

backstretcher®

NL: Lees de instructies aandachtig voordat je de Neckstretcher graat gebruiken.

ENG: Read the instructions carefully before using the Neckstretcher bone.

DE: Lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie den Neckstretcher-Knochen verwenden.

FR: Lisez attentivement les instructions avant d'utiliser l'os Neckstretcher.

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

ENG: Lie on your back and bend your knee with your feet flat on the floor to release tension in your lower back.

DUI: Legen Sie sich auf den Rücken, beugen Sie die Knie und stellen Sie die Füße flach auf den Boden, um Verspannungen im unteren Rückenbereich zu lösen.

FR: Allongez-vous sur le dos et pliez les genoux avec les pieds à plat sur le sol pour soulager la tension dans le bas du dos.

NL: Plaats de neckstretcher zodanig onder je hoofd dat de schouders rusten op het lange gedeelte met de drie rollen waarbij contact ontstaat met de gespannen spieren. De bovenste rol staat in contact met de drukpunten aan de basis van je schedel en beide zijanten van je nekwerfels.

ENG: Place the neck stretcher under your head in such a way that the shoulders rest on the long part with the three rollers where contact is made with the tense muscles. The upper roller is in contact with the pressure points at the base of your skull and both sides of your cervical vertebrae.

DUI: Legen Sie den Nackenstrecker so unter Ihren Kopf, dass die Schultern auf dem langen Teil mit den drei Rollen aufliegen und dort Kontakt zu den verspannten Muskeln haben. Die obere Rolle steht in Kontakt mit den Druckpunkten an der Schädelbasis und beiden Seiten Ihrer Halswirbel.

FR: Placez le brancard sous votre tête de manière à ce que les épaules reposent sur la partie longue avec les trois rouleaux où se fait le contact avec les muscles tendus. Le rouleau supérieur est en contact avec les points de pression à la base de votre crâne et des deux côtés de vos vertèbres cervicales.

NL: Na het innemen van deze positie, maak het jezelf makkelijker door je benen langzaam omlaag te brengen.

ENG: After taking this position, ease yourself by slowly lowering your legs.

DUI: Nachdem Sie diese Position eingenommen haben, entspannen Sie sich, indem Sie Ihre Beine langsam senken.

FR: Après avoir pris cette position, détendez-vous en abaissant lentement vos jambes.



NL: Ga altijd langzaam en rustig liggen en forceer de beweging nooit.

ENG: Always lie down slowly and quietly and never force the movement.

DUI: Legen Sie sich immer langsam und ruhig hin und erzwingen Sie niemals die Bewegung.

FR: Allongez-vous toujours lentement et tranquillement et ne forcez jamais le mouvement.

NL: Begin sessies die niet langer dan enkele minuten duren. Bouw dit, naarmate je vorderingen maakt, minuut na minuut geleidelijk op te maximaal 10-15 min.

ENG: Start sessions that last no more than a few minutes. As you progress, gradually build this up minute by minute for a maximum of 10-15 min.

DUI: Beginnen Sie mit Sitzungen, die nicht länger als ein paar Minuten dauern. Wenn Sie Fortschritte machen, steigern Sie dies schrittweise von Minute zu Minute, maximal 10–15 Minuten lang.

FR: Commencez des séances qui ne durent pas plus de quelques minutes. Au fur et à mesure de votre progression, augmentez-la progressivement minute par minute pendant un maximum de 10-15 min.

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

Important: If you have vertebrae that have grown together (so-called block vertebrae), it is wise to consult your doctor or therapist before using the neck stretcher. We also recommend people with severe osteoporosis, pregnant women and those who have other doubts about suitability to discuss with their doctor or therapist whether the use of the neck stretcher can also be beneficial in their case.

Wichtig: Bei zusammengewachsenen Wirbeln (sog. Blockwirbeln) ist es ratsam, vor der Verwendung des Nackenstreckers Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Therapeuten zu halten. Auch Menschen mit schwerer Osteoporose, Schwangeren und anderen Zweifeln an der Eignung empfehlen wir, mit ihrem Arzt oder Therapeuten zu besprechen, ob der Einsatz des Nackenstreckers auch in ihrem Fall sinnvoll sein kann.

Important : Si vous avez des vertèbres qui se sont rapprochées (appelées vertèbres en bloc), il est sage de consulter votre médecin ou votre thérapeute avant d'utiliser l'étireur de cou. Nous recommandons également aux personnes atteintes d'ostéoporose sévère, aux femmes enceintes et à celles qui ont d'autres doutes quant à l'adéquation de discuter avec leur médecin ou thérapeute si l'utilisation de la civière cervicale peut également être bénéfique dans leur cas.