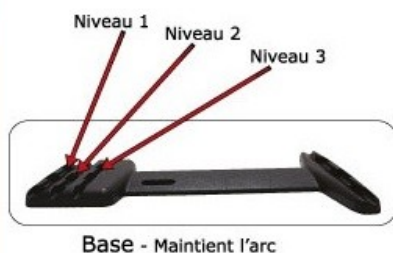


Instructions d'assemblage Assemblage minimal requis



Niveau 1 - Position de départ : offre un degré d'étirement minimum pour les débutants.

Niveau 2 - Offre un plus grand étirement pour les utilisateurs avancés.

Niveau 3 - Offre un étirement maximal pour les utilisateurs avancés.



Position de voyage

Dimensions: 16 "x10" x1-1/8 "



Niveau un

Mesure de la hauteur, à partir du sol : 2-3/4"



Niveau deux

Mesure de la hauteur, à partir du sol : 3-1/2"

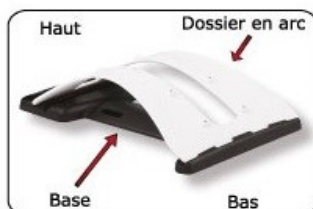


Niveau trois

Mesure de la hauteur, à partir du sol : 4-1/4"



Dossier en arc - soutient le dos
Berceau - conçu pour le confort épinière



Assemblage complet

Haut - L'extrémité étroite doit toujours être positionné vers votre tête

Bas - L'extrémité la plus large doit toujours être positionné vers la base de votre colonne vertébrale

Remarque: Les niveaux 2 et 3 doivent être utilisés seulement après que vous soyez complètement à l'aise avec le niveau 1. Pour de nombreuses personnes, il n'est pas nécessaire d'avancer au-delà du niveau 1 du réglage de l'arc.

Assembly



Pour un réglage facile de l'arc, prépliez le dossier comme le montre la photo.

Posez la base et le dossier en arc de façon sûre sur un tapis, une carpe ou de la moquette avec les larges extrémités le plus proche de vous.



Sécurisez la large extrémité de la base contre vos genoux. Glissez la large extrémité du dossier en arc dans la fente unique sur la large l'extrémité de la base.



Mettez vos mains comme le montre la photo pour un réglage de l'arc plus facile.

Remarque: les pouces vont à l'intérieur du berceau, et le reste des doigts sur le dessus du dossier.



Appuyez vers le bas avec vos doigts et faites glisser doucement l'extrémité étroite du dossier en arc dans la position de Niveau 1 sur la base.

Ceci termine le montage de votre Dossier de dos! Vous êtes maintenant prêt à apprendre à quel point il est simple à utiliser.

Comment utiliser le guide

Avant d'utiliser le magic back support, veuillez lire et suivre ces simples instructions pour maximiser les bénéfices.

Attention: Comme avec tous les programmes de remise en forme, consultez votre médecin avant d'utiliser le magic back support, surtout si vous avez des blessures préexistantes au niveau du dos ou du cou.

Remarque: certaines conditions peuvent être une contre-indication pour l'utilisation du magic back support comme la spondylose, l'ostéoporose, l'arthrite grave, la spondylolisthésis, les lésions/ tumeurs médullaires et fractures aiguës.

Aucune personne ne devrait utiliser le magic back support sans d'abord consulter un médecin qualifié

- Utilisez le magic back support uniquement pour son usage prévu.
- Utilisez toujours le dossier sur un niveau, une surface antidérapante. Une carpe, un tapis, ou une moquette doit être utilisé.
- Familiarisez-vous avec les images de ce guide montrant les différentes positions que vous voudrez faire.
- Respectez les recommandations suivantes pour l'utilisation du temps et le niveau de réglage de l'arc.
 - Sélectionnez votre position favorite d'utilisation du magic back support.
 - Faites une séquence de cinq minutes par session dans votre position souhaitée. Deux séances par jour sont recommandés, bien que vous puissiez profiter du magic back support même jusqu'à trois fois par jour.
 - Si vous trouvez qu'il est difficile de vous étirez pendant cinq minutes, arrêtez. Ne faites que ce que vous êtes capable de faire et travailler lentement jusqu'à arrive à cinq minutes.
 - Si vous ressentez une gêne au début, c'est généralement juste une indication de la quantité de tension et d'oppression dans le dos, et cela devrait se résorber dans le temps. Si vous avez des doutes, veuillez arrêter d'utiliser le magic back support et de vérifier avec votre médecin.

Attention: si vous éprouvez n'importe quelle condition physique irrégulière, tels que des douleurs au niveau des muscles ou des articulations, arrêtez l'étirement et consulter votre médecin.

- Quelle que soit votre condition physique, commencez avec le réglage de l'arc de niveau 1.
- Afin que votre flexibilité et votre posture s'améliorent, vous pouvez expérimenter le réglage de l'arc de niveaux 2 et 3, même si cela n'est pas nécessaire. L'ajustement de l'arc de niveau 3 est conçu pour les utilisateurs avancés ou des praticiens de yoga.
- Détendez-vous. L'une des principales clés pour soulager la tension est la relaxation. Prenez une grande respiration, expirez doucement, et laissez votre poids travailler avec la gravité. Cela vous permettra d'atteindre un plus grand étirement et d'arriver plus tôt à un état plus détendu. Se détendre autant que possible lors de l'utilisation du magic back support. Cela deviendra plus facile pour une utilisation régulière.
- Toujours Utiliser le magic back support avec l'extrémité étroite positionnée vers votre tête et l'extrémité large positionné vers la base de votre colonne vertébrale.

Usage Instructions



1. S'asseoir avec le dos contre l'arc. Allongez-vous lentement sur le dossier en arc avec les genoux pliés.

La large extrémité de l'appareil doit être positionnée à proximité de la base de votre colonne vertébrale de sorte que le dossier prenne en charge la région lombaire de votre dos. Essayez de positionner votre colonne vertébrale dans la fente qui est conçu pour le berceau de votre colonne vertébrale afin d'offrir un confort supplémentaire.

Astuce: Pour plus de confort, vous pouvez placer un coussin sous votre tête.



Positions d'étirements

2. Position d'étirement simple : se détendre autant que possible et respirer normalement. Avec les genoux pliés, vos bras reposés à vos côtés.

Cette position vous offre le moins d'étirement et est plus facile à faire au départ. Si un plus grand étirement est désiré, passez à la position suivante.



3. Position d'étirement modéré

Levez les bras au-dessus de votre tête et de vos épaules et reposez-vous aussi près du sol que vous pouvez pour un étirement supplémentaire. Avec le temps se sera plus facile, et vous pourrez être en mesure d'étendre vos bras complètement et de poser vos coudes confortablement sur le sol.



4. Position d'étirement maximal

Détendez complètement vos jambes et vos bras, comme le montre la photo. Retirez le coussin de sous votre tête pour un étirement maximal. Sentez votre dos, vos épaules, votre poitrine et vos muscles abdominaux s'étirer, et concentrez-vous autant que possible pour vous détendre.



Atténuation et récupération

5. Rouler sur le côté et en dehors du magic back support. Assoyez-vous afin de se reposer progressivement pendant 30 secondes avant de se relever.

N'oubliez pas, vous venez juste de faire d'importants étirements et vous devriez permettre à votre sang de se déplacer vers le bas de votre tête à votre cœur, sinon vous risquez d'être étourdi.

Remarque finale

Le magic back support a été conçu pour vous rendre la vie plus agréable grâce à une meilleure santé de votre dos. C'est un traitement pratique et facile à utiliser et un produit de soins préventifs. Utilisez votre magic back support pour étirer les muscles et soulager les douleurs dorsales dues à des muscles tendus, une flexion excessive et un mauvais alignement épinière. L'intégrer dans votre routine quotidienne afin d'atteindre le maximum de résultats.

Rappelez-vous: le magic back support peut être utilisé à tout moment. Les utilisateurs ont trouvé le plus de bénéfices lorsqu'ils l'utilisent juste avant ou immédiatement après une activité prolongée ou l'inactivité.

Merci encore d'avoir pris cette simple étape vers l'amélioration de la qualité de votre vie avec le magic back support.

Vente par:



Hoopomania GmbH
Käthe-Paulus-Strasse 1
85092 Kösching
Allemagne

Directeur général: Dmitri Scharkov
E-Mail: support@hula-hoop-shop.eu
Site web: www.hula-hoop-shop.eu