



✓ Register your product today at  
[www.homedics.co.uk/product-registration](http://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 chose 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, e.g. 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

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.



Shoulder twist



Hip twist

## CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT :

Fig. 1



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



– Repliez,  
c'est prêt à  
transporter



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 dégarez 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 lesorteils	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 repliés 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. Dépendez-vous et laissez le tapis faire le reste

Essayez de ressentir toute tension dans votre corps pendant le soin pour relâchez consciemment cette tension en laissant votre corps s'allourdir. 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.

**Pendant une torsion de la hanche**, la partie supérieure du corps reste étendue 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 nettoyants 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, replacez la mousse de la partie oreiller. Ne lavez pas à la machine et ne faites pas sécher au séche-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.



Torsion de l'épaule

Torsion de la hanche

## 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 rückseitige Oberschenkel-muskulatur	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 beschreiben, leicht gedreht wird.

**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 einzuatmen. 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 Bruchstellenwickeln 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



– plegar y 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 cama mullida debajo.

#### 2. Ponga la colchoneta encima de STRECH 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. Túmbese 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.

Adopte 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 períodos sedentarios.
Liberar tensiones 	Una combinación de ladeos y estiramientos para ayudarle a desestresarse y liberar tensiones.
Recuperarse 	Un programa de duración variable para que recuperar 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 concéntruese en la respiración. Note cómo el peso de su cuerpo se va hundiendo pesadamente en la colchoneta y disfrútelo.

#### 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

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 poner 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. Acostúmbose 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 deseé.

## MANTENIMIENTO :

### Limpieza

Para limpiar el tejido, desenchufe el aparato de la toma de corriente y pase por encima un paño suave humedecido. No emapea 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 punzantes que puedan cortar o rasgar el tejido. Para evitar roturas, NO enrolle el cable alrededor del aparato. NO cuelgue la unidad por el cable.



Ladeo del hombro

## CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO :

Fig. 1



Fig. 2  
Si ripiega per essere trasportata e custodita 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 piegati 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.



Torsione della spalla



Torsione dell'anca

#### 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 lasciare 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

Collegare 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.

## CARACTERÍSTICAS DO PRODUTO:

Fig. 1

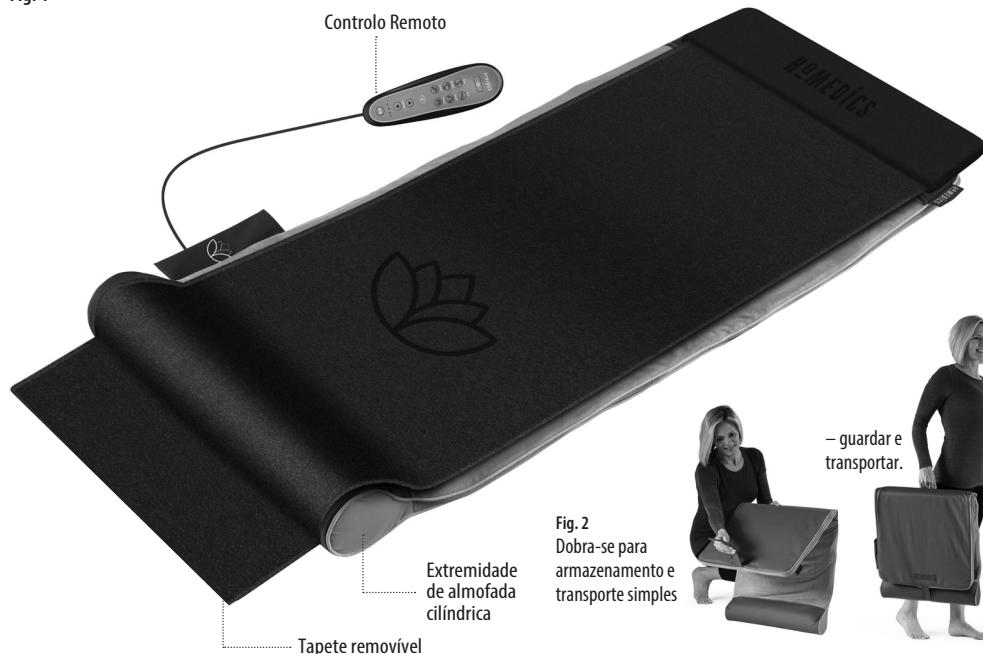


Fig. 2  
Dobra-se para  
armazenamento e  
transporte simples



– 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 traseiro próximo da extremidade do 'bosliter' 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 / paralisões	Joelhos dobrados para cima, pés planos no chão à frente do tapete	Pelos lados ou com as mãos assentes no abdômen	Ligeira
Fig. 4	Alguma flexibilidade mas ainda com muito para melhorar	Pernas direitas, almofada debaixo dos joelhos	Pelos lados ou com as mãos assentes no abdômen	Moderada
Fig. 5	Baixa flexibilidade - consegue tocar nos dedos dos pés facilmente	Pernas direitas (sem almofada)	Pelos lados ou com as mãos assentes no abdômen	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 controlo 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. Seleccionar 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. Relaxa

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.

**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 sutilemente 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 habituá. 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 enrolo o cabo de alimentação em torno do aparelho. NÃO pendure a unidade pelo cabo.



Torção do ombro



Torção da anca

## PRODUCTKENMERKEN:

Afb. 1



## 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	Infibel, 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 ruggegrond te mobiliseren, zodat u zich verkwikt en soepeler voelt
Energize	Een verkwikkend programma voor meer energie
Stretch	Een volledige behandeling voor geweldige verlichting na lange tijd te hebben gezeten
Unwind	Een combinatie van draaiingen en rekoeferingen 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 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.

**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. UWademhaling 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 properties. 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

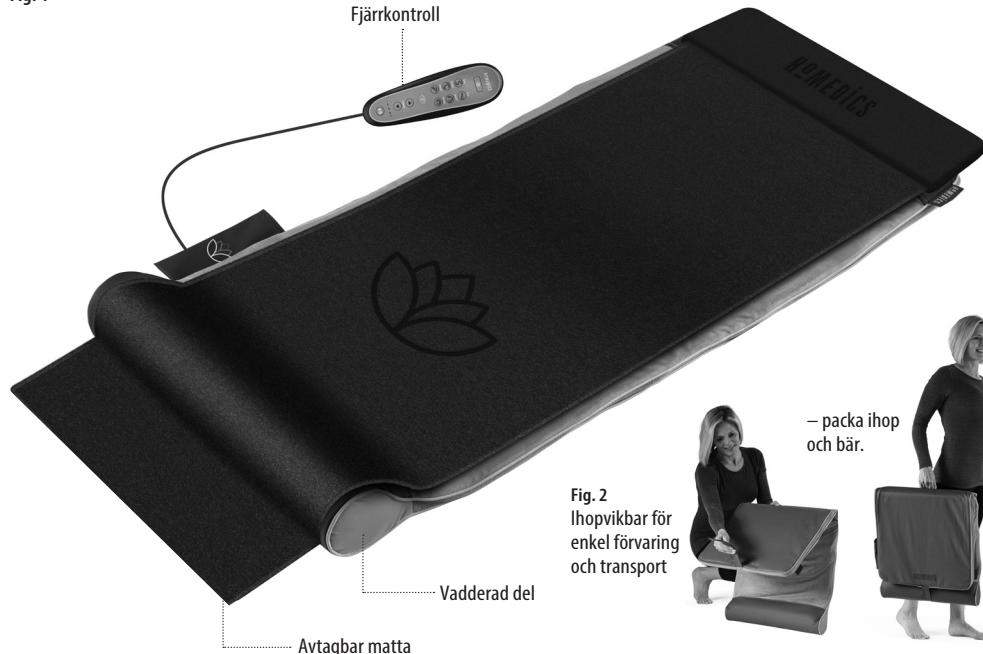


Fig. 2  
Ihopvikbar för  
enkel förvaring  
och transport



– 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. Lägg dig på rygg 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 motstående 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 rygg/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 tärrna	Raka ben (ingen kudde)	Vid sidorna, eller med händerna vilande på magen	Utökad
Fig. 6	Välldigt smidig och vill ha en djupare behandling	Raka ben (ingen kudde)	Arman utsträckta eller böjda ovanför huvudet	Full intensitet

### 3. Tryck på knappen ⌂ på fjärrkontrollen.

#### 4. Välj en intensitetsnivå

- |     |                     |
|-----|---------------------|
| LÅG | = 1 lysdiod tänd    |
| 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 rygraden och ge en upprfriskande 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

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 vilja 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 alting 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 funkig 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, fuktig trasa och även handtvättas vid behov. Vid handtvätt bör du först avlägsna skumgummidelen ur mattans kudde. Handvätta 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.



Axelvridning



Höftvridning

## PRODUKTFUNKTIONER :

Fig. 1

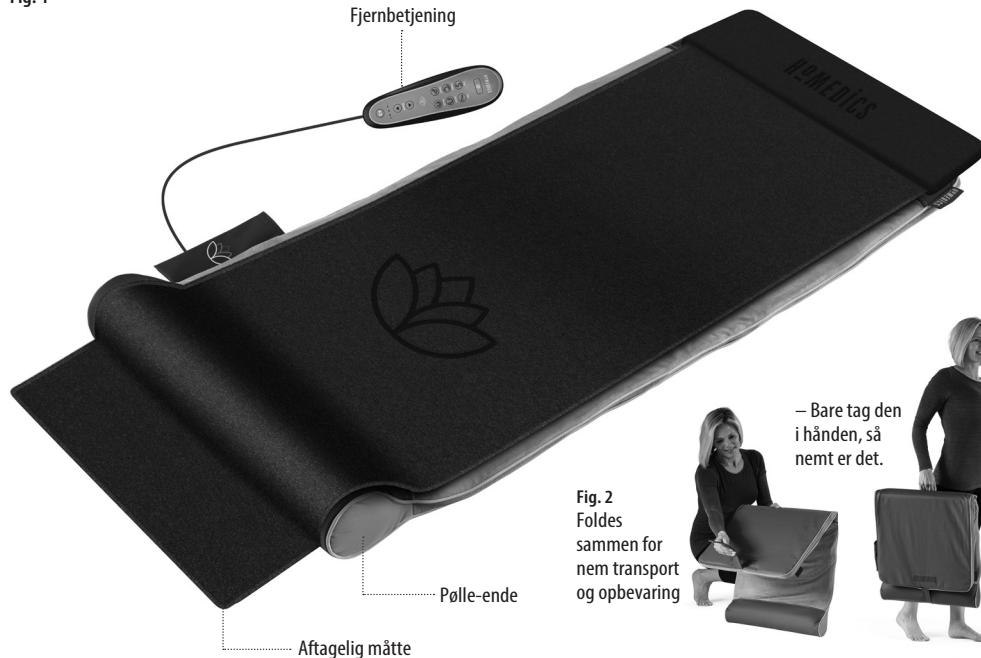


Fig. 2  
Foldes sammen for nem transport og opbevaring

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



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

## BRUGSVEJLEDNING :

### Forberedelse

#### 1. 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.

#### 2. Læg måtten over STRETCH med pudedelen i den modsatte ende end pøllen.

#### 3. 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.

#### 4. Tag dine sko, tørlæder, slips, bælter & smykker af.

Du bør være kleddet behageligt toj, som hjælper dig med at holde varmen.

### Behandling

#### 1. Læg dig ned på STRETCH måtten på ryggen med din bagdel nærmest lændepuden og puden under dit hoved.

#### 2. 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 Fleksibilitet	Benposition	Armposition	Intensitet
Fig. 3	Ufleksibilitet, f.eks. spændinger i ryggen / stramme haser	Bøjede knæ, fodder fladt på gulvet uden for måtten	Ned langs med siden eller med hænderne på maven	Mild
Fig. 4	Nogen fleksibilitet, men stadig nogen vej igjen	Strakte ben, pude under knæ	Ned langs med siden eller med hænderne på maven	Moderat
Fig. 5	God fleksibilitet - du kan nemt røre dine tær	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 læden
Flow	En tiltagende strøm af udstrækninger, som forsigtigt mobiliserer hele rygraden. 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 matten og lad roen falde over dig.

#### Tips til at få det bedste ud af din STRETCH måtte

##### 1. Slap af og lad matten gøre arbejdet

Prov 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 anstrengte dig. Jo mere du slapper, jo større fordele vil du faktisk opnå.

##### 2. Få det mest 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 matten. Bevæg forsigtigt hovedet tilbage mod centrum, når skulderen sænkes ned igen, før du gentager bevægelsen på den anden side.

**Under en hoftedrejning**, slap af i overkroppen og lad dine skuldrer føles tunge. Lad din hofte blive løftet op uden at gøre modstand. Når højre hofte 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 bevægelsene. 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 vejet 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 matten, når du udånder.

#### 4. Prøv forskellige stillinger på matten

**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 matten, mens du ligger ned. Virkningen vil være forskellig for alle, alt efter højde og proportioner, så prøv dig frem og find din yndlingsstilling.

#### 5. Find ind i en rytmé 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 rytmé, når din krop vanner sig til behandlingen. Vi anbefaler, at du starter med en forsigtig 'udstrækningsbehandling' på niveau 1 og venter mindst 48 timer for næste behandling. Byg dernæst op til behandlinger en gang eller to gange om dagen, som du mattede 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 ned sænkes i væske for at rengøre det.
- Der må aldrig bruges sliphemidler, børster, glas- / møbelpolermidler, fortynner 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 matten. Håndvask matten 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 koldt 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.



Skulderdrejning



Hoftedrejning

## PRODUKTEGENSKAPER :

Fig. 1



Fig. 2  
Sammenleggbar  
for enkel bæring  
og oppbevaring



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, skjerp, 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 nøyde 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)	Armen 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 hofte. 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 motgiffen 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 anstreng 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 matten. 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.

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 utsputsen opp til 50 % lengre enn innsposten. For å komme inn i denne rytmen kan du prøve å telle til 4 på innsposten og til 6 på utsputsen. Synk dypere ned i matten når du puster ut.

### 4. Prøv å variere stillingen din på matten

**STRETCH** er smart utformet slik at den fungerer for folk i alle former og storrelser. Du kan endre følelsen av behandlingen ved å flytte deg litt nærmere enten toppen eller bunnen av matten 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

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

### Avtagbar matte rengjøring og vedlikehold

Den avtagbare matten kan tørkes av med en fuktig klut, den kan også håndvaskes ved behov. For du håndvasker den må du fjerne skumputen. Vask den for hånd og tørk mens den ligger flatt. Når den er helt tørr settes skumputen tilbake. Ikke bruk vaskemaskin eller tørketrommel.

### 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.



Skuldervridning



## LAITTEEN OMNAISUUDET :

Kuva 1



Kuva 3



Kuva 4



Kuva 5



Kuva 6



Kuva 2  
Helpo taittaa  
säilytystä



– tai kuljetusta varten.



## 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 sitten, että tyyny on vastapäätä tukityynyä.

#### 3. Kytke pistoke pistorasiaan.

Varmista, ettei virtajohto ole kulkuväylällä ja katso, ettei ympärillä ole muita esineitä, jotka 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 lähipäin tukityynyosaa ja tyyny on pääsi alla.

#### 2. Laita kätesi ja jalkasi viereisen taulukon ohjeiden mukaisesti.

Tämä on tärkeää, sillä jalkojen ja käsiens asento vaikuttaa käsittelyyn huomattavasti.

	Taipuisuutesi	Jalkojen asento	Käsiens asento	Voimakkuus
Kuva 3	Heikko taipuisuus, esim. jäykki selkä / kireät jänteet	Polvet taivutettuna, jalat tasaisesti lattiassa 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 ojennettuna tai taivutettuna pään alle	Täysi voimakkuus

### 3. Paina kaukosäätimen ⌂ -painiketta

#### 4. Valitse voimakkuus

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

Suosittelemme aloittamaan alhaisella asetuksella. Voimakkuutta voi tarvittaessa lisätä käsittelyt aikana.

#### 5. Valitse ohjelma.

Ohjelma	Kuvaus ja hyödyt
Twist	Dynaaminen ohjelma, johon kuuluu taivutuksia olkapäiden ja lanteiden jänneteiden lieventämiseksi. Soveltuu myös alaselan jänneteisiin.
Flow	Asteittain etenevä venytyksiä koko selkäangan pituudella. Rentouttaa ja notkista.
Energize	Energiatasoa parantava ohjelma
Stretch	Monipuolinen ohjelma vastapainoksi pitkäaikaiselle istumiselle
Rentoutus	Venytysten ja käintöjen yhdistelmä, joka auttaa rentoutumaan ja purkaa jänneteitä.
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 alkessa sulje silmäsi, rentouta kaikki lihaksesi ja keskity hengitykseen. Anna kehos painon upota mattoon vasten ja nauti olostasi.

#### Vinkkejä STRETCH-hierontamaton käyttöön

##### 1. Rentoudu ja anna hierontamaton tehdä työ

Keskitä huomiosi hukkunkin käsiltävään kehon osaan hoidon aikana ja aina kun tunnet jänneteitä, 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 rentoutuneempaan olet.

##### 2. Taivutustoiminnon tehostaminen

Taivutustoimintoja sisältävän ohjelman tehoa voidaan parantaa käänämällä päättä varovasti seuraavien ohjeiden mukaisesti.

**Hartioiden taivutuksen aikana** käänä päättä hitaasti taivutuksen suuntaiseksi. Anna pään tuntua raskaalta ja korvan painautua mattoon vasten. Olkapään laskeutuessa käänä päättä 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 käänä päättäsi vasemmalle ja

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

#### 3. Hengitys

Jos hoito-ohjelman aikana tuntuu jänneteitä tai lievää epämukavuutta, yrity kuvitella hengityksen keskittämistä siihen kohtaan, jossa jänneteitä tuntuu. Hengitä nenän kautta hitaasti ja syvään . Jos se tuntuu hyvältä, voit myös kokeilla uloshengityksen pidentämistä siten, että se kestää puolet sisäänhengitystä pidempään. Päästääksesi tähän rytmihin laske neljään sisään hengittäässä ja kuuteen ulos hengittäässä. Anna kehos uppoutua syvemmälle mattoon ulos hengittäässä.

#### 4. Kokeile asennon vaihtamista hierontamatolla

**STRETCH** on suunniteltu siten, että se sopii erikokoisille henkilöölle. 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 toistaan 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 vähiellinen siirtyä hoitoon päivittäin tai kahdesti päivässä.

## KUNNOSSAPITO :

#### Puhdistus

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

#### Irrottettava matto, puhdistus ja huolenpito

Irrottettava matto voidaan pyyhkiä kostealla pehmeällä liinalla ja tarvittaessa se voidaan myös pestä käsin. Käsini pestäessä otta maton tyynyn vaahdotuviota pois ennen pesua. Käsipesu ja kuivatus vaakatasossa. Kun matto on täysin kuiva, pane vaahdotuovi takaisin paikalleen tyynnyosaan. Ei konepesua eikä rumpukuivausta.

#### Varastointi

Aseta laite omaan laatikkoon turvalliseen, kuivaan ja viileään paikkaan. Vältä kosketusta kovin kulmiin tai teräviin esineisiin, jotka saattavat leikata tai ripäi kangaspintaa. Välttääksesi vahingoittamasta laitetta ÄLÄ kierrä virtajohdoa laitteen ympärille. ÄLÄ riiputa laitetta virtajohdosta.



## ÜRÜN ÖZELLİKLERİ:

Şek. 1



Şek. 3



Şek. 4



Şek. 5



Şek. 6

## KULLANIM TALİMATLARI:

### Hazırlık

#### 1. Katlanmış STRETCH minderi açın ve zemine yerleştirin.

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

#### 2. Minderi STRETCH üzerine yastık kısmı destek rulolu ucun karşısunda olacak şekilde yerleştirin.

#### 3. En yakındaki prize takın

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

#### 4. Ayakkabıları, eşapları, kravatları, kemerleri ve mücevherat takılarını çıkarın.

Sizi sıcak tutacak yumuşak, konforlu kıyafet giyin.

### Uygulama

#### 1. Kaba etiniz destek rulosunun olduğu uca en yakın ve yastık başınızın altında olacak şekilde STRETCH minderi üzerine sırtüstü yatın.

#### 2. Ayaklarınızı ve kollarınızı yan taraftaki tablod'a 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 büükülü, ayaklar minderin ilerisinde zemin üzerinde basar durumda	Yanlarda veya eller karın bölgesi üzerinde	Hafif
Şek. 4	Biraz esneyebilir, ancak daha çok çalışılması gereklidir	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] ayarda başlamınızı öneririz.

#### 5. Bir program seçin.

Program	Açıklama ve Yararlar
Çevirme	 Omuz ve kalçalardaki 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 düzeye bir dizi germe egzersizi sizi din ve daha çekik hale getirir
Canlandırma	 Enerjiyi artırmaya yardımcı canlandırma programı
Germe	 Uzun süreli oturmaya karşı mükemmel bir çare sunan geniş kapsamlı bir uygulama
Rahatla	 Streten ve gerginlikten kurtulmana yardımcı olacak döndürme ve gerdürme hareketleri kombinasyonu
Geri Kazan	 Enerji tazelemeye odaklı çeşitli temporala sahip program

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

#### 6. Rahatlayın

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

#### STRETCH minderinde en iyi şekilde yararlanmak için ipuçları

##### 1. Gevşeyin ve bırakın minder işni yapın

Vücutunuzun her tarafını dikkatli taramaya çalışın ve gerginlik hissettiğiniz yerde vücutunuzun daha ağar ve yumuşak olmasını sağlayarak gerginliği bilinci bir şekilde giderin. STRETCH minderi tarafından oluşturulan hareket herhangi bir çaba göstermenize gerek kalmadan gövdənizi hareket ettirecek. Aşında 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 döndürmeye deneyin. Başın ağırlaşmasını ve kulağın mindere doğru batmasını sağlayın. Diğer tarafa tekrarlanmadan önce omuz aşağı doğru yerine gelirken başınızı hafifçe merkeze doğru hareket ettirin.



Kalça çevirme

**Kalça çevirme sırasında**, gövdənin üst kısmını gevşek ve her iki omuzu ağır tutun. Kalçanın herhangi bir direnç olmadan kaldırılmasını sağlayın. Sağ kalça kalkarkan, başınızı sol tarafa döndürmeye deneyin ve tersini yapın. Daima yavaş hareket edin ve hareketler arasında nötr pozisyonu geri döndürün. 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 yönlendirdiğinizde 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 verken 6'ya kadar saymayı deneyin. Nefes verirken mindere daha derin batın.

#### 4. Minder üzerinde pozisyonunu değiştirmeye deneyin

**STRETCH** minderi farklı şekil ve boyutlardaki kişilere uygun şekilde çalışmaz üzere akıllı şekilde tasarlanmıştır. Yatarken minderin alt ya da üst kısmına doğru yavaşça hareket ederek uygulamalarınızın verdiği hissi hafifçe değiştirebilirsiniz. Vücut ve vücut oranına bağlı olarak etki herkes için farklı olacaktır; dolayısıyla en uygun pozisyonu deneyerek bulmaya çalışın.

#### 5. Dützenli uygulamaları alışkanlık haline getirin

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

## BAKIM:

### Temizleme

Gerekirse, temizlemek için ana şebekeden fiş çeken ve yumuşak nemli bir bez kullanın. Minder 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 yakanabilir. Elde yakanın, önce minderi yastık bölümündeki köpüğü çıkarın. Elde yakanın 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 koyn. Kumş yüzeyini kesebilecek ya da delebilecek keskin kenarlar ya da sıvı uçlu cisimlerle temasını engelleyin. Kırılmayı önlemek için, güç kablosunu aletin etrafına SARMAYIN. Üniteyi kablosundan ASMAYIN.

## ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ:

Σχ. 1



— Διπλώστε και μεταφέρετε.

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 ηλεκτρικόύ

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 / σφιγκτοί τένοντες ποδιών	Γόνατα λυγισμένα προς τα πάνω, πέλματα ακουμπούν στο δάπεδο έξω από το χαλάκι	Στα πλάγια ή με τις παλάμες στην κοιλιά	Ηπια
Σχ. 4	Μικρή ευκαμψία, αλλά σε καμία περίπτωση ιδιανική	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 προσδευτική ροή από κινήσεις τεντώματος που κινητοποιεί απαλά ολόκληρη τη σπονδυλική στήλη, προσφέροντάς σας μια αισθητή φρεσκάδας και απαλότητας.
Ενέργεια	 Ένα διεγερτικό πρόγραμμα που βοηθά στην αύξηση της ενέργειας.
Τέντωμα	 Μια θεραπεία 'για κάθε χρήση', ιδιαίτερη 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 ξεκίνησε 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 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 συνειδήτο 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 επωφελείστε.

##### 2. Βελτίωση της κίνησης συστροφής

Για όσα προγράμματα περιλαμβάνουν κίνηση συστροφής, τα οφέλη μπορεί να γίνουν αικόμα περισσότερα αν προσθέσετε μια μικρή στροφή του κεφαλού, 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

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 το γοφό να σηκωθεί χωρίς αντίσταση. Καθώς ανασηκώνεται ο δεξιός γοφός, προσπαθήστε να στρέψετε το κεφάλι προς τα αριστερά και αντίστροφα. Κινείστε πάντα απαλά και επιστρέψτε σε ουδέτερη στάση μεταξύ κινήσεων. Αν αισθάνεστε δυσφορία στον συνέχεια, κάντε πιο μικρές κινήσεις ή δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε ένα μαζίλαιρι και από το 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. Αναπνέετε αργά και βαθιά, εισπνέοντας και εκπνέοντας από τη μύτη. Αν αισθάνεστε καλά, μπορείτε επίσης να δοκιμάστε να παρατείνετε την εκπνοή σας, κάνοντάς τη να διαρκεί έως και 50% περισσότερο από την εισπνοή. Για να αποκτήστε τον σωστό ρυθμό, δοκιμάστε να μετράτε μέχρι το 4 ή ταν εισπνέετε και μέχρι το 6 ή ταν εκπνέετε. Βυθιστείτε βαθύτερα στο χαλάκι ενώ εκπνέετε.

#### 4. Δοκιμάστε να αλλάξετε θέση στο χαλάκι

Το **STRETCH** έχει σχεδιαστεί έξυπνα, ώστε να είναι καταλλόλιο για ανθρώπους διαφορετικών σχημάτων και μεγεθών. Μπορείτε να αλλάξετε ελάχιστα την αίθρηση που έχετε στη θεραπείας, αν μετακινήσετε το σώμα σας ελάχιστα προς τα πάνω ή προς τα κάτω, στο χαλάκι, ενώ είστε ζαπλωμένοι. 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 ώμους και με οπιδήποτε καινούργιο, ξεκινάτε πάντα απαλά και πυκνώνετε τη ρουτίνα σας καθώς συνηθίζετε 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 ύφασμα, αν χρειάζεται. Ποτέ μην μουσκεύετε το χαλάκι και μην χρησιμοποιείτε διαβρωτικά χημικά καθαριστικά. Δεν απαιτείται άλλο είδους συντήρησης.

##### ΑΦΑΙΡΟΥΜΕΝΟ ΧΑΛΑΚΙ - ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

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

##### Φύλαξη

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

## СВОЙСТВА ПРИБОРА :

Рис. 1



Рис. 2  
Коврик складывается для удобства переноски и хранения



Рис. 3



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

#### 4. Выберите уровень интенсивности

- НИЗКИЙ (LOW) = горят 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	 Наращающий поток растягивающего воздействия для мобилизации спины по всей ее длине и придачи 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 перемененным 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.



**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 постараитесь 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 скобу 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. Страйтесь 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 сильно действующих 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 вручную 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. 2  
Składana dla łatwiejszego transportu i przechowywania

– złóż i nieś.



Rys. 3



Rys. 4



Rys. 5



Rys. 6

## INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA :

### Przygotowanie

#### 1. Rozłoż STRETCH i położyć na podłodze.

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

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

#### 3. Podłącz do najbliższego gniazdku

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 zapewnia ciepło.

### Stosowanie

#### 1. Położ się na STRETCH na plecach ze środkową częścią ciała blisko "wybruzzonego" końca i z poduszką pod głową.

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

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

	Elastyczność	Pozycja nóg	Pozycja ramion	Intensywność
Rys. 3	Nieelastycznie, np. napięte plecy / ścięgna	Kolana zgjęte 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	Wzmożona
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
Skrły	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	"Wszechstronne" ćwiczenie, wspaniale antidotum na długie okresy spędzane na siedząco
Odpręż się	Połączenie skrętów i rozciągania pomoże ci się odstresować i uwolnić napięcie.
Odpoczyni	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 kolej. (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 ciejsze i bardziej miękkie. Ruchy wywoływane 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 wzmaczać za pomocą dodatkowych łagodnych obrotów głowy zgodnie z opisem poniżej.

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

**Podczas skrętu bioder**, rozluźnij górną część ciała, a oba ramiona uczyń ciężkimi. Nie opieraj się unoszeniem biodra. Gdy prawe biodro się unosi, spróbuj obrócić głowę w lewą stronę, i odwrotnie. Zawsze poruszaj się łagodnie i wrażaj do pozycji neutralnej pomiędzy poruszeniami. Jeżeli poczujesz niewygodę karku, wykonuj mniejsze ruchy albo spróbuj ułożyć poduszkę 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 niewygod, 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 materze podczas wydechu.

#### 4. Spróbuj zmieniać swoją pozycję na macie

**STRETCH** został sprytnie zaprojektowany, aby pomagać osobom o różnych wymiarach i kształtach. Możesz w subtelnym 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 rozpoczęta łagodnie i rozbudowywać swój zestaw ćwiczeń wraz z przyzwyczajeniem się do nich przez ciało. Zalecamy rozpocząć od łagodnego ćwiczenia "rozciągającego" na poziomie 1 i odczekać co najmniej 48 godzin przed kolejnym ćwiczeniem. Następnie powoli zwiększać liczbę ćwiczeń do jednego lub dwóch razy dziennie zgodnie z potrzebą.

## CZYSZCZENIE I PRZECHOWYWANIE :

### Czyszczenie

Odłącz od źródła zasilania i w razie potrzeby wyczyść 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

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

### Przechowywanie

Przechowywać urządzenie w oryginalnym opakowaniu w bezpiecznym, suchym i chłodnym miejscu. Unikać 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. 2  
Lze složit pro snadné přenášení a skladování



– sbalit a odněst.



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 plochou matraci, 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. Lehňete si na záda na podložku STRETCH tak, aby se zadní část vašeho těla nacházela co nejlíže „nárazníku“ na konci podložky a abyste měli polštářek pod hlavou.

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

Vyberte správné, 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 sláchy	Kolena ohnutá nahoru, chodidla naplocho na zemi mimo podložku	Podél těla nebo s rukama položenýma na bříše	Lehká
Obr. 4	Částečná pružnost, ale stále to není ono	Nohy natažené rovně, polštárek pod koleny	Podél těla nebo s rukama položenýma na bříše	Střední
Obr. 5	Dobrá pružnost - snadno dosáhněte na špičky chodidel	Nohy natažené rovně (bez polštářku)	Podél těla nebo s rukama položenýma na bříše	Vylepšená
Obr. 6	Vysoká pružnost a požadavek na intenzivnější masáž	Nohy natažené rovně (bez polštářku)	Paže natažené od téla 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 přinášejí vám pocit osvěžení a větší čílosti
Povzbuzení	 Povznášející program, který pomáhá posílit energii
Protahování	 Kompletní masáž jako skvělý protilék 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 tihu těla ponorit hluboko do podložky a užijete si.

### Tip 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 téžší a měkký. 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 kroutitivého pohybu

U programů, které obsahují kroutitivý 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 přemístěte hlavu zpět do středu, když se rameno vraci dolů. Potom zopakujte na druhou stranu.

**Během kroucení boku** udržujte horní část těla uvolněnou a obě ramena téžká. 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 vratte do neutrální polohy.



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

#### 3. Správné dýchání

Pokud během masáže pocítíte napětí nebo mírně nepříjemný pocit, zkuste si představit, jak směřujete vaše dýchání do oblasti napětí. Dýchejte pomalu a zhluboka a nadechujte se a vydechujte 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 ponorte hlouběji do podložky.

#### 4. Zkuste měnit polohu na podložce

Podložka STRETCH je chytré navržená, aby vyuhovovala 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 „protahovací“ 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 tkaničku měkkým vlhkým hadříkem. Podložku v žádném případě nenamáčejte ani nepoužívejte agresivní chemické čističe. Nevyžaduje 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. Vyberte v ruce a nechte uschnout. Po úplném uschnutí vrátěte pěnu do polštářové části. Neperte v práci ani nesušte v sušičce.

### Skladování

Zářízení vložte do krabice a umístěte na bezpečné, suché a chladné místo. Zabraňte kontaktu s ostrými hranami nebo špičatými předměty, které by mohly proříznout nebo propichnout tkaničku. Napájecí kabel NEOBTÁČEJTE kolem podložky, aby se nepoškodil. Jednotku NEVĚSTE za napájecí kabel.

## A TERMÉK FUNKCIÓI:

1. ábra



2. ábra  
Összehajtva könnyen szállítható és tárolható



– csomagolja össze, és már viheti is.

3. ábra



4. ábra



5. ábra



6. ábra



## HASZNÁLATI UTASÍTÁS:

### Előkészületek

#### 1. Hajtsa ki a STRETCH eszközt, és helyezze a padlóra.

A STRETCH kemény matracra is helyezhető, ha előbb eltávolítják a puha betétekét.

2. Fektesse a szönyeget a STRETCH egységre úgy, hogy a párnázott rész a támassal ellentétes oldalon legyen.

#### 3. Csatlakoztassa egy közelí konnektorhoz

Ügyeljen arra, hogy a kábel ne okozzon bottávveszélyt, és a területen ne legyenek más tárgyak, hogy legyen elég hely a kényelmes fekvéshez.

#### 4. Vegye le a cipőt, a sálat, a nyakkendőt, az övet és az ékszeret.

Viseljen puha, kényelmes ruhát, ami melegen tartja.

### Kezelés

#### 1. Fekjdön a STRETCH eszközre háttal úgy, hogy a feneke a hengernél legyen, a párná pedig a feje alatt.

#### 2. 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 hajlékonyisége	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, párná a térd alatt	Oldalt vagy a kéz a hason	Mérsékelt
5. ábra	Jó hajlékonyág – könnyen megéríti 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 csökkenésére.
Áramlás	Fokozatos nyújtás, amely kíméletesen megmozgatja a gerinc teljes hosszát. Felfrissít és hajlékonyabbá tesz.
Energizálás	Dinamikus program, amely energikusabbá tesz.
Nyújtás	Univerzális kezelés, amely kiválasztja 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 programot 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 lélegzésre. Engedje, hogy a teste belesüllyedjen a matracba, és élvezze a kezelést.

### Típpek a STRETCH használatához

#### 1. Relaxájón, és hagyja, hogy a matrac végezze a munkát

Próbáljon tudatosan végigvizsgálni a testrészeit a kezelés alatt, és ahol feszültséget érez, lazítsa ki az izmait úgy, hogy engedi a testét nehezebbé és puhabbá 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 hatékonyabbátétele

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 oldalon folytatná.



Vállforgatás

**Csípőforgatásakor** tartsa ellazulva a felsőtestét, és hagyja, hogy a vállai elnehezedjenek. Engedje, hogy a csípő ellenállás nélkül emelkedjen. Amikor a jobb



Csípőforgatás

csípő megemelkedő probálja elforgatni a fejét balra (a másik csípőnél pedig jobbra). Mindig finoman mozogjon, és a mozgások között téren vissza semleges pozícióiba. Ha a nyakban fájdalmat érez, kisebb mozgásokat végezzen, vagy próbáljon párnát használni mindenkorral, hogy forgatáskor a fej megpihenhessen.

### 3. Lélegzés

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

### 4. Próbálja változtatni a helyzetét a matracon

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

### 5. Szoktassa magát hozzá a rendszeres kezelésekhez

A kezeléseket tetszős szerint ismételheti, de – mint minden újdonság esetén – érdemes lassan és fokozatosan felépíteni a programot, amíg a teste meg nem szokja a kezelést. Javasolt 1-es fokozaton, kis intenzitással kezdeni, majd legalább 40 órát vární a következő kezelést. Ezután fokozatosan növelheti a kezelések gyakoriságát, és végül akár naponta vagy naponta kétzszer is végezhet kezelést.

## KARBANTARTÁS:

### Tisztítás

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

### Levehető szőnyeg tisztítása és ápolása

A levehető szőnyeg puha, nedves ruhával tisztára törölhető, és szükséges esetén kézzel is mosható. Kézi mosás közösségi táloltsára el a habot a szőnyeg párna részéről. Kézzel mossa és simára kiterítve száritsa. Ha teljesen megszáradt, helyezze vissza a habot a párna részére. Ne tegye mosó- vagy száritógépbe.

### Tárolás

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

## VLASTNOSTI PRODUKTU:

Obr. 1



Obr. 2  
Zloženie umožňuje jednoduché prenášanie a uloženie



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6

## POKYNY NA POUŽITIE:

### Príprava

#### 1. Podložku STRETCH rozbalte a položte na podlahu.

STRETCH môžete položiť aj na pevný plochý matrac, ak ste predtým z neho zložili všetko postelné prádro.

#### 2. Položte podušku na STRETCH s vankúšovým koncom na opačnom konci podložky.

#### 3. Kábel zasuňte do blízkej zásuvky

Dabajte na to, aby ste oň nemohli zakopnúť a z okolia podušky odstráňte všetky predmety, kvôli ktorým by ste nemuseli mať dostatok priestoru na pohodlné ležanie.

#### 4. Zložte si topánky, šály, viazanky, opasky a šperky.

Oblečte si mäkký a pohodlný odev, ktorý vás udrží v teple.

### Ošetroenie

#### 1. Ľahnite si na podložku STRETCH chrbotom nadol tak, aby ste dolnú časť tela mali na zhrubnejšej časti podložky a hlavu na vankúši.

#### 2. Nohy a ruky si položte podľa pokynov v tabuľke proti.

Vyberte si zodpovedajúcu polohu, pretože poloha nôh a rúk môže výrazným spôsobom ovplyvniť intenzitu terapie.

	Vaša ohybnosť	Poloha nôh	Poloha rúk	Intensitet
Obr. 3	Takmer žiadna ohybnosť, napr. tuhý chrbát/ tuhé podkolenné šlachy	Pokrčte kolená a chodidlá položte na zem za podložku	Ruky položte pozdiel telu alebo si ich položte na brucho	Mierny
Obr. 4	Čiastočná ohybnosť, ale ešte nie dosťatočná	Vystrite nohy a pod kolená si podložte vankúš	Ruky položte pozdiel telu alebo si ich položte na brucho	Stredný
Obr. 5	Dobrá ohybnosť, ľahko si dosiahnete na špičky prstov	Vystrite nohy (bez vankúša)	Ruky položte pozdiel telu alebo si ich položte na brucho	Zvýšená
Obr. 6	Veľká ohybnosť a hľadanie dôkladnejšej terapie	Vystrite nohy (bez vankúša)	Ruky vystrite alebo si ich založte pod hlavou	Max. intenzita

### 3. Na diaľkovom ovládani stlačte tlačidlo stlačte tlačidlo ◊

#### 4. Zvolte si intenzitu

NÍZKA = svetia 1 LED

STREDNÁ = svetia 2 LED

VYSOKÁ = svetia 3 LED

Odporúčame, aby ste začali s NÍZKOU intenzitou, pretože počas programu si ju môžete kedykolvek 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 napäťia v ramenách a bedrách. Je vynikajúci aj na uvoľnenie napäťia v dolnej časti chrba.
Flow	Postupné vlnenie, ktoré chrbitu 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 sedením
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 spúštať 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 začítete napätie, vedome ho uvoľnite tak, že umožníte svojmu telu stať sa tažším a mäkkším. Pohyb vytvorený podložkou STRETCH bude vašim telom pohybovať bez toho, aby ste vynaložili akúkolvek nármahu. V skutočnosti plati, 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 otáčať 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 ľahšie. Bedrá

uvolnite, aby sa mohli nadvihnuť bez odporu. Keď sa dvíha pravé bedro, skúšajte otáčať hlavou doľava 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, nadychujte 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 výdchu sa vnorte hlbšie do podložky.

##### 4. Skúste meniť svoju polohu

Podložka STRETCH je šikovne tvarovaná tak, aby vyhovovala ľudom rôznych tvarov a veľkostí. Počít z terapie môžete trošku zmeniť jemným posunutím svojho ležiaceho tela smerom nahor alebo nadol po podložke. Účinok pohybu bude pre každého iný, v závislosti od výšky a proporcií, takže musíte skúšať a nájsť si svoju oblúbenú 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 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 potah nutné vycistiť, 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 podložku môžete vycistiť mäkkou navlhčenou tkaninou a v prípade potreby ju tiež môžete vyprať ručne. Pred ručným praním najskôr odstráňte penu z vankúšového dielu podušky. Operate 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. Napájací kábel nikdy neomotávajte okolo pomôcky, mohlo by dôjsť k jeho zaľomeniu. NEVEŠAJTE jednotku za šnúru.



Krútenie v oblasti ramien



Krútenie v oblasti bedier







**FKA Brands Ltd**

Somerhill Business Park, Tonbridge, Kent TN11 0GP, UK

Customer Support: +44(0) 1732 378557 | [support@homedics.co.uk](mailto:support@homedics.co.uk)

IB-YMM2000QVDEU-0520-01