

BACK RELAX!

Istruzioni

5 MINUTI AL GIORNO



Diagramma dei diversi livelli di stretch



Primo livello: inizia a tirare per uno stretch moderato, per principianti



Secondo livello: tira per un grande allungamento, per utilizzatori a livello intermedio



Terzo livello: massimo allungamento per utilizzatori a livello avanzato

Modo di utilizzo



Mappa punti agopuntura



Sedere nella parte ad arco



Semplicemente allunga la parte posteriore



Delicatamente allunga la parte posteriore

Installazione



facilitare la regolazione del punto d'arco posizionandosi su un tappeto o sul piatto dell'arco per una facile installazione



usare le proprie ginocchia per aiutarsi a fare leva con entrambe le mani



posizionare l'arco al livello desiderato, continuando a fare leva con entrambe le mani



fissare l'arco al primo livello, per il primo utilizzo

Avvertenze

- In caso di disagio fisico o recente intervento chirurgico, o infortunio alla schiena, è consigliabile consultare il medico
- Non utilizzare subito dopo i pasti
- Consultare il medico se si soffre di tumore maligno
- Consultare il medico in caso di gravidanza

Funzioni

Due file di 18 punti nell'arco, stimolano i corrispondenti punti nervosi, in modo tale da rilassare la tensione nervosa e favorire la circolazione sanguigna. Allevia il disagio nella parte bassa della schiena. È un dispositivo sportivo adatto a uomini e donne.