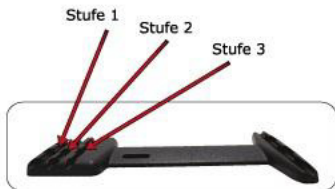


Aufbauanleitung minimaler Aufbauaufwand



Basisteil - unterstützt den Bogen

Stufe 1 - Startposition: geringe Dehnung für Anfänger

Stufe 2 - größere Dehnung für Fortgeschrittene

Stufe 3 - Maximaldehnung für Fortgeschrittene



Transportposition
Abmessungen: 16" X 10" x 1 1/8"
(40 cm X 25 cm X 3 cm)



Stufe eins - Startposition
misst 3 3/4 Zoll (ca. 7 cm)
vom Boden



Stufe zwei
misst 3 1/2 Zoll (ca. 9 cm)
vom Boden



Stufe drei
misst 4 1/2 Zoll (ca. 11 cm)
vom Boden



Stützbogen - unterstützt den Rücken
Stütze - Stützstreifen für den Rücken



Vollständig aufgebaut

Oberseite - das schmale Ende sollte sich immer an Ihrem Kopf befinden

Unterseite - das breite Ende sollte sich immer am unteren Ende Ihrer Wirbelsäule befinden

ANMERKUNG: Die Stufen 2 und 3 sollten erst verwendet werden, wenn Sie sich mit Stufe 1 vollständig wohlfühlen. Für viele Personen ist die Umstellung auf höhere Stufen als die Stufe 1 nicht nötig.

Aufbau



Für eine leichte Bogeneinstellung die Bogenstütze, wie auf dem Foto abgebildet, vorbiegen.

Legen Sie Basis und Stützbogen mit dem breiten Ende zu Ihnen auf eine stabile Unterlage, wie eine Matte, einen Vorleger oder Teppich.



Positionieren Sie Ihre Hänge für die leichte Bogeneinstellung wie auf dem Foto dargestellt.

ANMERKUNG: Die Dauben liegen in der Öffnung und die Finger ruhen auf der Oberseite des Stützbogens.



Stabilisieren Sie das breite Ende des Basisteils mit Ihren Knien. Schieben Sie das breite Ende des Stützbogens in den Einzelschlitz an der breiten Seite des Basisteils.



Mit Ihren Fingern herunterdrücken und das schmale Ende des Stützbogens leicht in die Stufe-1-Position der Basis schieben.

Nun ist der Aufbau Ihrer magischen Rückenstütze abgeschlossen! Jetzt können Sie lernen, wie einfach die Verwendung ist.

Leitfaden für den Gebrauch

Bitte diesen Leitfaden vor dem Gebrauch der magischen Rückenstütze lesen und beachten, um einen maximalen Nutzen zu erreichen.

Vorsicht: Fragen Sie, wie bei jedem Sportprogramm, vor der Verwendung der magischen Rückenstütze Ihren Arzt, insbesondere wenn Sie bereits an Rücken- bzw. Nackenverletzungen oder -Schäden leiden.

Anmerkung: Einige Zustände können für die Verwendung der magischen Rückenstütze eine Gegenanzeige darstellen, wie z. B. Spondylose, Osteoporose, schwere Arthritis, Spondylolisthesis, spinale Läsionen/Tumore und akute Brüche.

Niemand sollte die magic back support ohne Rücksprache mit dem Arzt verwenden.

- Verwenden Sie die magic back support nur für deren vorgesehenen Verwendungszweck.
- Verwenden Sie die magic back support auf einer ebenen, rutschfesten Fläche. Eine stabile Matte, ein Vorleger oder ein Teppich sollten genutzt werden.
- Machen Sie sich mit den Bildern in dieser Anleitung vertraut, die verschiedene Positionen zeigen, die Sie verwenden könnten.
- Beachten Sie die folgenden Empfehlungen zu Verwendungsdauer und Bogen-Einstellstufe.

- Wählen Sie für die Verwendung Ihrer magischen Rückenstütze Ihre bevorzugte Position.
- Dehnen Sie sich in Ihrer gewünschten Position für jeweils fünf Minuten. Zwei Mal pro Tag ist empfehlenswert, doch Sie können die magic back support auch gerne drei Mal täglich verwenden.
- Beenden Sie die Dehnung, wenn Sie es als schwierig empfinden, die Dehnung fünf Minuten aufrechtzuerhalten. Führen Sie nur aus, womit Sie sich wohlfühlen, und arbeiten Sie sich langsam auf fünf Minuten hoch.
- Wenn Sie zu Anfang ein Unbehagen empfinden, ist dies gewöhnlich ein Zeichen für einen Grad an Spannung und Steifheit in Ihrem Rücken und sollte mit der Zeit abklingen. Wenn Sie Zweifel haben, beenden Sie bitte die Verwendung der magischen Rückenstütze und wenden Sie sich zwecks Beratung an Ihren Arzt.

Vorsicht: Sollten Sie einen ungewöhnlichen Körperzustand erfahren, wie z. B. einen fragwürdigen Muskel- oder Gelenkschmerz, das Dehnen beenden und Ihren Arzt aufsuchen.

- Unabhängig von Ihrem körperlichen Zustand mit der Stufeneinstellung 1 beginnen.
- Mit zunehmender Flexibilität und verbesserter Haltung möchten Sie vielleicht die Stufen 2 und 3 ausprobieren, obwohl dies nicht notwendig ist. Die Bogen-Einstellstufe 3 ist nur für Fortgeschrittene oder Yoga-Anwender vorgesehen.
- Entspannen Sie sich. Einer der Schlüssel zu einer wirkungsvollen, spannungsabbauenden Dehnung ist Entspannung. Atmen Sie tief ein, atmen Sie sanft aus und lassen Sie Ihr Körpergewicht und die Gravitation Ihre Arbeit tun. Sie werden mit der Zeit eine größere Dehnung und einen tieferen Entspannungszustand erreichen. Entspannen Sie sich so weit wie möglich, wenn Sie Ihre magic back support verwenden. Dies wird bei regelmäßiger Verwendung immer leichter.
- Verwenden Sie die magic back support immer mit dem schmalen Ende in Richtung Ihres Kopfes und mit dem breiten Ende in Richtung dem unteren Ende Ihrer Wirbelsäule.

Gebrauchsanleitung



1. Setzen Sie sich mit dem Rücken zum Bogen hin. Legen Sie sich mit angewinkelten Knien langsam auf den Stützbogen.

Das breite Ende sollte sich an dem unteren Ende Ihrer Wirbelsäule befinden, damit der Stützbogen Ihren Lendenbereich stützt. Versuchen Sie, Ihre Wirbelsäule mittig in die Öffnung zu legen, die dazu dient, Ihrer Wirbelsäule Halt und zusätzlichen Komfort zu bieten.

TIPP: Sie können für zusätzlichen Komfort ein Kissen unter Ihren Kopf legen.



Dehnungspositionen

2. Einfache Dehnungsposition: Entspannen Sie sich so weit wie möglich und atmen sie normal. Winkeln Sie die Knie an und legen Sie die Arme an Ihre Seiten.

Diese Position sorgt für einen minimalen Dehnungsgrad und ist ideal für Einsteiger. Wenn Sie eine größere Dehnung wünschen, fahren Sie bitte mit den folgenden Positionen fort.



3. Mäßige Dehnungsposition

Strecken Sie die Arme über Kopf und Schulter aus und legen Sie sie für eine zusätzliche Dehnung so bodennah wie möglich ab. Mit der Zeit wird dies immer leichter und Sie werden Ihre Arme völlig ausstrecken und Ihre Ellbogen bequem auf dem Boden ablegen können.



4. Maximale Dehnungsposition

Strecken Sie Arme und Beine vollständig aus, wie auf dem Foto dargestellt. Entfernen Sie für eine maximale Dehnung das Kissen unter Ihrem Kopf. Fühlen Sie, wie Ihre Rücken-, Schulter-, Brust- und Bauchmuskeln gedehnt werden, und konzentrieren Sie sich darauf, sich so weit wie möglich zu entspannen.



In die Sitzposition rollen und sich erholen

5. Drehen Sie sich auf die Seite und nehmen Sie die magischen Rückenstütze weg. Setzen Sie sich schrittweise auf und bleiben Sie 30 Sekunden sitzen, bevor Sie aufstehen.

Bedenken Sie, dass die Dehnung eine große Belastung auf den Organismus ausübt und Sie es Ihrem Blut ermöglichen sollten, wieder normal zu zirkulieren; andernfalls könnte Ihnen schwindlig werden.

Schlussbemerkung

Die magic back support soll durch einen gesünderen Rücken mehr Freude in Ihr Leben bringen. Sie ist eine bequeme und leicht anzuwendende Behandlungsmethode sowie ein Produkt zur Vorbeugung. Nutzen Sie Ihre magic back support zum Dehnen von Muskeln, zur Erleichterung bei Rückenschmerzen aufgrund von verspannten Muskeln, übermäßiger Beugung und schlechter Wirbelsäulenausrichtung. Integrieren Sie sie in Ihren Tagesablauf, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

Bedenken Sie: Die magic back support kann jederzeit verwendet werden. Anwender finden es am nützlichsten, sie kurz vor oder direkt nach einer längeren Aktivität oder Inaktivität zu verwenden.

Vielen Dank, dass Sie mit der magischen Rückenstütze diesen einfachen Schritt in Richtung mehr Lebensqualität machen.