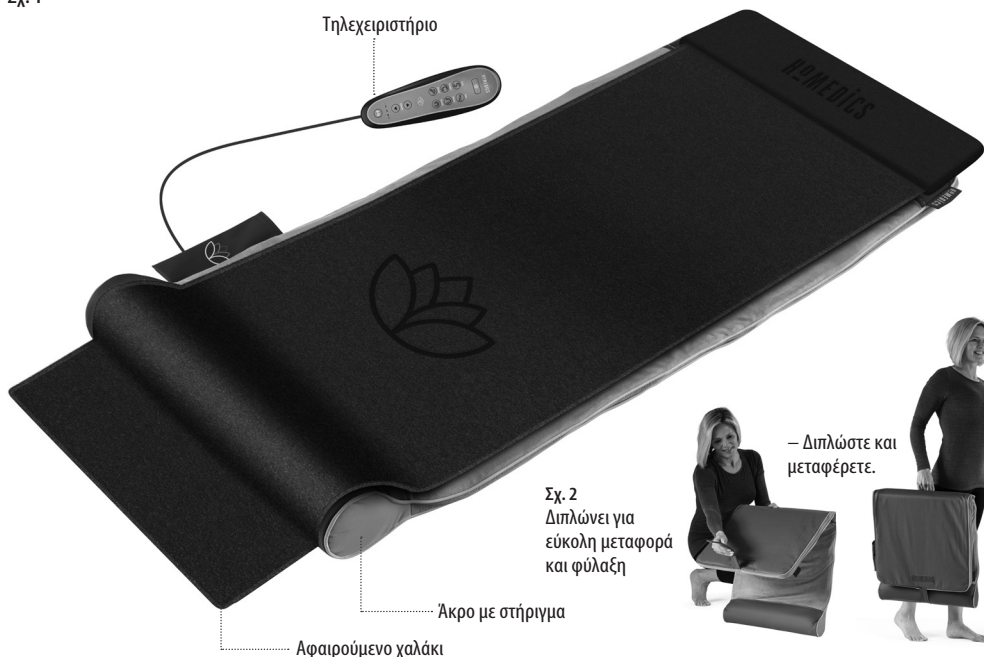
Çıkarılabilir minder yumuşak nemli bir bezle silerek temizlenebilir; gerekirse, elde de yıkanabilir. Elde yıkamak için, önce minderini yastık bölümündeki köpüğü çıkarın. Elde yıkayın ve sererek kurutun. Tamamen kuruduğunda, köpüğü yastık bölümündeki yerine takın. Çamaşır makinesinde yıkamayın veya çamaşır kurutma makinesinde kurutmayın.

Depolama

Aleti kutusuna ya da emniyetli, kuru ve serin bir yere koyun. Kumaş yüzeyini kesebilecek ya da delebilecek keskin kenarlar ya da sivri uçlu cisimlerle temasını engelleyin. Kırılmayı önlemek için, güç kabloğunu aletin etrafına SARMAYIN. Üniteyi kablodan ASMAYIN.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ:

Σχ. 1



Σχ. 3



Σχ. 4



Σχ. 5



Σχ. 6

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ :

Προετοιμασία

1. Ξεδιπλώστε το STRETCH και τοποθετήστε το στο δάπεδο.

Εναλλακτικά, το STRETCH μπορεί να τοποθετηθεί επάνω σε ένα επίπεδο και σκληρό στρώμα, εφόσον αφαιρεθούν πρώτα τυχόν μαλακά κλινοσκεπάσματα.

2. Απλώστε το χαλάκι επάνω στο STRETCH με το τμήμα με το μαξιλάρι στο αντίθετο άκρο από αυτό με το στήριγμα.

3. Συνδέστε σε μια κοντινή πρίζα ηλεκτρικού

Τοποθετήστε το καλώδιο έτσι ώστε να μην υπάρχει κίνδυνος να σκοντάψει κανείς σε αυτό και διατηρήστε τον χώρο ελεύθερο από άλλα αντικείμενα, ώστε να έχετε αρκετό χώρο να ξαπλώσετε με άνεση.

4. Αφαιρέστε παπούτσια, κασκόλ, κορδόνια, ζώνες και κοσμήματα.

Φοράτε μαλακά, άνετα ρούχα που σας κρατούν ζεστούς.

Θεραπεία

1. Ξαπλώστε ανάσκελα επάνω στο STRETCH, έτσι ώστε η μέση σας να βρεθεί κοντά στο άκρο με το στήριγμα και το κεφάλι σας επάνω στο μαξιλάρι.

2. Τοποθετήστε τα πόδια και τα χέρια σας σύμφωνα με τις συμβουλές στον διπλανό πίνακα.

Κάντε την κατάλληλη επιλογή, αφού οι θέσεις των χεριών και των ποδιών σας επηρεάζουν σημαντικά πόσο έντονη θα είναι η θεραπεία.

	Η ευκαμψία σας	Θέση ποδιών	Θέση χεριών	Ένταση
Σχ. 3	Ακαμψία, π.χ. σφιγμένη μέση / σφιχτοί τένοντες ποδιών	Γόνατα λυγισμένα προς τα πάνω, πέλματα ακουμπούν στο δάπεδο έξω από το χαλάκι	Στα πλάγια ή με τις παλάμες στην κοιλιά	Ήπια
Σχ. 4	Μικρή ευκαμψία, αλλά σε καμία περίπτωση ιδανική	Ίσια πόδια, μαξιλαράκι κάτω από τα γόνατα	Στα πλάγια ή με τις παλάμες στην κοιλιά	Μέτρια
Σχ. 5	Αρκετή ευκαμψία - αγγίζετε με ευκολία τα δάχτυλα των ποδιών	Ίσια πόδια (χωρίς μαξιλαράκι)	Στα πλάγια ή με τις παλάμες στην κοιλιά	Αυξημένη
Σχ. 6	Μεγάλη ευκαμψία και θέλετε βαθύτερη θεραπεία	Ίσια πόδια (χωρίς μαξιλαράκι)	Χέρια τεντωμένα προς τα πάνω ή διπλωμένα πάνω από το κεφάλι	Πλήρης ένταση

3. Πατήστε το κουμπί στο τηλεχειριστήριο.

4. Επιλέξτε το επιθυμητό επίπεδο έντασης

ΧΑΜΗΛΗ = 1 LED αναμμένο

ΜΕΣΑΙΑ = 2 LED αναμμένα

ΜΕΓΑΛΗ = 3 LED αναμμένα

Συνιστούμε να ξεκινάτε από τη ΧΑΜΗΛΗ ένταση, αφού μπορείτε ανά πάσα στιγμή να αυξήσετε την ένταση κατά τη διάρκεια του προγράμματος αν θέλετε θεραπεία σε περισσότερο βάθος.

5. Επιλέξτε ένα πρόγραμμα

Πρόγραμμα	Περιγραφή και οφέλη
Συστροφή 	Ένα δυναμικό πρόγραμμα με συστροφές για μείωση της έντασης στους ώμους και τους γοφούς. Είναι καλό και για χαλάρωση της μέσης.
Ροή 	Μια προοδευτική ροή από κινήσεις τεντώματος που κινητοποιεί απαλά ολόκληρη τη σπονδυλική στήλη, προσφέροντάς σας μια αίσθηση φρεσκάδας και απαλότητας
Ενέργεια 	Ένα διεγερτικό πρόγραμμα που βοηθά στην αύξηση της ενέργειας
Τέντωμα 	Μια θεραπεία 'για κάθε χρήση', ιδανική αν έχετε περάσει μεγάλο χρονικό διάστημα καθιστοί
Χαλάρωση 	Ένας συνδυασμός από συστροφές και εκτάσεις που σας βοηθά να αποβάλετε το στρες και να χαλαρώσετε
Επαναφορά 	Ένα πρόγραμμα μεταβαλλόμενου ρυθμού που στοχεύει στην αναπλήρωση της ενέργειας

***Σημείωση:** Η διάρκεια του προγράμματος είναι περίπου 15 λεπτά στη μεγάλη ένταση, λιγότερη στη μεσαία ή χαμηλή ένταση. Για θεραπεία μεγαλύτερης διάρκειας, τα προγράμματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν το ένα μετά το άλλο. (Βλ. τη συμβουλή 5 παρακάτω)

6. Χαλάρωση

Αφού ξεκινήσει το πρόγραμμα θεραπείας, κλείστε τα μάτια σας, χαλαρώστε όλους τους μύες σας και προσέξτε τις αναπνοές σας. Αφήστε το σώμα σας να βυθιστεί με το βάρος του στο χαλάκι και απολαύστε.

Συμβουλές για να εκμεταλλευθείτε καλύτερα το STRETCH

1. Χαλαρώστε και αφήστε το χαλάκι να κάνει όλη τη δουλειά

Προσπαθήστε να ελέγχετε νοητά κάθε μέρος του σώματός σας κατά τη διάρκεια της θεραπείας και, όπου αισθάνεστε ένταση, αφήστε συνειδητά το σώμα σας να βαρύνει και να μαλακώσει. Η κίνηση που δημιουργεί το STRETCH μετακινεί το σώμα σας, χωρίς να χρειάζεται να καταβάλετε προσπάθεια. Στην ουσία, όσο περισσότερο χαλαρώνετε, τόσο περισσότερο θα επωφεληθείτε.

2. Βελτίωση της κίνησης συστροφής

Για όσα προγράμματα περιλαμβάνουν κίνηση συστροφής, τα οφέλη μπορεί να γίνουν ακόμα περισσότερα αν προσθέσετε μια μικρή στροφή του κεφαλιού, όπως περιγράφεται παρακάτω.

Όταν γίνεται συστροφή του ώμου,

προσπαθήστε να στρέψετε αργά το κεφάλι σας με την ίδια φορά με τη συστροφή. Αφήστε το κεφάλι σας να βαρύνει και το αυτί



Συστροφή του ώμου



Συστροφή του γοφού

σας να βυθιστεί προς το χαλάκι. Επαναφέρετε απαλά το κεφάλι μπροστά, καθώς κατεβαίνει και πάλι ο ώμος, πριν η κίνηση επαναληφθεί από την άλλη πλευρά.

Όταν γίνεται συστροφή του γοφού, κρατήστε το πάνω μέρος του σώματός σας χαλαρό, με βάρος και στους δύο σας ώμους. Αφήστε τον γοφό να σηκωθεί χωρίς αντίσταση. Καθώς ανασηκώνεται ο δεξιός γοφός, προσπαθήστε να στρέψετε το κεφάλι προς τα αριστερά και αντίστροφα. Κινείστε πάντα απαλά και επιστρέψετε σε ουδέτερη στάση μεταξύ κινήσεων. Αν αισθάνεστε δυσφορία στον αυχένα, κάντε πιο μικρές κινήσεις ή δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε ένα μαξιλάρι και από τις δύο πλευρές, ώστε να ακουμπά το κεφάλι σας όταν το στρέψετε.

3. Χρήση της αναπνοής σας

Αν αισθάνεστε ένταση ή ελαφριά δυσφορία κατά τη διάρκεια του προγράμματος θεραπείας, δοκιμάστε να φανταστείτε να κατευθύνετε την αναπνοή σας προς την περιοχή της έντασης. Αναπνεύστε αργά και βαθιά, εισπνέοντας και εκπνέοντας από τη μύτη. Αν αισθάνεστε καλά, μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε να παρατείνετε την εκπνοή σας, κάνοντάς τη να διαρκεί έως και 50% περισσότερο από την εισπνοή. Για να αποκτήσετε τον σωστό ρυθμό, δοκιμάστε να μετράτε μέχρι το 4 όταν εισπνέετε και μέχρι το 6 όταν εκπνέετε. Βυθιστείτε βαθύτερα στο χαλάκι ενώ εκπνέετε.

4. Δοκιμάστε να αλλάξετε θέση στο χαλάκι

Το STRETCH έχει σχεδιαστεί ξύπνια, ώστε να είναι κατάλληλο για ανθρώπους διαφορετικών σχημάτων και μεγεθών. Μπορείτε να αλλάξετε ελάχιστα την αίσθηση που έχετε στις θεραπείες, αν μετακινήσετε το σώμα σας ελάχιστα προς τα πάνω ή προς τα κάτω, στο χαλάκι, ενώ είστε ξαπλωμένοι. Το αποτέλεσμα θα είναι διαφορετικό για τον καθένα, ανάλογα με το βάρος και τις αναλογίες σας, για αυτό θα πρέπει να πειραματιστείτε λίγο μέχρι να βρείτε τη θέση που προτιμάτε.

5. Κάντε τις θεραπείες τακτική συνήθεια

Μπορείτε να επαναλαμβάνετε τις θεραπείες όσο συχνά αισθάνεστε καλά, όπως όμως και με οτιδήποτε καινούργιο, ξεκινάτε πάντα απαλά και πυκνώνετε τη ρουτίνα σας καθώς συνθιξεί το σώμα σας. Συνιστούμε να ξεκινήσετε με μια ήπια θεραπεία με κινήσεις 'τεντώματος' στο επίπεδο έντασης 1 και να περιμένετε τουλάχιστον 48 ώρες πριν την επόμενη θεραπεία. Στη συνέχεια, αυξήστε σταδιακά τη συχνότητα όσο θέλετε, μέχρι και μία ή δύο θεραπείες την ημέρα.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ :

Καθαρισμός

Αφαιρέστε από την πρίζα και χρησιμοποιήστε ένα μαλακό υγρό πανί για να καθαρίσετε το υφασμα, αν χρειάζεται. Ποτέ μην μουσκεύετε το χαλάκι και μην χρησιμοποιείτε διαβρωτικά χημικά καθαριστικά. Δεν απαιτείται άλλου είδους συντήρηση.

ΑΦΑΙΡΟΥΜΕΝΟ ΧΑΛΑΚΙ - ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

Το αφαιρούμενο χαλάκι μπορεί να καθαριστεί αν περαστεί με ένα μαλακό, υγρό πανί και, αν χρειαστεί, μπορεί να πλυθεί στο χέρι. Για πλύσιμο στο χέρι, αφαιρέστε πρώτα το αφρώδες υλικό από το τμήμα μαξιλαριού στο χαλάκι. Πλύνετε με το χέρι και απλώστε το επίπεδο για να στεγνώσει. Αφού στεγνώσει εντελώς, επαναποθετήστε το αφρώδες υλικό στο τμήμα μαξιλαριού. Μην πλένετε στο πλυντήριο και μην στεγνώνετε στο στεγνωτήριο.

Φύλαξη

Τοποθετήτε τη συσκευή μέσα στο κουτί της σε ασφαλές, ξηρό και ψυχρό μέρος. Αποφύγετε την επαφή με κοφτερές ακμές ή με αιχμηρά αντικείμενα που μπορεί να κόψουν ή να τρυπήσουν την υφασματίνη επιφάνεια. Για μην κοπεί το καλώδιο τροφοδοσίας, ΜΗΝ το τυλίγετε γύρω από τη συσκευή. ΜΗΝ κρεμάτε τη συσκευή από το καλώδιο τροφοδοσίας της.

СВОЙСТВА ПРИБОРА :

Рис. 1



Рис. 2
Коврик складывается для удобства переноски и хранения



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ :

Подготовка

- Разверните коврик STRETCH и положите его на пол.**
Коврик также можно положить на жесткий, плоский матрас, предварительно убрав все мягкое постельное белье.
- Положите коврик на **STRETCH** так, чтобы подушка была на противоположном от валика краю.
- Подключите прибор к ближайшей розетке**
Расположите провод так, чтобы об него нельзя было споткнуться, и освободите от посторонних объектов достаточно места, чтобы вы могли с удобством лечь.
- Снимите обувь, платки, галстуки, ремни и ювелирные украшения.**
Наденьте мягкую, удобную одежду, в которой вам не будет холодно.

Процедуры

- Лягте на спину на коврик STRETCH так, чтобы ягодицы находились вблизи «валика», а подушка — под головой.**
- Расположите ноги руки так, как указано в таблице, напечатанной напротив.**

Поза должна точно соответствовать инструкции, так как положение ног и рук может существенно повлиять на интенсивность процедуры.

	Уровень гибкости	Положение ног	Положение рук	Интенсивность
Рис. 3	Негибкое тело, например, напряжение в спине или в мышцах бедер	Согнуты в коленях, ступни опираются всей поверхностью на пол за пределами коврика	По бокам или сложены на животе	Низкая
Рис. 4	Некоторая, но недостаточная гибкость	Прямые, ниже колен подложена подушка	По бокам или сложены на животе	Умеренная
Рис. 5	Хорошая гибкость: вы легко можете достать до пальцев ног	Прямые (без подушки)	По бокам или сложены на животе	Усиленная
Рис. 6	Повышенная гибкость, дополнительные упражнения	Прямые (без подушки)	Вытянуты или сложены под головой	Максимальная

3. **Нажмите на кнопку**  **на пульте дистанционного управления.**

4. **Выберите уровень интенсивности**
НИЗКИЙ (LOW) = горит 1 индикатор
СРЕДНИЙ (MED) = горят 2 индикатора
ВЫСОКИЙ (HIGH) = горят 3 индикатора

Мы рекомендуем начинать процедуру на НИЗКОЙ интенсивности. При желании интенсивность всегда можно увеличить во время процедуры.

5. Выберите программу

Программа	Описание и результаты
Изгибание 	Динамическая программа с поворотами для уменьшения напряжения в плечах и бедрах. Также отлично помогает снять напряжение в нижнем отделе спины.
Поток 	Нарастающий поток растягивающего воздействия для мобилизации спины по всей ее длине и придания вам энергии и гибкости
Приток энергии 	Бодрящая программа для усиления вашей энергии
Растяжка 	«Комплексная» процедура, прекрасно устраняющая последствия долгого сидения
Расслабление 	Сочетание поворотов и растяжек, помогающее избавиться от стресса и напряжения
Восстановление 	Программа с переменным темпом, направленная на пополнение запасов сил

*Примечание: Длительность программы — около 15 мин. в режиме высокой интенсивности и меньше в режимах средней и низкой интенсивности. Для увеличения длительности процедур можно запускать несколько программ одну за другой (см. ниже Совет № 5).

6. Расслабьтесь

После начала процедуры закройте глаза, расслабьте все мышцы и сосредоточьтесь на дыхании. Позвольте телу полностью перенести вес на коврик и наслаждайтесь.

Советы по оптимальному использованию коврика STRETCH

1. Расслабьтесь и предоставьте всю работу коврику

Попробуйте мысленно проверить состояние каждой части тела во время процедуры. Если вы ощущаете напряжение, постарайтесь снять его, позвольте своему телу стать тяжелее и мягче. Перемещения, вызываемые ковриком **STRETCH**, обеспечат движения вашего тела без вашего участия. Чем больше вы расслабитесь, тем большим будет благотворный эффект процедуры.

2. Усиление изгибающего воздействия

Благотворный эффект программы, использующей изгибающее воздействие, можно усилить дополнительными плавными поворотами головы, как описано ниже.



Изгибание плеч



Изгибание бедер



Изгибание бедер

Во время изгибаний плеч попробуйте медленно поворачивать голову в направлении изгиба. Позвольте голове стать тяжелой, а уху — прижаться к коврику. Во время опускания плеч плавно верните голову в центральное положение, затем повторите то же движение в другую сторону.

Во время изгибания бедер верхняя часть тела должна быть расслаблена, а оба плеча лежать всей тяжестью на коврике. Не сопротивляйтесь подъему бедер. Во время подъема правого бедра постарайтесь повернуть голову влево и наоборот. Сохраняйте плавность движений и возвращайтесь в нейтральное положение между движениями. При возникновении неприятных ощущений в шее уменьшите размах движений или попробуйте подложить сбоку подушку, на которую голова сможет опираться при повороте.

3. Использование дыхания

Если программа процедур вызывает у вас напряжение или неприятные ощущения, попробуйте представить себе, что вы направляете свое дыхание в область напряжения. Дышите медленно и глубоко, вдыхайте и выдыхайте через нос. Если можете, попробуйте увеличить длительность выдоха, сделав его до 50 % длиннее, чем вдох. Чтобы добиться правильного ритма, попробуйте считать до 4 на вдохе и до 6 на выдохе. Старайтесь глубже погружаться в коврик на выдохе.

4. Изменение положения на коврике

Конструкция коврика **STRETCH** позволяет использовать его людям с разными формами и размерами тела. Вы можете плавно изменять ощущения от процедур легкими перемещениями вверх или вниз по коврику, когда ложитесь на него. Результат будет разным для разных пользователей в зависимости от их роста и пропорций. Постарайтесь найти оптимальное для себя положение.

5. Привычка к регулярным процедурам

Процедуры можно повторять с любой удобной для вас частотой. Однако, как и в случае любых других новых занятий, следует начинать с малых доз и постепенно поднимать уровень по мере привыкания вашего тела. Мы советуем начать с мягкой процедуры «растяжки» на 1-м уровне интенсивности и выждать до начала следующей процедуры не менее 48 часов. Затем вы можете постепенно наращивать интенсивность в соответствии со своими желаниями до одной или двух ежедневных процедур.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ :

Чистка

Отсоедините прибор от сети электропитания и очистите его ткань мягкой влажной тряпкой, если это необходимо. Не допускайте пропитывания коврика влагой, не используйте сильнодействующих химических чистящих средств. Никакое другое обслуживание прибора не требуется.

ЧИСТКА СЪЕМНОГО КОВРИКА И УХОД ЗА НИМ

Съемный коврик можно вытереть мягкой влажной тканью. Если необходимо, его также можно вымыть вручную. Перед мытьем коврика выньте из подушки вспененный материал. Вымойте коврик в ручную и высушите его в плоском положении. После полного высыхания верните в подушку вспененный материал. Не используйте машинную стирку или сушку.

Хранение

Уберите прибор в коробку или в безопасное, сухое и прохладное место. Не допускайте его соприкосновения с острыми краями или предметами, способными прорезать или проткнуть поверхность ткани. Чтобы избежать поломки, НЕ оборачивайте провод электропитания вокруг прибора. НЕ вешайте прибор за кабель питания.

FUNKCJE PRODUKTU :

Rys. 1



Rys. 3



Rys. 4



Rys. 5



Rys. 6

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA :

Przygotowanie

1. Rozłóż STRETCH i połóż na podłodze.

STRETCH może być również rozkładany na twardym płaskim materacu pod warunkiem wcześniejszego usunięcia miękkiej pościeli.

2. Rozłóż matę na **ODCINKU**, tak aby poduszka znajdowała się po drugiej stronie od wałka.

3. Podłącz do najbliższego gniazdka

Upewnij się, że przewód nie stanowi zagrożenia potknięciem oraz oczyść przestrzeń z innych przedmiotów, aby mieć wystarczająco duże miejsca do wygodnego leżenia.

4. Zdejmij buty, szale, paski i biżuterię.

Noś miękkie, wygodne ubranie, które zapewni ciepło.

Stosowanie

1. Połóż się na STRETCH na plecach ze **środkową** częścią ciała blisko "wybrzuszonoego" końca i z poduszką pod głowę.

2. Połóż nogi i ramiona zgodnie z poradą zawartą w tabeli obok.

Dokonaj właściwego wyboru, ponieważ pozycje twoich nóg i rąk mogą poważnie wpłynąć na intensywność ćwiczenia.

	Elastyczność	Pozycja nóg	Pozycja ramion	Intensywność
Rys. 3	Nieelastycznie, np. napięte plecy / ścięgna	Kolana zgięte do góry, stopy płasko na podłodze za matą	Po bokach lub z rękami na brzuchu	Łagodna
Rys. 4	Pewna elastyczność, ale nadal za mała	Nogi proste, poduszka pod kolanami	Po bokach lub z rękami na brzuchu	Średnia
Rys. 5	Dobra elastyczność - łatwe dotykanie palców stóp	Nogi proste (bez poduszki)	Po bokach lub z rękami na brzuchu	Wzmoczona
Rys. 6	Bardzo elastycznie w oczekiwaniu na dokładniejsze ćwiczenie	Nogi proste (bez poduszki)	Ramiona wyciągnięte lub założone pod głowę	Pełna intensywność

3. Wciśnij przycisk na pilocie.

4. Wybierz stopień intensywności







NISKI = 1 światło LED

ŚREDNI = 2 światła LED

WYSOKI = 3 światła LED

Zalecamy rozpoczynać od ustawienia NISKIEGO, gdyż zawsze można podwyższyć intensywność w trakcie trwania programu, jeżeli potrzebne jest dokładniejsze ćwiczenie.

5. Wybierz program

Program	Opis i korzyści
Skrety 	Dynamiczny program ze skrętami, które rozluźniają napięcie w ramionach i biodrach. Pomaga również obniżyć napięcie w krzyżu.
Płynność 	Ciąg płynnych skrętów, które łagodnie mobilizują cały kręgosłup, dając poczucie odświeżenia i odprężenia
Energia 	Rozluźniający program wyzwalający energię
Rozciąganie 	"Wszystostronne" ćwiczenie, wspaniałe antidotum na długie okresy spędzone na siedząco
Odpręż się 	Połączenie skrętów i rozciągnięć pomoże ci się odstresować i uwolnić napięcie.
Odpuść 	Program z różnorodnym tempem, który odnawia energię.

***Uwaga:** Czas trwania programu wynosi ok. 15 minut przy wysokiej intensywności, a mniej przy średniej lub niskiej intensywności. Dłuższe działanie można zapewnić poprzez ustawienie programów po kolei. (Zobacz wskazówkę nr 5 poniżej)

6. Rozluźnij się

Na początku programu ćwiczeń zamknij oczy, rozluźnij wszystkie mięśnie i skoncentruj się na oddechu. Pozwól swojemu ciału zanurzyć się w matę i odpręż się.

Jak uzyskać najlepsze wyniki ze STRETCH

1. Rozluźnij się i pozwól macie pracować

Spróbuj wyobrazić sobie każdą część swojego ciała podczas ćwiczenia, a kiedy poczujesz napięcie, świadomie rozluźnij to napięcie przez pozwolenie ciału, by stało się cięższe i bardziej miękkie. Ruchy wywołane przez STRETCH poruszają twoim ciałem bez potrzeby podejmowania jakiegokolwiek wysiłku. W rzeczywistości, im bardziej się odprężysz, tym lepsze uzyskasz korzyści.

2. Wzmaganie skrętów

W przypadku programów zawierających ruchy skrętowe, korzyści można bardziej wzmoczyć za pomocą dodatkowych łagodnych obrotów głowy zgodnie z opisem poniżej.

Podczas skrętu ramion, spróbuj powoli obrócić głowę w kierunku skrętu. Pozwól głowie stać się ciężką i aby ucho opadło w kierunku maty. Łagodnie wróć głową na środek podczas opadania ramion, a następnie powtórz ruch w drugą stronę.



Skręty ramion



Skręty bioder

Podczas skrętu bioder, rozluźnij górną część ciała, a oba ramiona uczyni ciężkimi. Nie opieraj się unoszeniu biodra. Gdy prawe biodro się unosi, spróbuj obrócić głowę w lewą stronę, i odwrotnie. Zawsze poruszaj się łagodnie i wracaj do pozycji neutralnej pomiędzy poruszeniami. Jeżeli poczujesz niewygodę karku, wykonuj mniejsze ruchy albo spróbuj ułożyć poduszki po każdej stronie, by kłaść na nich głowę przy każdym obrocie.

3. Jak oddychać

Jeżeli odczuwasz napięcie lub lekką niewygodę podczas programu ćwiczeń, spróbuj wyobrazić sobie, że kierujesz swój oddech do napiętego miejsca. Oddychaj powoli i głęboko, wdychając i wydychając powietrze przez nos. Jeżeli nie powoduje to niewygody, możesz także spróbować przedłużyć wydech, aby był o 50% dłuższy niż wdech. Aby wejść w taki rytm, spróbuj odliczać do 4 podczas wdechu i do 6 podczas wydechu. Zanurz się głębiej w matę podczas wydechu.

4. Spróbuj zmieniać swoją pozycję na macie

STRETCH został sprytnie zaprojektowany, aby pomagać osobom o różnych wymiarach i kształtach. Możesz w subtelny sposób zmieniać odczucia wynikające z ćwiczeń poprzez przesuwanie się bliżej i dalej od góry i dołu maty podczas leżenia. Skutki różnią się od osoby do osoby, zależą od twojego wzrostu i proporcji, więc spróbuj znaleźć swoją ulubioną pozycję.

5. Zbuduj w sobie nawyk regularnych ćwiczeń

Ćwiczenia można powtarzać tak często jak jest wygodnie, ale jak z każdą nowością, zawsze należy rozpoczynać łagodnie i rozbudowywać swój zestaw ćwiczeń wraz z przyzwyczajaniem się do nich przez ciało. Zalecamy rozpocząć od łagodnego ćwiczenia "rozcągającego" na poziomie 1 i odczekać co najmniej 48 godzin przed kolejnym ćwiczeniem. Następnie powoli zwiększaj liczbę ćwiczeń do jednego lub dwóch razy dziennie zgodnie z potrzebą.

CZYSZCZENIE I PRZECHOWYWANIE :

Czyszczenie

Odłączyć od źródła zasilania i w razie potrzeby wyczyścić materiał za pomocą miękkiej nawilżonej szmatki. Nigdy nie zanurzać maty ani nie używać żrących chemicznych środków czyszczących. Urządzenie nie wymaga innej konserwacji.

Czyszczenie i pielęgnacja wymiennej maty

Wymienną matę można zmyć miękką wilgotną ściereczką, a także myć ręcznie w razie potrzeby. Przed praniem ręcznym należy najpierw wyjąć piankę z poduszki. Umyć ręcznie i suszyć na płasko. Po całkowitym wyschnięciu należy ponownie włożyć piankę do poduszki. Nie należy prać maty w pralce ani suszyć bębnowo.

Przechowywanie

Przechowywać urządzenie w oryginalnym opakowaniu w bezpiecznym, suchym i chłodnym miejscu. Unikaj kontaktu z ostrymi krawędziami i naostrzonymi przedmiotami, które mogą przeciąć lub przedziurawić powierzchnię materiału. Aby nie uszkodzić przewodu zasilającego, NIE należy owijać go wokół urządzenia. NIE wieszać urządzenia za przewód.

FUNKCE PRODUKTU:

Obr. 1



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6

NÁVOD K POUŽITÍ:

Příprava

1. Rozbalte podložku STRETCH a položte ji na podlahu.

Podložku STRETCH lze rovněž umístit na pevnou plochu matrací, ze které je třeba nejdříve sejmout ložní prádlo.

2. Položte podložku přes STRETCH tak, aby se část s polštářem nacházela na druhé straně, než je rozšířený okraj.

3. Připojte k nejbližší elektrické zásuvce

Zajistěte, aby o kabel nemohl nikdo zakopnout a udělejte si dost místa od okolních předmětů, abyste si mohli pohodlně lehnout.

4. Sundejte si boty, šátky, vázanky, pásky a šperky.

Oblečte si měkké a pohodlné oblečení, ve kterém vám bude teplo.

Ošetření

1. Lehnete si na záda na podložku STRETCH tak, aby se zadní část vašeho těla nacházela co nejbližší „narázníku“ na konci podložky a abyste měli polštářek pod hlavou.

2. Umístěte nohy a paže podle pokynů v protější tabulce.

Vybírejte správně, protože poloha vašich nohou a paží může podstatně ovlivnit intenzitu masáže.

	Vaše pružnost	Poloha nohou	Poloha paží	Intenzita
Obr. 3	Bez pružnosti, například ztuhlá záda/ztuhlé kolenní šlachy	Kolena ohnutá nahoru, chodidla naplocho na zemi mimo podložku	Podél těla nebo s rukama položenými na bříše	Lehká
Obr. 4	Částečná pružnost, ale stále to není ono	Nohy natažené rovně, polštářek pod kolena	Podél těla nebo s rukama položenými na bříše	Střední
Obr. 5	Dobrá pružnost - snadno dosáhne na špičky chodidel	Nohy natažené rovně (bez polštářku)	Podél těla nebo s rukama položenými na bříše	Vylepšená
Obr. 6	Vysoká pružnost a požadavek na intenzivnější masáž	Nohy natažené rovně (bez polštářku)	Paže natažené od těla nebo za hlavu	Plná intenzita

3. Stiskněte tlačítko na dálkovém ovladači.

4. Zvolte úroveň intenzity







NÍZKÁ = svítí 1 indikátor LED

STŘEDNÍ = svítí 2 indikátory LED

VYSOKÁ = svítí 3 indikátory LED

Doporučujeme začít na NÍZKÉ úrovni, ze které můžete vždy během programu zvýšit intenzitu, pokud chcete intenzivnější masáž.

5. Vyberte program

Program	Popis a výhody
Kroucení 	Dynamický program obsahující kroucení pro snížení napětí v ramenou a bocích. Rovněž skvělý pro uvolnění napětí v dolní části zad.
Proud 	Progresivní proud tahů, které jemně zmobilizují celou délku páteře a přináší vám pocit osvěžení a větší čílosti
Povzbuzení 	Povznášející program, který pomáhá posilít energii
Protahování 	Kompletní masáž jako skvělý protilek po dlouhém sezení
Rozvinutí 	Kombinace kroucení a protahování, které pomáhají uvolnit a odstranit napětí
Obnova 	Program s proměnlivým tempem zaměřený na doplnění energie

***Poznámka:** Délka programu je přibližně 15 min. při vysoké intenzitě. Při střední nebo nízké intenzitě je délka kratší. Pro delší ošetření lze programy provádět postupně. (Viz Tip 5 níže)

6. Uvolnění

Po zahájení masáže zavřete oči, uvolněte všechny svaly a soustředte se na dýchání. Nechte tíhu těla ponořit hluboko do podložky a užívejte si.

Tipy na optimální využití podložky STRETCH

1. Uvolněte se a nechte podložku pracovat

Během masáže zkuste dbale prozkoumat každou část těla, a pokud zjistíte napětí, vědomě jej uvolněte tím, že necháte vaše tělo, aby se stalo těžší a měkčí. Pohyb, který podložka **STRETCH** vytváří, bude působit na vaše tělo, aniž byste se museli jakkoli namáhat. V podstatě platí, že čím více se uvolníte, tím větší bude účinek.

2. Vylepšení kroutového pohybu

U programů, které obsahují kroutový pohyb, lze výhody dále vylepšit přidáním mírného otáčení hlavy, jak je uvedeno níže.

Během kroucení ramene zkuste pomalu otočit hlavu ve směru kroucení. Nechte hlavu ztěžknout a uši klesnout na podložku. Pomalu přemístíte hlavu zpět do středu, když se rameno vrací dolů. Potom zopakujte na druhou stranu.

Během kroucení boku udržujte horní část těla uvolněnou a obě ramena těžká. Nechte bok zvedat bez odporu. Když se zvedá pravý bok, zkuste otočit hlavu na levou stranu a naopak. Vždy se pohybujte lehce a mezi pohyby se vraťte do neutrální polohy.



Kroucení ramene



Kroucení boku

Dostaví-li se nepřijemný pocit v krku, dělejte menší pohyby nebo si během otáčení zkuste podložit hlavu na boku polštářkem.

3. Správné dýchání

Pokud během masáže pocítíte napětí nebo mírně nepřijemný pocit, zkuste si představit, jak směřujete vaše dýchání do oblasti napětí. Dýchejte pomalu a zhluboka a nadechněte se a vydechněte nosem. Pokud je to v pořádku, můžete rovněž zkoušet prodloužit výdech tak, aby byl o 50 % delší, než nádech. Abyste se dostali do tohoto rytmu, zkuste počítat při nádechu do 4 a při výdechu do 6. Při výdechu se ponořte hlouběji do podložky.

4. Zkuste měnit polohu na podložce

Podložka **STRETCH** je chytré navržena, aby vyhovovala lidem všech různých tvarů a velikostí. Chcete-li snadno změnit dojem z masáže, v lehu se posuňte blíže k horní nebo dolní straně podložky. Na každého to účinkuje jinak v závislosti na výšce a proporcích, takže zkoušejte a najděte si vaši oblíbenou polohu.

5. Naučte se podložku pravidelně používat

Masáž lze libovolně opakovat, pokud vám to vyhovuje. Jako v případě každé novinky vždy začněte lehce a vytvořte si vlastní režim, až si vaše tělo zvykne. Doporučujeme začít s lehkou „protahovač“ masáží na úrovni 1 a před další masáží počkat alespoň 48 hodin. Potom pomalu pokračujte až ke každodenní masáži nebo masáži dvakrát denně podle libosti.

ÚDRŽBA:

Čištění

Odpojte z elektrické zásuvky a podle potřeby očistěte tkaninu měkkým vlhkým hadříkem. Podložku v žádném případě nenamáčejte ani nepoužívejte agresivní chemické čističe. Nevýžaduje žádnou další údržbu.

Odnímatelná podložka – čištění a údržba

Odnímatelnou podložku lze otřít měkkým vlhkým hadříkem a v případě potřeby ručně vyprat. V případě ručního praní nejdříve vyjměte pěnu z polštářové části podložky. Vyperte v ruce a nechte uschnout. Po úplném uschnutí vraťte pěnu do polštářové části. Neperte v pračce ani nesušte v sušičce.

Skladování

Zařízení vložte do krabice a umístěte na bezpečné, suché a chladné místo. Zabraňte kontaktu s ostrými hranami nebo špičatými předměty, které by mohly proříznout nebo propíchnout tkaninu. Napájecí kabel **NEOBTÁČEJTE** kolem podložky, aby se nepoškodil. Jednotku **NEVĚŠTE** za napájecí kabel.

A TERMÉK FUNKCIÓI:

1. ábra



2. ábra
Összehajtvá könnyen szállítható és tárolható



3. ábra



4. ábra



5. ábra



6. ábra

HASZNÁLATI UTASÍTÁS:

Előkészületek

- Hajtsa ki a STRETCH eszközt, és helyezze a padlóra.**
A STRETCH kemény matracra is helyezhető, ha előbb eltávolítják a puha betéteket.
- Fektesse a szőnyeget a STRETCH egységre úgy, hogy a párnázott rész a támasszal ellentétes oldalon legyen.
- Csatlakoztassa egy közeli konnektorhoz**
Ügyeljen arra, hogy a kábel ne okozzon botlásveszélyt, és a területen ne legyenek más tárgyak, hogy legyen elég helye a kényelmes fekvéshez.
- Vegye le a cipőt, a sálát, a nyakkendőt, az övet és az ékszereket.**
Viseljen puha, kényelmes ruhát, ami melegen tartja.

Kezelés

- Feküdjön a STRETCH eszközre háttal úgy, hogy a feke a hengernél legyen, a párna pedig a feje alatt.**
- Lábát és karját a táblázatban leírtak szerint helyezze el.**
Gondosan válasszon, mert a láb és a kar helyzete nagyban befolyásolhatja a kezelés intenzitását.

	Az Ön hajlékonysága	Láb helyzete	Kar helyzete	Intenzitás
3. ábra	Nem hajlékony (pl. feszes hát vagy combhajlító izmok)	Térd felhúzva, talp a talajon a matrac mögött	Oldalt vagy a kéz a hason	Enyhe
4. ábra	Kissé hajlékony, de nem az igazi	Láb kinyújtva, párna a térd alatt	Oldalt vagy a kéz a hason	Mérsékelt
5. ábra	Jó hajlékonyság – könnyen megérinti a lábujjait	Láb kinyújtva (párna nélkül)	Oldalt vagy a kéz a hason	Erős
6. ábra	Nagyon hajlékony, intenzív kezelést szeretne	Láb kinyújtva (párna nélkül)	Kar kinyújtva vagy fej fölé hajtva	Teljes intenzitás

3. Nyomja meg a gombot a távvezérlőn.

4. Válassza ki az intenzitás szintjét

ALACSONY = 1 LED világít

KÖZEPES = 2 LED világít

MAGAS = 3 LED világít

Az ALACSONY fokozaton javasolt kezdeni, mert a program közben bármikor növelheti az intenzitást, ha szeretné.

5. Válasszon programot.

Program	Leírás és előnyök
Forgatás 	Dinamikus program forgató mozgásokkal, ami csökkenti a váll és a csípő feszességét. A hát alsó részén is alkalmas a feszesség csökkentésére.
Áramlás 	Fokozatos nyújtás, amely kíméletesen megmozgatja a gerinc teljes hosszát. Felfrissít és hajlékonyabbá tesz.
Energizálás 	Dinamikus program, amely energikusabbá tesz.
Nyújtás 	Univerzális kezelés, amely kiválóan oldja az ülőmunka okozta feszültséget.
Lazítás 	Forgató és nyújtó mozgások kombinációja, amely segít a stressz oldásában és a feszültség levezetésében.
Feltöltődés 	Változó tempójú program, amely energiával tölt fel.

***Megjegyzés:** A programidő magas intenzitáson kb. 15 perc, közepes vagy alacsony intenzitáson pedig ennél rövidebb. Ha hosszabb kezelést szeretne, a programok egymás után is futtathatók. (Lásd lent az 5. tippet)

6. Relaxáció

Amint megkezdődik a kezelési program, csukja be a szemét és lazítsa el az izmait. Koncentráljon a légzésére. Engedje, hogy a teste belesüllyedjen a matracba, és élvezze a kezelést.

Tipppek a STRETCH használatához

1. Relaxáljon, és hagyja, hogy a matrac végezze a munkát

Próbálja tudatosan végigvizsgálni a testrészeit a kezelés alatt, és ahol feszültséget érez, lazítsa ki az izmait úgy, hogy engedi a testét nehezebbé és puhábbá válni. A STRETCH által keltett mozgás úgy mozgatja át a testét, hogy Önnek semmilyen erőt nem kell kifejtenie. Minél jobban ellazul, annál hatékonyabb a kezelés.

2. A forgatási művelet hatékonyabbá tétele

A forgató mozgást tartalmazó programoknál még hatékonyabbá tehető a kezelés, ha az alább leírtak szerint kissé elfordítja a fejét.

A váll forgatásakor próbálja lassan

elforgatni a fejét a forgatás irányába. Hagyja, hogy a feje elnehezüljön, a füle pedig besüllyedjen a matracba. Amikor a váll visszafelé mozog, engedje a fejét ismét középre mozogni, mielőtt a másik oldalal folytatná.

Csípőforgatásakor tartsa ellazulva

a felsőtestét, és hagyja, hogy a vállalai elnehezedjenek. Engedje, hogy a csípő ellenállás nélkül emelkedjen. Amikor a jobb

csípő megemelkedik, próbálja elforgatni a fejét balra (a másik csípőnél pedig jobbra). Mindig finoman mozogjon, és a mozgások között térjen vissza semleges pozícióba. Ha a nyakban fájdalmat érez, kisebb mozgásokat végezzen, vagy próbáljon párnát használni mindkét oldalon, hogy forgatáskor a fej megpihenhessen.

3. Lélegzés

Ha feszültséget vagy kényelmetlenséget érez a kezelési program során, próbálja elképzelni, hogy a lélegzetét a problémás terület felé irányítja. Lassan és mélyen, orron keresztül lélegezzen. Ha nem okoz problémát, megpróbálhatja megnyújtani a kilégzést úgy, hogy akár 50%-kal hosszabb legyen, mint a belégzés. A ritmus felvételéhez számoljon 4-ig a belégzésnél és 6-ig a kilégzésnél. Kilégzőskor süllyedjen mélyebbre a matracba.

4. Próbálja változtatni a helyzetét a matracon

A STRETCH úgy van kialakítva, hogy bármilyen testalkathoz használható legyen. A kezelés érzete némileg módosítható, ha kissé közelebb fekszik a matrac elejéhez vagy végéhez. A hatás magasságtól és testarányoktól függően mindenképp más, ezért érdemes megkeresnie saját kedvenc testhelyzetét.

5. Szoktassa magát hozzá a rendszeres kezelésekhöz

A kezeléseket tetszés szerint ismételheti, de – mint minden újdonság esetén – érdemes lassan és fokozatosan felépíteni a programot, amíg a teste meg nem szokja a kezeléseket. Javasolt 1-es fokozaton, kis intenzitással kezdeni, majd legalább 48 órát várni a következő kezelésig. Ezután fokozatosan növelheti a kezeléseket gyakoriságát, és végül akár naponta vagy naponta kétszer is végezhet kezelést.

KARBANTARTÁS:

Tisztítás

Húzza ki a készüléket a konnektorból, és puha, nedves kendővel tisztítsa meg a szövetet, ha szükséges. Soha ne áztassa el az anyagot, és ne használjon agresszív tisztítószerkeket. Egyéb karbantartásra nincs szükség.

Levehető szőnyeg tisztítása és ápolása

A levehető szőnyeg puha, nedves ruhával tisztára törölhető, és szükség esetén kézzel is mosható. Kézi mosáshoz először távolítsa el a habot a szőnyeg párnás részéről. Kézvel mossa és simára kiterítve szárítsa. Ha teljesen megszáradt, helyezze vissza a habot a párnás részbe. Ne tegye mosó- vagy szárítógépbe.

Tárolás

A készüléket tegye a dobozába vagy egy biztonságos, száraz, hűvös helyre. Kerülje a készülék érintkezését éles vagy hegyes tárgyakkal, amik elvághatják vagy kilyukasztatják a szövetfelületet. A kábel törés elkerülése érdekében NE tekerje a tápkábelt a készülék köré. NE akassza fel a készüléket a kábelnél fogva.



Vállforgatás



Csípőforgatás

VLASTNOSTI PRODUKTU:

Obr. 1



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6

POKYNY NA POUŽITIE:

Príprava

- Podložku STRETCH rozbalte a položte na podlahu.** STRETCH môžete položiť aj na pevný plochý matrac, ak ste predtým z neho zložili všetko posteľné prádlo.
- Položte podušku na **STRETCH** s vankúšovým koncom na opačnom konci podložky.
- Kábel zasunite do blízkej zásuvky**
Dbajte na to, aby ste on nemohli zakopnúť a z okolia podušky odstráňte všetky predmety, kvôli ktorým by ste nemuseli mať dostatok priestoru na pohodlné ležanie.
- Zložte si topánky, šály, viazanky, opasky a šperky.**
Oblečte si mäkký a pohodlný odev, ktorý vás udrží v teple.

Ošetrenie

- Lahnite si na podložku STRETCH chrbtom nadol tak, aby ste dolnú časť tela mali na zhrubnutej časti podložky a hlavu na vankúši.**
- Nohy a ruky si položte podľa pokynov v tabuľke oproti.**
Vyberte si zodpovedajúcu polohu, pretože poloha nôh a rúk môže výrazným spôsobom ovplyvniť intenzitu terapie.

	Vaša ohybnosť	Poloha nôh	Poloha rúk	Intenzita
Obr. 3	Takmer žiadna ohybnosť, napr. tuhý chrbát/ tuhé podkolenné šľachy	Pokrčte kolena a chodidlá položte na zem za podložku	Ruky položte pozdĺž tela alebo si ich položte na brucho	Mierny
Obr. 4	Čiastočná ohybnosť, ale ešte nie dostatočná	Vystríte nohy a pod kolena si položte vankúš	Ruky položte pozdĺž tela alebo si ich položte na brucho	Stredný
Obr. 5	Dobrá ohybnosť, ľahko si dosiahnete na špičky prstov	Vystríte nohy (bez vankúša)	Ruky položte pozdĺž tela alebo si ich položte na brucho	Zvýšená
Obr. 6	Veľká ohybnosť a hľadanie dôkladnejšej terapie	Vystríte nohy (bez vankúša)	Ruky vystríte alebo si ich založte pod hlavu	Max. intenzita

3. Na diaľkovom ovládaní stlačte tlačidlo stlačte tlačidlo

4. Zvoľte si intenzitu







NÍZKA = svietia 1 LED

STREDNÁ = svietia 2 LED

VYSOKÁ = svietia 3 LED

Odporúčame, aby ste začali s NÍZKOU intenzitou, pretože počas programu si ju môžete kedykoľvek zvýšiť, ak sa rozhodnete pre hlbšiu terapiu.

5. Vyberte si program

Program	Opis a výhody
Twist 	Dynamický program, ktorého súčasťou je aj krútenie a využíva sa na zníženie napätia v ramenách a bedrách. Je vynikajúci aj na uvoľnenie napätia v dolnej časti chrbta.
Flow 	Postupné vlnenie, ktoré chrbticu jemne mobilizuje po celej dĺžke a zanecháva pocit osvieženia a elasticity
Energize 	Povznášajúci program, ktorý pomáha zvyšovať energiu
Stretch 	„Komplexná“ terapia, ktorá je vynikajúca na uvoľnenie po dlhom čase strávenom sedení
Unwind 	Kombinácia otočení a natiahnutí, ktoré vám pomôžu odstrániť a uvoľniť napätie
Recover 	Program s premenlivým tempom zameraný na doplnenie energie

***Poznámka:** Trvanie programu je približne 15 minút na vysokej intenzite, kratšie na strednej alebo nízkej intenzite. Na dlhšiu liečbu je možné spúšťať programy po sebe. (Pozrite tip 5 nižšie)

6. Uvoľnenie

Po spustení terapie si zatvorte oči, uvoľnite všetky svaly a sledujte svoje dýchanie. Hmotnosť tela uvoľnite hlboko do podložky a oddychujte.

Rady na dosiahnutie najlepších výsledkov pri používaní podložky STRETCH

1. Uvoľnite sa a nechajte pracovať podložku

Počas terapie si starostlivo skúmajte každú časť svojho tela a vždy keď začítate napätie, vedome ho uvoľnite tak, že umožníte svojmu telu stať sa ťažším a väčším. Pohyb vytvorený podložkou STRETCH bude vašim telom pohybovať bez toho, aby ste vynaložili akúkoľvek námahu. V skutočnosti platí, že čím viac sa uvoľníte, tým bude terapia účinnejšia.

2. Zdokonalenie krútiaceho pohybu

Programy, ktoré obsahujú krútiaci pohyb, sa dajú ešte viac zdokonaľiť pridaním jemného otáčania hlavou, ako to je uvedené nižšie.

Pri krútení v oblasti ramien

Skúšajte pomaly otáčať hlavou v smere krútenia. Uvoľnite hlavu, aby mohla ťažšie a aby sa ucho mohlo zaboriť do podložky. Keď sa rameno vracia späť nadol, hlavou pomaly otáčajte späť do stredu, potom pokračujte na druhú stranu.

Pri krútení v oblasti bedier majte hornú časť tela uvoľnenú a obe ramená ťažké. Bedrá



Krútenie v oblasti ramien



Krútenie v oblasti bedier

uvoľnite, aby sa mohli nadvihnúť bez odporu. Keď sa dvíha pravé bedro, skúšajte otáčať hlavou dolava a naopak. Hlavou pohybujte vždy jemne a medzi pohybmi ju vráťte do neutrálnej polohy. Ak v krku cítite akékoľvek nepohodlie, robte menšie pohyby alebo skúste použiť vankúš, aby na ňom mohla hlava ležať pri otáčaní.

3. Využívanie dýchania

Ak pri terapeutickom programe cítite napätie alebo malé nepohodlie, skúste si predstaviť nasmerovanie svojho dýchania do oblasti napnutia. Dýchajte pomaly a zhlboka, nadychnúť sa a vydychujte cez nos. Ak sa pritom cítite dobre, pokúste sa predĺžiť výdych tak, aby trval o 50 % dlhšie ako nádych. Do tohto rytmu sa dostanete, ak pri nádychu budete počítať do 4 a pri výdychu do 6. Pri výdychu sa vnorte hlbšie do podložky.

4. Skúste meniť svoju polohu

Podložka STRETCH je šikovne tvarovaná tak, aby vyhovovala ľuďom rôznych tvarov a veľkostí. Pociť z terapie môžete trochu zmeniť jasným posunutím svojho ležiaceho tela smerom nahor alebo nadol po podložke. Účinnosť pohybu bude pre každého iná, v závislosti od výšky a proporcií, takže musíte skúšať a nájsť si svoju obľúbenú polohu.

5. Zvyknite si na pravidelnú terapiu

Terapie môžete opakovať tak často, ako vám to vyhovuje, ale ako pri všetkom novom, aj tu vždy začínajte pomaly a keď si vaše telo zvykne, postupne zvyšujte režim. Odporúčame, aby ste terapiu začali jemne programom „Stretch“ na úrovni 1 a pred ďalšou terapiou počkajte aspoň 48 hodín. Potom, tak ako vám to bude vyhovovať, pomaly zvyšujte počet terapií na jednu až dve denne.

ÚDRŽBA:

Čistenie

Zdravotnú pomôcku odpojte od sieťovej zásuvky a ak je potiahnuté nutné vyčistiť, použite mäkkú vlhkú handričku. Podložku nikdy nenamočte ani nepoužívajte silné chemické čistiace prostriedky. Pomôcka si nevyžaduje žiadnu inú údržbu.

Čistenie a starostlivosť o odnímateľnú podušku

Odnímateľnú podušku môžete vyčistiť mäkkou navlhčenou tkaninou a v prípade potreby ju tiež môžete vyprať ručne. Pred ručným práním najskôr odstráňte penu z vankúšového dielu podušky. Operte ručne a vysušte. Po dôkladnom vysušení znova vložte penu do vankúšového dielu. Neperte v práčke ani nesušte v sušičke.

Skladovanie

Zdravotnú pomôcku uložte do pôvodnej škatule alebo na bezpečné suché a chladné miesto. Zabráňte kontaktu s ostrými okrajmi alebo špicatými predmetmi, ktoré by textilný potah mohli prerezať alebo prederaviť. Napájaci kábel nikdy neomotávajte okolo pomôcky, mohlo by dôjsť k jeho zalomeniu. NEVEŠAJTE jednotku za šnúru.



Distributed in the UK by: FKA Brands Ltd, Somerhill Business Park,
Tonbridge, Kent TN11 0GP, UK
EU Importer: FKA Brands Ltd, 29 Earlsfort Terrace, Dublin 2, Ireland
Customer Support: +44(0) 1732 378557 | support@homedics.co.uk

IB-YMM2000QVDEU-0721-02