

HOMEDICS®

LEADERS IN HEALTH & WELLBEING



Register your product today at
www.homedicsgroup.com/register

Downloaded from www.vandenborre.be



STRETCH

THE BACK STRETCHING MAT INSPIRED BY YOGA

INSTRUCTION MANUAL

YMM-1500-EU

3 YEAR Guarantee

READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USE.
SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR FUTURE
REFERENCE.

IMPORTANT SAFEGUARDS:

WHEN USING ELECTRICAL PRODUCTS,
ESPECIALLY WHEN CHILDREN ARE PRESENT,
BASIC SAFETY PRECAUTIONS SHOULD
ALWAYS BE FOLLOWED, INCLUDING THE
FOLLOWING:

- ALWAYS unplug the appliance from the electrical outlet immediately after using and before cleaning. To disconnect, turn all controls to the 'OFF' position, then remove plug from outlet.
- NEVER leave an appliance unattended when plugged in. Unplug from the mains outlet when not in use and before putting on or taking off parts or attachments.
- This appliance can be used by children aged from 13 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- DO NOT reach for an appliance that has fallen in water or other liquids. Switch off at the mains and unplug it immediately. Keep dry – DO NOT operate in wet or moist conditions.
- NEVER insert pins or other metallic fasteners into the appliance.
- Use this appliance for the intended use as described in this booklet. DO NOT use attachments not recommended by HoMedics.
- NEVER operate the appliance if it has a damaged cord or plug, if it is not working

properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return it to the HoMedics Service Centre for examination and repair.

- Keep cord away from heated surfaces.
- Excessive use could lead to the product's excessive heating and shorter life. Should this occur, discontinue use and allow the unit to cool before operating.
- NEVER drop or insert any object into any opening.
- DO NOT operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- DO NOT operate under a blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electrocution or injury to persons.
- DO NOT carry this appliance by the cord or use cord as a handle.
- DO NOT use outdoors.
- DO NOT crush.
- This product requires a 220-240 V AC power.
- DO NOT attempt to repair the appliance. There are no user serviceable parts. For service, send to a HoMedics Service Centre. All servicing of this appliance must be performed by authorised HoMedics service personnel only.
- DO NOT stand on the appliance. The unit should only be used when on the floor or bed etc.
- Never block the air openings of the appliance. Keep air openings free of lint, hair etc.
- Do not place or store appliance where it can fall or be pulled into a bath or sink. Do not place in or drop into water or other liquid.
- Failure to follow the above may result in the risk of fire or injury.

SAFETY CAUTIONS:

PLEASE READ THIS SECTION CAREFULLY BEFORE USING THE APPLIANCE.

- **If you have any concerns regarding your health, consult a doctor before using this appliance.**
- Individuals with pacemakers and pregnant women should consult a doctor before using this appliance. Not recommended for use by Diabetics
- DO NOT use on an infant, invalid or on a sleeping or unconscious person. DO NOT use on insensitive skin or on a person with poor blood circulation.
- This appliance should NEVER be used by any individual suffering from any physical ailment that would limit the user's capacity to operate the controls or who has sensory deficiencies in the lower half of their body.
- NEVER use directly on swollen or inflamed areas or skin eruptions.
- If you feel any discomfort whilst using this appliance, discontinue use and consult your doctor.
- This is a non-professional appliance, designed for personal use and intended to ease muscle tension. DO NOT use as a substitute for medical attention.
- Treatments can have a stimulating effect which may delay sleep if the product is used before going to bed.
- Do not use for longer than the recommended time.
- If the product feels excessively hot, switch off at mains and contact the HoMedics Service Centre.
- Please ensure that all hair, clothing and jewellery are kept clear of the massage mechanism or any other moving parts of the product at all times.

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.

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.

WEEE explanation

 This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. To return your used device, please use the return and collection systems or contact the retailer where the product was purchased. They can take this product for environmental safe recycling.

PRODUCT FEATURES:

Fig. 1



Fig. 2
Folds for
easy carrying
and storage



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. **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.

3. **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, eg. 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	Duration*	Description & Benefits
 Twist	6 to 9 mins	A shorter program incorporating twists to decrease tension in shoulders and hips. Also great for releasing tension in the lower back.
 Flow	9 to 15 mins	A progressive flow of stretches to gently mobilise the whole length of the spine leaving you feeling refreshed and more supple
 Energize	9 to 12 mins	An uplifting program to help boost energy
 Stretch	10 to 15 mins	An 'all-round' treatment providing a great antidote after long periods of sitting

*Note: duration varies according to the chosen intensity setting

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.



Shoulder twist

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.



Hip twist

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.

LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT UTILISATION. LES CONSERVER POUR POUVOIR LES CONSULTER ULTÉRIEUREMENT.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES :

LORS DE L'UTILISATION D'APPAREILS ÉLECTRIQUES, PARTICULIÈREMENT EN PRÉSENCE D'ENFANTS, IL EST CONSEILLÉ DE TOUJOURS PRENDRE DES PRÉCAUTIONS DE BASE, NOTAMMENT DE SUIVRE LA PROCÉDURE SUIVANTE :

- TOUJOURS débrancher l'appareil de la prise électrique immédiatement après utilisation et avant tout nettoyage. Pour l'éteindre, positionner tous les boutons de réglage sur 'OFF', puis retirer la prise du secteur.
- NE JAMAIS laisser un appareil sans surveillance lorsqu'il est branché. Débrancher de la prise secteur quand il n'est pas utilisé ou avant d'adjoindre ou de retirer des pièces ou accessoires.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants de plus de 13 ans et des personnes aux capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées, ou manquant d'expérience et de connaissances, à condition de recevoir une supervision ou des consignes concernant l'utilisation en toute sécurité de l'appareil et de comprendre les risques qu'il présente. Il est interdit de laisser les enfants jouer avec l'appareil. Il est interdit de laisser aux enfants le soin de procéder au nettoyage et à l'entretien de l'appareil sans supervision.
- NE PAS toucher un appareil qui est tombé dans l'eau ou tout autre liquide. Couper le secteur et débrancher immédiatement. Le maintenir au sec – NE PAS le faire fonctionner dans des conditions d'humidité ou de moiteur.
- Ne JAMAIS insérer d'épingles ou d'autres

fixations métalliques dans l'appareil.

- Utiliser cet appareil selon le mode d'emploi inclus et spécifique à celui-ci. NE PAS utiliser d'accessoires non recommandés par HoMedics.
- Ne JAMAIS mettre en marche l'appareil en cas de cordon ou de connecteur endommagé, en cas de fonctionnement incorrect, en cas de chute ou de détérioration ou de chute dans l'eau. Le retourner au Centre Service HoMedics en vue de contrôle et de réparation.
- Maintenir le cordon à l'écart des surfaces chauffées.
- Une utilisation excessive pourrait entraîner une surchauffe et écourter la durée de vie du produit. Si cela se produit, espacer les cycles d'utilisation pour que l'appareil refroidisse entre chaque opération.
- Ne JAMAIS faire tomber ou insérer tout objet dans l'une ou l'autre des ouvertures.
- NE PAS faire fonctionner dans des endroits où des produits aérosols (vaporisateurs) sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
- NE PAS faire fonctionner sous une couverture ou un oreiller. Cela pourrait provoquer une surchauffage ou un risque d'incendie, d'électrocution ou de dommages corporels.
- NE PAS transporter l'appareil à l'aide du cordon ou en l'utilisant comme une poignée.
- NE PAS utiliser à l'extérieur.
- NE PAS comprimer.
- Ce produit nécessite une source d'alimentation en courant alternatif 220-240V.
- NE PAS essayer de réparer l'appareil. Aucune pièce ne peut être remise en état par l'utilisateur. L'envoyer à un Centre Service HoMedics pour réparation. Tout dépannage de cet appareil doit être réalisé uniquement pas un personnel de service HoMedics agréé.

- NE PAS se positionner debout sur le tapis. Le tapis doit être utilisé uniquement au sol ou sur un lit, etc.
- Ne jamais obturer les sorties d'air de l'appareil, ni le placer sur une surface non rigide, telle qu'un lit ou un canapé. Maintenir les sorties d'air exemptes de peluches, cheveux, etc.
- Ne pas poser ou ranger l'appareil dans un endroit où il pourrait tomber ou basculer dans une baignoire ou un évier. Ne pas placer ni laisser tomber dans l'eau ou dans tout autre liquide.
- Le non-respect des consignes ci-dessus peut entraîner un risque d'incendie ou de blessure.

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ :

VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT CETTE SECTION AVANT D'UTILISER L'APPAREIL.

- **Si vous avez un problème de santé, demandez conseil à un médecin avant d'utiliser cet appareil.**
- Il est conseillé aux personnes ayant un pacemaker et aux femmes enceintes de demander conseil à un médecin avant d'utiliser cet appareil. Utilisation non recommandée pour les diabétiques
- NE PAS utiliser sur un enfant, une personne invalide, endormie ou inconsciente. NE PAS utiliser sur un épiderme insensible ou sur une personne souffrant d'une mauvaise circulation sanguine.
- Cet appareil ne doit JAMAIS être utilisé par toute personne souffrant de tout trouble physique susceptible de limiter l'aptitude de l'utilisateur à manier les boutons de réglage ou souffrant de déficiences sensorielles au niveau de la partie inférieure du corps.
- Ne JAMAIS utiliser sur des zones enflées ou

- enflammées ou sur une peau boutonneuse.
- En cas de gêne durant l'utilisation de l'appareil, interrompre les séances et consulter votre médecin traitant.
- Ceci n'est pas un matériel professionnel, il est conçu uniquement pour un usage personnel et destiné à relâcher les tensions. NE PAS utiliser le matériel en remplacement de soins médicaux.
- Les soins peuvent avoir un effet stimulant qui affecte l'endormissement si le matériel est utilisé avant le coucher.
- Ne pas dépasser la durée d'utilisation recommandée.
- Si le produit devient excessivement chaud, débrancher la prise secteur et contacter le Centre Service HoMedics.
- S'assurer que les cheveux, vêtements et bijoux sont tenus à l'écart du mécanisme de message et de toute autre pièce mobile du produit à tout moment.

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 nettoyeurs chimiques corrosifs. Aucun autre entretien n'est nécessaire.

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.

Explication WEEE

 Le symbole indique que le produit ne doit pas être éliminé avec les autres déchets ménagers dans toute l'Union Européenne. L'élimination incontrôlée des déchets pouvant porter préjudice à l'environnement ou à la santé humaine, veuillez le recycler de façon responsable. Vous favoriserez ainsi la réutilisation durable des ressources matérielles. Pour renvoyer votre appareil usagé, prière d'utiliser le système de renvoi et collection ou contacter le revendeur où le produit a été acheté. Ils peuvent se débarrasser de ce produit afin qu'il soit recyclé tout en respectant l'environnement.

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. Branchez dans une prise secteur située à proximité

Assurez-vous que le câble ne présente pas un risque de trébucher et dégagez la zone de tout autre objet afin de disposer d'un espace suffisant pour vous allonger confortablement.

3. 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 les orteils	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	Durée*	Description et bienfaits
 Torsion	6 à 9 minutes	Un programme court intégrant des torsions pour atténuer les tensions dans les épaules et les hanches. Également idéal pour relâcher les tensions dans les lombaires.
 Fluide	9 à 15 minutes	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	9 à 12 minutes	Un programme stimulant qui augmente le niveau d'énergie
 Étirement	10 à 15 minutes	Un soin complet, idéal après être resté(e) en position assise de manière prolongée.

*Remarque : la durée varie selon le niveau d'intensité choisi.

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. Détendez-vous et laissez le tapis faire le reste

Essayez de ressentir toute tension dans votre corps pendant le soin puis relâchez consciemment cette tension en laissant votre corps s'alourdir. 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 renouvelez ces étapes de l'autre côté.

Pendant une torsion de la hanche, la partie supérieure du corps reste détendue 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



Torsion de l'épaule



Torsion de la hanche

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.

LESEN SIE SICH VOR DER BENUTZUNG ALLE HINWEISE GUT DURCH. BEWAHREN SIE DIESE HINWEISE GUT AUF.

WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN:

BEI DER VERWENDUNG ELEKTRISCHER PRODUKTE, INSBESONDERE IM BEISEIN VON KINDERN, SOLLTEN IMMER FOLGENDE GRUNDLEGENDE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN BEACHTET WERDEN:

- Ziehen Sie **IMMER** sofort nach der Benutzung und vor dem Säubern des Gerätes den Netzstecker aus der Steckdose. Stellen Sie zum Ausschalten alle Regler in die **AUS**-Stellung, dann ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
- Lassen Sie ein eingeschaltetes Gerät **NIEMALS** unbeaufsichtigt. Ziehen Sie den Netzstecker, wenn Sie es nicht benutzen und bevor Sie Teile oder Zubehör hinzufügen oder entfernen.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab dem Alter von 13 Jahren und darüber verwendet werden und von Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder psychischen Kapazitäten oder fehlender Erfahrung und Kenntnissen, wenn diese in der Verwendung des Gerätes unterwiesen wurden, auf sichere Art und Weise beaufsichtigt werden und ein Verständnis für die mit der Verwendung verbundenen Gefahren haben. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Pflege sollte nicht ohne Aufsicht von Kindern durchgeführt werden.
- Berühren Sie **KEIN** Gerät, das ins Wasser oder in andere Flüssigkeiten gefallen ist. Schalten Sie das Netz ab und ziehen Sie sofort den Stecker. Bewahren Sie es trocken auf – benutzen Sie es **NICHT** unter nassen oder feuchten Bedingungen.
- Stecken Sie **KEINE** Nadeln oder andere

metallische Klammern in das Gerät.

- Benutzen Sie dieses Gerät nur für den hierin beschriebenen vorgesehenen Zweck. Benutzen Sie **NUR** von HoMedics empfohlene Zusatzgeräte.
- Benutzen Sie das Gerät **NIEMALS**, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt sind, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenn es fallen gelassen oder beschädigt wurde oder ins Wasser gefallen ist. Schicken Sie es zur Prüfung und Reparatur ins HoMedics Service Centre zurück.
- Legen Sie das Kabel nicht auf heiße Flächen.
- Eine zu lange Benutzung könnte zu übermäßiger Erwärmung des Produkts und einer verkürzten Lebensdauer führen. In solch einem Fall unterbrechen Sie den Betrieb und lassen Sie das Gerät vor erneuter Benutzung abkühlen.
- Stecken Sie **KEINE** Dinge in irgendwelche Öffnungen.
- Benutzen Sie es **NICHT** dort, wo Aerosol-(Spray)-Produkte verwendet werden oder wo mit Sauerstoff gearbeitet wird.
- Benutzen Sie es **NICHT** unter einer Decke oder einem Kissen. Bei übermäßigem Aufheizen kann es zu Bränden, Tod durch Stromschlag oder Personenschaden kommen.
- Tragen Sie dieses Gerät **NICHT** am Kabel an und benutzen Sie das Kabel **NICHT** als Griff.
- Benutzen Sie es **NICHT** im Freien.
- Drücken Sie es **NICHT** zusammen.
- Dieses Produkt benötigt ein 220-240V-AC-Netzteil.
- Versuchen Sie **NICHT**, das Gerät selbst zu reparieren. Es gibt keine Teile, die der Nutzer selbst reparieren kann. Senden Sie es zur Reparatur an das HoMedics Service Centre. Alle Reparaturen an diesem Gerät dürfen nur durch Fachleute, die von HoMedics autorisiert sind, vorgenommen werden.

- Stellen Sie sich **BITTE NICHT** auf das Gerät. Das Gerät sollte nur auf dem Boden oder hartem Untergrund verwendet werden.
- Versperren Sie niemals die Luftöffnungen des Gerätes und legen Sie es auf keine weiche Oberfläche, wie z.B. einem Bett oder eine Couch. Verstopfen Sie die Luftöffnungen nicht mit Fusseln, Haaren usw.
- Das Gerät nicht an einem Ort aufstellen oder aufbewahren, an dem es in eine Badewanne oder ein Waschbecken fallen könnte. Nicht in Wasser oder eine andere Flüssigkeit stellen oder fallen lassen.
- Eine nichtbeachtung der obigen hinweise kann zu einer brand- oder verletzungsfahr führen.

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN :

BITTE LESEN SIE DIESEN ABSCHNITT VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES SORGFÄLTIG DURCH.

- **Sollten Sie vor der Verwendung dieses Gerätes gesundheitliche Bedenken haben, konsultieren Sie zuerst einen Arzt.**
- Personen mit Herzschrittmachern und Schwangere sollten vor der Benutzung dieses Gerätes einen Arzt konsultieren. Dieses Produkt sollte nicht von Diabetikern verwendet werden.
- Benutzen Sie es **NICHT** bei Kleinkindern, körperbehinderten, schlafenden oder bewusstlosen Personen. Benutzen Sie es nicht bei empfindlicher Haut oder bei Personen mit schwachem Blutkreislauf.
- Dieses Gerät sollte **NIEMALS** von Personen mit körperlichen Beschwerden, die die Fähigkeit zur Bedienung der Regler einschränken, oder die an Sinnesstörungen in der unteren Körperhälfte leiden, benutzt werden.
- Benutzen Sie es **NIEMALS** direkt auf geschwollenen oder entzündeten

- Körperteilen oder Hauteruptionen.
- Sollten Sie sich bei der Benutzung dieses Gerätes unwohl fühlen, unterbrechen Sie die Benutzung und konsultieren Sie einen Arzt.
- Dies ist ein Gerät für die Verwendung im Haushalt für den persönlichen Gebrauch, entwickelt für eine wohltuende Massage auf erschöpften Muskeln. Verwenden Sie das Gerät **NICHT** als Ersatz für eine ärztliche Behandlung.
- Die Behandlungen können eine stimulierende Wirkung haben, die das Einschlafen verzögern, wenn das Produkt vor dem Schlafengehen verwendet wird.
- Nicht über den empfohlenen Zeitraum hinaus verwenden.
- Wenn sich das Gerät übermäßig heiß anfühlt, schalten Sie den Netzschalter aus und setzen Sie sich mit dem HoMedics Service-Center in Verbindung.
- Bitte stellen Sie sicher, dass Haare, Kleidung und Schmuck sich jederzeit außerhalb des Massage-Mechanismus oder anderen beweglichen Teilen des Gerätes befinden.

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.

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 Bruchstellen wickeln Sie das Netzkabel **NICHT** um das Gerät herum. Hängen Sie das Gerät **NICHT** am Kabel auf.

WEEE-Erklärung

 Diese Kennzeichnung weist darauf hin, dass dieses Produkt innerhalb der EU nicht mit anderem Hausmüll entsorgt werden soll. Damit durch unkontrollierte Abfallentsorgung verursachte mögliche Umwelt- oder Gesundheitsschäden verhindert werden können, entsorgen Sie dieses Produkt bitte ordnungsgemäß und fördern Sie damit eine nachhaltige Wiederverwendung der Rohstoffe. Verwenden Sie zur Rückgabe Ihres benutzten Geräts bitte für die Entsorgung eingerichtete Rückgabe- und Sammelsysteme oder wenden Sie sich an den Händler, bei dem Sie das Produkt kauften. Auf diese Weise kann ein sicheres und umweltfreundliches Recycling gewährleistet werden.

PRODUKTMERKMALE :

Abb. 1

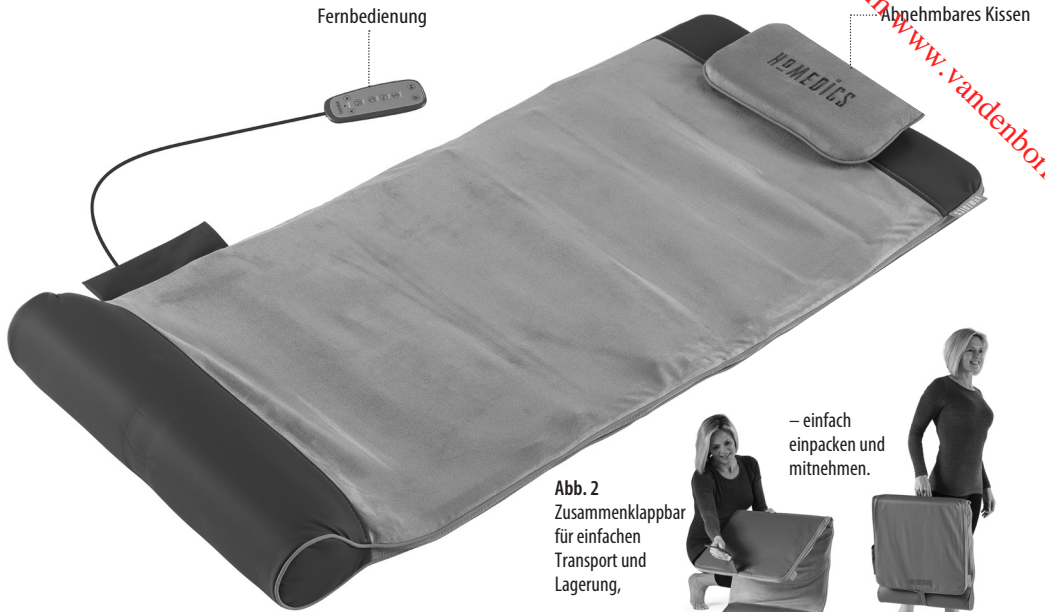


Abb. 2 Zusammenklappbar für einfachen Transport und Lagerung,



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. 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.

3. 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 rückenständige Oberschenkelmuskulatur	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	Dauer*	Beschreibung und Vorteile
 Twist	6 bis 9 Minuten	Ein kürzeres Programm mit Drehungen, um die Spannung in den Schultern und der Hüfte zu mildern. Auch eine großartige Lösung, Spannungen im Lendenbereich zu lösen.
 Strom	9 bis 15 Minuten	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	9 bis 12 Minuten	Ein unterstützendes Programm, mit dem Sie neue Energie gewinnen
 Strecken	10 bis 15 Minuten	Eine „Allround“-Behandlung und großartiger Ausgleich nach längerem Sitzen

*Anmerkung: Die Dauer variiert entsprechend der ausgewählten Intensitätseinstellung

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 beschrieben, 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.



Schulter-Drehung

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.



Hüftdrehung

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 einzutreten. 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.

LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA REFERENCIA FUTURA.

PRECAUCIONES IMPORTANTES :

CUANDO SE USEN APARATOS ELECTRICOS, ESPECIALMENTE EN PRESENCIA DE NIÑOS, SIEMPRE SE DEBEN SEGUIR LAS PRECAUCIONES BASICAS DE SEGURIDAD, INCLUIDAS LAS SIGUIENTES:

- Inmediatamente después de usar y antes de limpiarlo desenchufe SIEMPRE el aparato de la toma eléctrica. Para desconectarlo, ponga todos los controles en la posición de desconexión 'OFF', después retire la clavija del enchufe.
- NUNCA deje el aparato desatendido mientras esté enchufado. Desenchufe de la toma general cuando no lo use y antes de poner o quitar piezas o accesorios.
- Este aparato es apto para su uso por niños de más de 13 años y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o falta de experiencia y de familiarización, si han recibido instrucciones sobre su modo de empleo o si alguien supervisa la utilización que hagan del aparato de forma segura y entendiendo los riesgos que entraña. Este aparato no es un juguete, ni debe tratarse como tal. No permita que niños sin supervisión de adultos se encarguen de su limpieza y mantenimiento.
- NO trate de coger un aparato que se haya caído al agua u otro líquido. Desenchufe de la toma general inmediatamente. Manténgalo seco – NO lo use si está mojado o húmedo.
- No introduzca NUNCA alfileres u otros objetos metálicos en el aparato.
- Use este aparato para el uso concebido según se describe en este manual. NO use accesorios que no estén recomendados por HoMedics.

- No use NUNCA este aparato si se ha dañado el cable o la clavija, si no funciona correctamente, si se ha caído o dañado, o caído al agua. Envíelo al Centro de Servicio de HoMedics para su revisión y reparación.
- Mantenga el cable alejado de superficies calientes.
- El uso excesivo podría ocasionar un calentamiento excesivo del aparato y reducir su duración. Si esto sucede, deje de usar el aparato, para que se enfríe antes de usar de nuevo.
- No introduzca NUNCA ningún objeto en los orificios.
- NO lo use en presencia de productos en aerosol o donde se administre oxígeno.
- NO lo use debajo de una manta o almohada. Se puede producir un exceso de calor y causar incendio o lesión a personas.
- NO transporte este aparato por el cable ni use el cable como asa.
- NO lo use en el exterior.
- NO lo aplaste.
- Este aparato necesita una acometida eléctrica de 220-240V CA.
- NO trate de reparar el aparato. No contiene piezas que las pueda reparar el usuario. Para servicio, envíelo al Centro de Servicio de HoMedics. Todas las revisiones y arreglos de este aparato los debe realizar solamente el personal autorizado de HoMedics.
- NO se ponga de pie sobre el aparato. Esta colchoneta solo debería usarse encima de superficies como el suelo, la cama, etc.
- No tape nunca los orificios de aire del aparato ni lo coloque sobre una superficie blanda, como en la cama o sofá. Mantenga los orificios de aire limpios de pelusa, pelo, etc.
- No guarde ni coloque el aparato en lugares donde se pueda caer o tirar en una bañera o pila de agua. No lo ponga ni lo deje caer en

agua u otro líquido.

- Si no se siguen estas instrucciones puede presentar riesgo de incendio o lesión.

PRECAUCIONES IMPORTANTES :

LEA ESTA SECCION DETENIDAMENTE ANTES DE USAR EL APARATO.

- **Si tiene cualquier duda referente a su salud, consulte a un médico antes de usar este aparato.**
- Las personas con marcapasos y mujeres embarazadas deberán consultar al médico antes de usar este aparato. No se recomienda su uso por parte de personas diabéticas.
- NO lo use en un niño pequeño, persona inválida o dormida o inconsciente. NO lo use sobre piel insensible o en una persona con mala circulación sanguínea.
- Este aparato no lo debe usar NUNCA una persona que sufra cualquier impedimento físico que pueda restringir la posibilidad de operar los controles o que tenga dificultades sensoriales en la parte inferior del cuerpo.
- NUNCA use el aparato directamente en áreas hinchadas o inflamadas o en erupciones de la piel.
- Si siente cualquier molestia mientras usa este aparato, deje de usarlo y consulte a su médico.
- No se trata de un dispositivo de uso profesional, sino personal y está indicado para aliviar la tensión muscular. NO lo use como sustituto de una atención médica.
- Los tratamientos pueden surtir un efecto estimulante que le despeje ligeramente si lo usa antes de acostarse.
- No lo use más tiempo del recomendado.
- Si el producto se recalienta excesivamente, desenchúfelo de la toma de corriente y póngase en contacto con el Centro de Servicios de HoMedics.

- Asegúrese de mantener el pelo, la ropa y las joyas alejados del mecanismo de masaje o de cualquier pieza móvil del producto en todo momento.

MANTENIMIENTO :


Limpieza

Para limpiar el tejido, desenchufe el aparato de la toma de corriente y pase por encima un paño suave humedecido. No empape nunca la colchoneta ni la limpie con detergentes abrasivos. No se requiere mantenimiento adicional.

Almacenamiento

Guarde el aparato dentro su caja o en un lugar fresco, seco y seguro. Evite el contacto con bordes afilados u objetos puntiagudos que puedan cortar o rasgar el tejido. Para evitar roturas, NO enrolle el cable alrededor del aparato. NO cuelgue la unidad por el cable.

Explicación RAEE

 Este símbolo indica que este artículo no se debe tirar a la basura con otros residuos domésticos en ningún lugar de la UE. A fin de prevenir los efectos perjudiciales que la eliminación sin control de los residuos puede tener sobre el medio ambiente o la salud de las personas, le rogamos que los recicle de forma responsable para fomentar la reutilización sostenible de los recursos materiales. Para devolver su dispositivo usado, utilice los sistemas de devolución y recogida o póngase en contacto con la empresa a la que le compró el artículo, la cual lo podrá recoger para que se recicle de forma segura para el medio ambiente.

FUNCIONES DEL APARATO :

Fig. 1

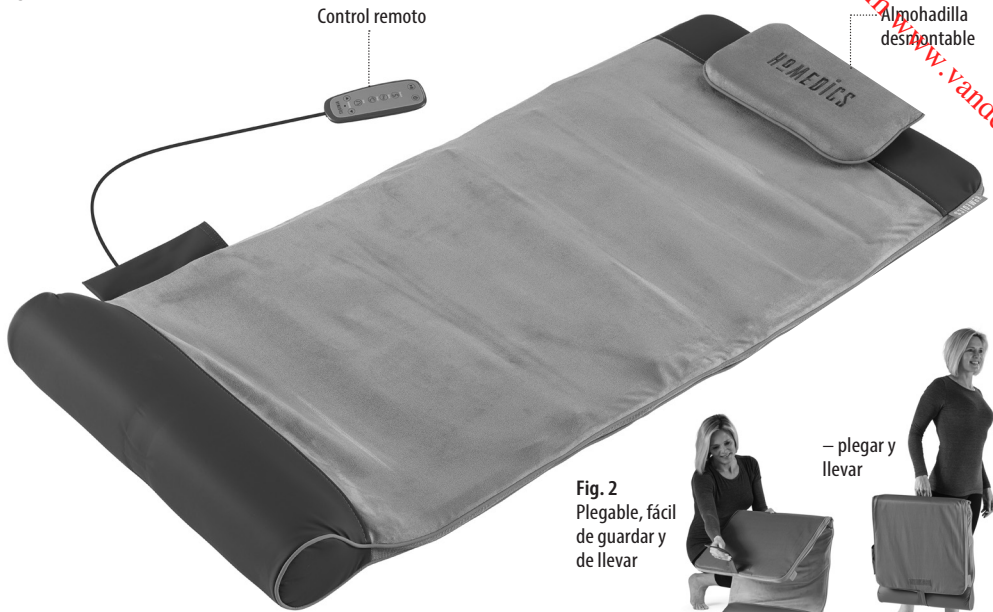


Fig. 2
Plegable, fácil de guardar y de llevar



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 capa mullida debajo.

2. 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.

3. Qúitese 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 borde 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	Duración*	Descripción y beneficios
 Ladeo	De 6 a 9 min	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	De 9 a 15 min	Un movimiento fluido y progresivo para mover toda la columna a lo largo y que se sienta más ligero y como nuevo.
 Energético	De 9 a 12 min	Un programa vigoroso para que recobre y aumente su energía.
 Estiramiento	De 10 a 15 min	Un tratamiento integral que es un auténtico antídoto para paliar largos periodos sedentarios.

*Nota: Su duración varía según el ajuste de intensidad elegido.

6. Relájese

Cuando empiece el programa, cierre los ojos, relaje los músculos y concéntrese 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 oponer 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



Ladeo del hombro



Ladeo de la cadera

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. Acostúmbrase 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 desee.

LEGGERE INTEGRALMENTE LE PRESENTI ISTRUZIONI PRIMA DELL'USO. CONSERVARE LE PRESENTI ISTRUZIONI PER CONSULTAZIONI SUCCESSIVE.

NOTE IMPORTANTI PER LA SICUREZZA :

AL MOMENTO DI UTILIZZARE APPARECCHI ELETTRICI, SOPRATTUTTO IN PRESENZA DI BAMBINI, OCCORRE SEMPRE OSSERVARE ALCUNE PRECAUZIONI DI SICUREZZA. IN PARTICOLARE SI RACCOMANDA QUANTO SEGUE.

- Scollegare SEMPRE il prodotto dalla presa elettrica subito dopo l'uso e prima di procedere alla pulizia. Per scollegare il prodotto, portare tutti i comandi nella posizione 'OFF' e scollegare la spina dalla presa elettrica.
- Non lasciare MAI incustodito un apparecchio collegato. Scollegare sempre il prodotto dalla presa elettrica se non viene utilizzato e scollegarlo sempre prima di montare o smontare eventuali componenti o accessori.
- Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età pari e superiore a 13 anni, e da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o che manchino di esperienza e familiarità con il prodotto, purché abbiano ricevuto supervisione o istruzioni relative all'uso sicuro dello stesso e comprendano i rischi legati al suo utilizzo. I bambini non devono giocare con l'apparecchio. Le operazioni di pulizia e manutenzione non devono essere eseguite da bambini senza supervisione.
- NON tentare di recuperare un prodotto caduto in acqua o in altri liquidi. In tal caso, staccare l'interruttore principale dell'energia elettrica e scollegare il prodotto dalla presa. Proteggere il prodotto dall'umido – NON azionare il prodotto in ambienti umidi o bagnati.
- Non inserire MAI spine o altri fissaggi metallici nel prodotto.

- Utilizzare il prodotto solo per gli scopi indicati nel presente opuscolo. NON usare accessori non raccomandati da HoMedics.
- Non azionare MAI il prodotto in caso di danni al cavo o alla presa, malfunzionamenti, cadute accidentali o contatto con acqua. Se ciò dovesse accadere, rispettare il prodotto al Centro Assistenza HoMedics per la riparazione.
- Tenere il cavo lontano da superfici riscaldate.
- Un utilizzo eccessivo può causare il surriscaldamento del prodotto con conseguente riduzione della sua durata. In caso di surriscaldamento, interrompere l'uso e lasciare raffreddare il prodotto prima di utilizzarlo nuovamente.
- Non introdurre o fare MAI cadere oggetti nelle aperture del prodotto.
- NON azionare il prodotto negli stessi ambienti in cui si utilizzano apparecchi per l'aerosol (spray) o si somministra ossigeno.
- NON azionare il prodotto sotto coperte o cuscini. La mancata osservanza di questa precauzione comporta il rischio di incendi, folgorazione o infortuni di altro tipo.
- Il cavo NON deve essere utilizzato per afferrare o trasportare il prodotto.
- NON utilizzare il prodotto in ambienti esterni.
- NON schiacciare il prodotto.
- Questo prodotto richiede un'alimentazione c.a. da 220-240V.
- NON tentare di riparare il prodotto. Il prodotto non contiene parti soggette a manutenzione da parte dell'utente. Se il prodotto richiede manutenzione, rispettarlo al Centro Assistenza HoMedics. Qualunque intervento di manutenzione del prodotto deve essere affidato esclusivamente al personale autorizzato HoMedics.
- NON sedersi o stare in piedi sulla parte (posteriore) dell'apparecchio che esegue il massaggio: usare l'apparecchio solo se

attaccato a una sedia con lo schienale in posizione verticale.

- Non bloccare le bocche di ventilazione del prodotto; non azionare mai il prodotto su superfici morbide, ad esempio letti o divani. Tenere le aperture di ventilazione libere da peluria, capelli ecc.
- Non riporre né conservare l'apparecchio laddove potrebbe cadere
- Non bloccare le bocche di ventilazione del prodotto; non azionare mai il prodotto su superfici morbide, ad esempio letti o divani. Tenere le aperture di ventilazione libere da peluria, capelli ecc.
- Non riporre né conservare l'apparecchio laddove potrebbe cadere o scivolare in una vasca da bagno o in un lavandino. Non immergere in acqua o altri liquidi.
- La mancata osservanza delle precauzioni sopra elencate comporta il rischio di incendi o infortuni.

PRECAUZIONI DI SICUREZZA :

LEGGERE ATTENTAMENTE LA PRESENTE SEZIONE PRIMA DI UTILIZZARE IL PRODOTTO.

- **In caso di dubbi riguardo la propria salute, consultare un medico prima di utilizzare questo prodotto.**
- I portatori di pacemaker e le donne incinta devono consultare un medico prima di utilizzare questo apparecchio. L'utilizzo dell'apparecchio è sconsigliato a persone affette da diabete.
- NON utilizzare questo apparecchio su bambini, invalidi o persone addormentate o non coscienti. NON utilizzare su soggetti affetti da perdita della sensibilità cutanea o problemi di circolazione sanguigna.
- Questo apparecchio non deve MAI essere utilizzato da soggetti affetti da problemi fisici che pregiudicano la capacità di azionare

i comandi o da quanti soffrono di carenze sensoriali nella parte inferiore del corpo.

- Non utilizzare MAI il prodotto direttamente su zone gonfie o infiammate o su eruzioni cutanee.
- Se si avvertono sensazioni di disagio durante l'uso del prodotto, sospenderne l'impiego e rivolgersi ad un medico.
- Questo è un apparecchio non professionale, progettato per l'uso personale e per distendere la tensione muscolare. NON utilizzare in sostituzione di cure mediche.
- I trattamenti con effetti stimolanti offerti dal prodotto possono ritardare il sonno se effettuati poco prima del riposo notturno.
- Non utilizzare per periodi superiori a quelli raccomandati.
- Se il prodotto risulta eccessivamente caldo, scollegarlo dall'alimentazione e contattare il Centro Assistenza HoMedics.
- Assicurarsi di tenere costantemente il meccanismo di massaggio e qualsiasi altra parte in movimento del prodotto lontano da capelli, indumenti e gioielli.

MANUTENZIONE :


Pulizia

Scollegare 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.

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.

WEEE explanation

 Questo simbolo indica che il prodotto non deve essere smaltito assieme agli altri rifiuti domestici in tutti i Paesi dell'Unione Europea. Al fine di evitare un eventuale danno ambientale e alla salute umana derivante dallo smaltimento dei rifiuti non controllato, riciclare il prodotto in maniera responsabile per promuovere il riutilizzo sostenibile delle risorse materiali. Per la restituzione del dispositivo usato, utilizzare gli appositi sistemi di restituzione e raccolta oppure contattare il rivenditore presso cui il prodotto è stato acquistato, che provvederanno al suo riciclaggio in conformità alle norme di sicurezza ambientale.

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO :

Fig. 1

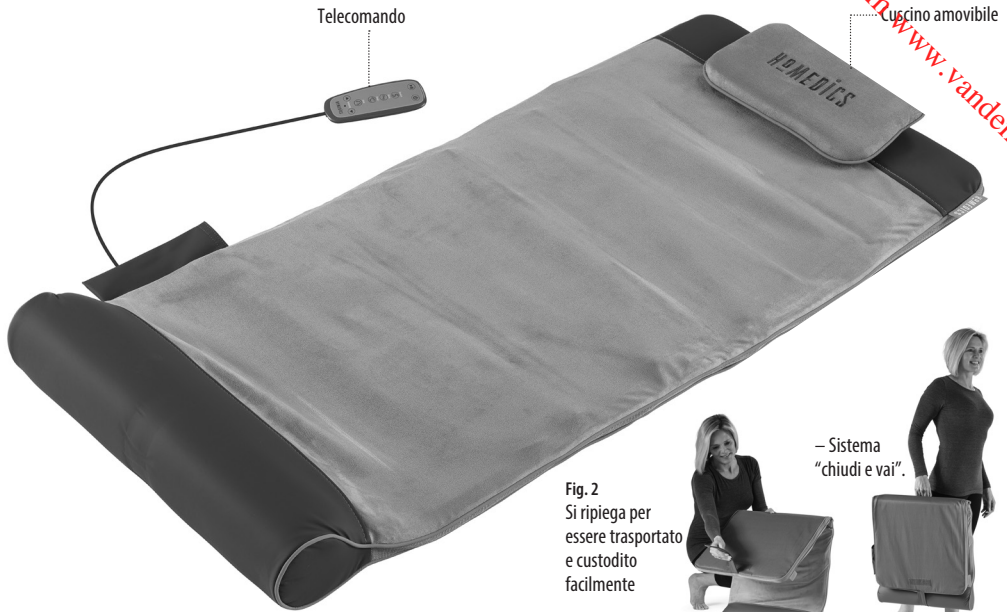


Fig. 2
Si ripiega per essere trasportato e custodito facilmente



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. 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.

3. 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 piegate 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	Durata*	Descrizione e Benefici
 Torsione	da 6 a 9 min	Programma più breve che integra alcune posizioni di torsione per sciogliere le tensioni all'altezza di fianchi e spalle. Efficace anche per sciogliere le tensioni accumulate nella zona lombare.
 Flusso	da 9 a 15 min	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	da 9 a 12 min	Un programma stimolante per ritrovare l'energia
 Distensivo	da 10 a 15 min	Un trattamento "completo" che serve da antidoto contro le lunghe ore trascorse in posizione seduta

*Nota: la durata può variare in base al livello di intensità prescelto

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.

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.



Torsione della spalla

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.



Torsione dell'anca

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 lasciar trascorrere almeno 48 ore prima del trattamento successivo. Aumentare gradualmente la frequenza eseguendo trattamenti fino a una o due volte al giorno, a piacimento.

LEIA TODAS AS INSTRUÇÕES ANTES DE UTILIZAR. CONSERVE ESTAS INSTRUÇÕES PARA REFERÊNCIA FUTURA.

AVISOS IMPORTANTES :

QUANDO UTILIZAR APARELHOS ELÉTRICOS, ESPECIALMENTE SE HOUVER CRIANÇAS POR PERTO, HÁ QUE RESPEITAR SEMPRE AS PRECAUÇÕES BÁSICAS DE SEGURANÇA, INCLUINDO AS SEGUINTE:

- Desligar SEMPRE o aparelho da tomada eléctrica imediatamente após utilização e antes de o limpar. Paradesligar, rodar todos os controlos para a posição de desligado ('OFF'), e retirar a ficha da tomada.
- NUNCA deixar um aparelho sem vigilância quando estiver ligado. Desligar da tomada quando não estiver a ser utilizado e antes de colocar ou retirar quais peças ou extras.
- Este aparelho pode ser utilizado por crianças a partir dos 13 anos de idade e por pessoas com limitações físicas, sensoriais ou mentais ou com falta de experiência e conhecimento, desde que as mesmas estejam sob vigilância ou tenham recebido instruções relativamente ao uso do aparelho em condições de segurança e compreendido os perigos associados. O aparelho não deve servir de brinquedo para crianças. A limpeza e serviços de manutenção a efectuar pelo utilizador não devem confiados a crianças sem vigilância de um adulto.
- NÃO tentar apanhar um aparelho eléctrico que tenha caído à água ou noutros líquidos. Desligar da tomada imediatamente. Manter seco – NÃO UTILIZAR em condições de humidade ou molhadas.
- NUNCA introduzir alfinetes ou quaisquer objectos de fixação metálicos no interior do aparelho.
- Utilizar este aparelho somente para o fim a

que se destina conforme descrito no presente folheto. NÃO utilizar extras que não tenham sido recomendados pela HoMedics.

- NUNCA utilizar este aparelho se algum fio ou ficha estiver danificado, se não estiver a funcionar devidamente, se tiver caído ou estiver danificado, ou se tiver caído na água. Devolver o aparelho ao Centro de Assistência da HoMedics para ser analisado e reparado.
- Manter o fio afastado de superfícies aquecidas.
- Uma utilização excessiva poderá conduzir ao aquecimento excessivo do produto e a uma vida útil mais curta. Se tal se verificar, interromper a utilização e deixar a unidade arrefecer antes de funcionar.
- NUNCA deixar cair nem introduzir no interior do aparelho qualquer objecto através de qualquer abertura.
- NÃO ligar o aparelho em locais onde estejam a ser utilizados aerossóis (produtos de pulverização) ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
- NÃO utilizar sob um cobertor ou uma almofada. Poderá formar-se calor excessivo e provocar fogo, electrocussão ou ferimentos em pessoas.
- NÃO transportar este aparelho puxando pelo fio ou utilizando o fio como pega.
- NÃO utilizar no exterior.
- NÃO apertar nem colocar demasiado peso em cima.
- Este produto requer corrente 220-240V AC.
- NÃO tentar reparar o aparelho. Nenhuma das peças pode ser reparada pelo utilizador. Para obter assistência, enviar para um Centro de Assistência da HoMedics. Qualquer assistência técnica a este produto só poderá ser prestada por Técnicos de Assistência da HoMedics.
- NÃO permaneça de pé em cima do aparelho.

- Deve apenas utilizar-se a unidade quando assente no chão ou na cama, etc.
- Nunca bloquear as entradas de ar do aparelho nem colocá-lo sobre uma superfície mole, como uma cama ou sofá. Manter as entradas de ar limpas, sem algodão, cabelos, etc.
 - Não colocar nem guardar o aparelho num local de onde possa cair ou ser puxado para dentro de uma banheira ou lavatório. Não colocar nem deixar cair dentro de água, nem de qualquer outro líquido.
 - A falta de cumprimento desta recomendação poderá resultar num risco de incêndio ou ferimento.

AVISOS DE SEGURANÇA :

POR FAVOR LEIA ESTE CAPÍTULO COM ATENÇÃO ANTES DE UTILIZAR O APARELHO

- **Se tiver qualquer preocupação relativamente à sua saúde, por favor consulte um médico antes de utilizar este aparelho.**
- Pessoas que tenham um pacemaker e grávidas deverão consultar um médico antes de utilizarem este aparelho. NÃO recomendada a utilização por parte de diabéticos.
- NÃO utilizar com bebés, pessoas inválidas, nem com uma pessoa que esteja a dormir ou inconsciente. NÃO utilizar sobre pele insensível ou numa pessoa com má circulação sanguínea.
- Este aparelho NUNCA deve ser utilizado por qualquer pessoa que sofra de qualquer problema físico que limite a sua capacidade para operar os controlos ou que tenha qualquer deficiência sensorial na metade inferior do corp.
- NUNCA utilizar directamente sobre zonas inchadas ou inflamadas, nem sobre erupções cutâneas.

- Se sentir qualquer desconforto durante a utilização deste aparelho, suspenda a utilização do mesmo e consulte o seu médico.
- Este é um aparelho não profissional, concebido para utilização pessoal e que se destina a facilitar a tensão muscular. NÃO usar como substituto para cuidados médicos.
- Os tratamentos podem ter um efeito estimulante que podem atrasar o sono se o produto for utilizado antes de ir para a cama.
- Não utilize por períodos mais longos do que os recomendados.
- Se o produto parecer estar excessivamente quente, desligue da tomada e contacte o Centro de Assistência da HoMedics.
- Assegure-se de que o cabelo, roupas e jóias estão sempre afastados do mecanismo de massagem e de quaisquer outras peças móveis do produto.

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.

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 enrole o cabo de alimentação em torno do aparelho. NÃO pendure a unidade pelo cabo.

Explicação da REEE

 Esta marcação indica que o produto não deve ser eliminado juntamente com outros resíduos domésticos em toda a UE. Para impedir possíveis danos ambientais ou à saúde humana resultantes de uma eliminação não controlada dos resíduos, este produto deverá ser reciclado de forma responsável de modo a promover a reutilização sustentável dos recursos materiais. Para fazer a devolução do seu dispositivo usado, queira por favor utilizar os sistemas de devolução e recolha ou contactar a loja onde adquiriu o produto. A loja poderá entregar este produto para que seja reciclado de forma segura em termos ambientais.

CARACTERÍSTICAS DO PRODUTO:

Fig. 1



Fig. 2
Dobra-se para armazenamento e transporte simples



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. 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.

3. 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 com o seu traseiro próximo da extremidade do 'boster' 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 / paralisações	Joelhos dobrados para cima, pés planos no chão à frente do tapete	Pelos lados ou com as mãos assentes no abdómen	Ligeira
Fig. 4	Alguna flexibilidade mas ainda com muito para melhorar	Pernas direitas, almofada debaixo dos joelhos	Pelos lados ou com as mãos assentes no abdómen	Moderada
Fig. 5	Boa flexibilidade - consegue tocar nos dedos dos pés facilmente	Pernas direitas (sem almofada)	Pelos lados ou com as mãos assentes no abdómen	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. **Selecionar um programa.**

Programa	Duração*	Descrição e benefícios
 Torção	6 a 9 minutos	Um programa mais curto que incorpora torções para diminuir a tensão nos ombros e ancas. Também ótima para libertar tensão no fundo das costas
 Fluxo	9 a 15 minutos	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	9 a 12 minutos	Um programa de impulso para ajudar a aumentar a energia
 Alongamento	10 a 15 minutos	Um tratamento "de ciclo completo" que fornece um grande antídoto depois de períodos longos sentado

*Nota: a duração varia de acordo com a definição de identidade

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



Torção do ombro



Torção da anca

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 sutilmente 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 habitua. 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.

ALLE INSTRUCTIES LEZEN ALVORENS HET PRODUCT IN GEBRUIK TE NEMEN. DEZE INSTRUCTIES ZORGVULDIG BEWAREN.

BELANGRIJKE

VOORZORGSMATREGELEN :

BIJ HET GEBRUIK VAN ELEKTRISCHE PRODUCTEN, VOORAL WANNEER ER KINDEREN IN DE BUURT ZIJN, DIENEN ALTIJD ALGEMENE VOORZORGSMATREGELEN TE WORDEN GETROFFEN, WAARONDER:

- Onmiddellijk na gebruik en alvorens het apparaat te reinigen ALTIJD de stekker van het apparaat uit het stopcontact halen. Het apparaat uitschakelen door alle bedieningselementen in de stand 'OFF' te zetten en vervolgens de stekker uit het stopcontact halen.
- Een apparaat NOOIT met de stekker in het stopcontact achterlaten. De stekker uit het stopcontact halen wanneer het apparaat niet wordt gebruikt en alvorens onderdelen of hulpstukken te plaatsen of verwijderen.
- Dit apparaat mag worden gebruikt door kinderen van 13 jaar en ouder en door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of een gebrek aan ervaring en kennis mits zij worden begeleid bij het gebruik van dit apparaat en hen is getoond hoe ze het apparaat veilig kunnen gebruiken, en zij begrijpen welke gevaren het gebruik van het apparaat met zich meebrengt. Laat kinderen niet met het apparaat spelen. Reiniging en onderhoud dienen niet zonder toezicht door kinderen te worden uitgevoerd.
- NOOIT reiken naar een apparaat dat in water of een andere vloeistof is gevallen. In dat geval onmiddellijk de netvoeding uitschakelen en de stekker uit het stopcontact halen. Droog houden. NOOIT in natte of vochtige omstandigheden gebruiken.
- NOOIT spelden of andere metalen voorwerpen in het apparaat steken.
- Het apparaat alleen voor het voorgeschreven doel gebruiken, zoals in deze folder uiteengezet. ALLEEN door HoMedics aanbevolen hulpstukken gebruiken.
- Het apparaat NOOIT gebruiken als het snoer of de stekker is beschadigd, als het niet goed werkt, is gevallen of beschadigd, of in water is gevallen. Retourneer het naar het onderhoudscentrum van HoMedics, waar het zal worden onderzocht en gerepareerd.
- Het snoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken houden.
- Overmatig gebruik kan leiden tot oververhitting en een kortere levensduur van het apparaat. Bij oververhitting het gebruik van het apparaat staken en het laten afkoelen.
- NOOIT iets in de openingen van het apparaat steken of laten vallen.
- NOOIT gebruiken in een ruimte waar aërosols (sprays) worden gebruikt of zuurstof wordt toegediend.
- NOOIT onder een deken of kussen gebruiken. Het apparaat kan dan oververhitten en brand, elektrische schokken of persoonlijk letsel veroorzaken.
- Het apparaat NOOIT aan het snoer dragen en het snoer nooit als handgreep gebruiken.
- NIET buiten gebruiken.
- NIET pletten.
- Dit product heeft een voedingsbron van 220-240 volt wisselstroom nodig.
- NOOIT proberen om het apparaat te repareren. Het heeft geen onderdelen die door de gebruiker gerepareerd kunnen worden. Voor onderhoud dient u contact op te nemen met een onderhoudscentrum

van HoMedics. Onderhoud aan het apparaat mag uitsluitend worden uitgevoerd door bevoegde medewerkers van HoMedics.

- NIET op het apparaat staan. Het apparaat mag alleen worden gebruikt als het op de grond of op een bed ligt.
- Nooit de luchtopeningen van het apparaat blokkeren of het op een zacht oppervlak plaatsen, zoals een bed of een bank. Luchtopeningen vrij houden van pluis, haar enz.
- Het apparaat nooit plaatsen of bewaren op een plek waar het in een badkuip of wasbak kan worden getrokken of vallen. Het apparaat nooit in water of een andere vloeistof plaatsen of laten vallen.
- Indien u zich niet aan bovenstaande voorschriften houdt, kan dit leiden tot brand of verwondingen.

VOORZORGSMAATREGELEN :

DIT GEDEELTE AANDACHTIG LEZEN ALVORENS HET APPARAAT IN GEBRUIK TE NEMEN.

- **Indien u bezorgd bent over uw gezondheid, dient u uw arts te raadplegen alvorens het apparaat te gebruiken.**
- Personen met pacemakers en zwangere vrouwen dienen een arts te raadplegen alvorens het apparaat te gebruiken. Niet geschikt voor gebruik door diabetespatiënten.
- NOOIT op kleine kinderen, mindervaliden en slapende of bewusteloze personen gebruiken. NIET gebruiken op ongevoelige huid of op iemand met slechte bloedsomloop.
- Dit apparaat mag NOOIT worden gebruikt door personen met lichamelijke aandoeningen die de bediening van het apparaat zouden kunnen belemmeren, of

door personen met sensorische gebreken in het onderlichaam.

- NOOIT rechtstreeks op gezwollen of ontstoken lichaamsdelen of huiduitslag gebruiken.
- Indien u tijdens het gebruik van het apparaat ongemak ervaart, het gebruik staken en uw arts raadplegen.
- Dit is geen professioneel apparaat en is bedoeld voor persoonlijk gebruik om spanning in de spieren te verhelpen. NOOIT gebruiken als vervanging van medische zorg.
- De behandeling kan een stimulerend effect hebben waardoor de slaap mogelijk wordt uitgesteld wanneer het product wordt gebruikt voor het slapengaan.
- Niet langer dan de aanbevolen duur gebruiken.
- Als het product uitzonderlijk warm aanvoelt, het product uitschakelen en contact opnemen met het servicecentrum van HoMedics.
- Verzeker uzelf ervan dat alle haren, kleding en sieraden te allen tijde niet in de buurt komen van het massagemechanisme of enige andere bewegende onderdelen van het product.

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.

Opslag

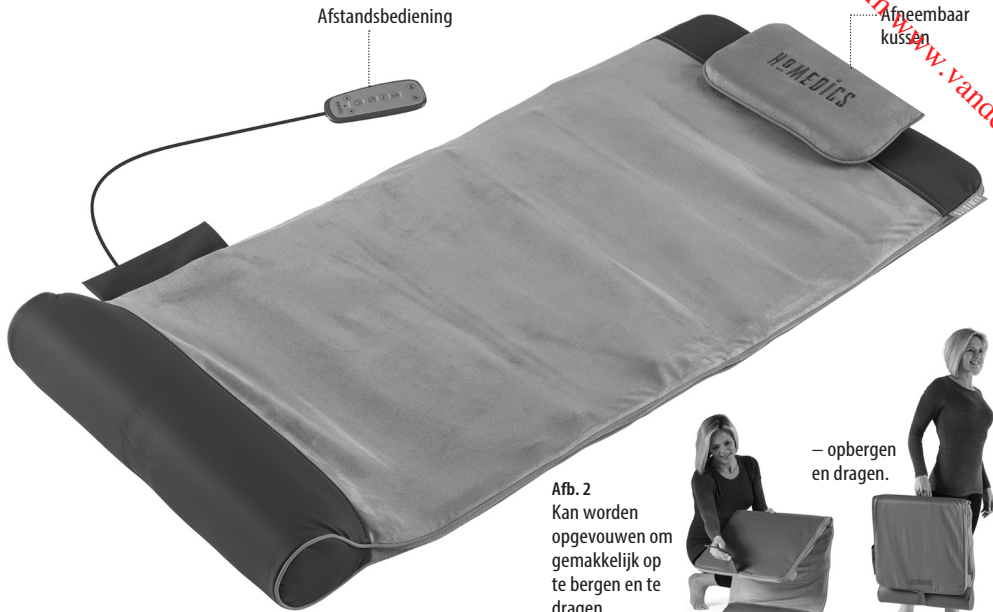
Stop het apparaat in zijn doos of leg het op een veilige, droge en koele plek. Vermijd contact met scherpe randen of voorwerpen die de stof mogelijk kunnen snijden of doorboren. Om defecten te voorkomen, het netsnoer NOOIT om het apparaat wikkelen. Het apparaat NOOIT aan het netsnoer ophangen.

Uitleg over AEEA

 Deze markering geeft aan dat dit product binnen de EU niet met ander huisvuil mag worden weggegooid. Om eventuele schade aan het milieu of de menselijke gezondheid door het ongecontroleerd wegwerpen van afval te voorkomen, dient dit apparaat op verantwoorde wijze gerecycled te worden om duurzaam hergebruik van materiaalbronnen te bevorderen. Wilt u het gebruikte apparaat retourneren, gebruik dan de retour- en ophaalsystemen of neem contact op met de winkelier waar het product gekocht is. Deze zal het product voor milieuveilige recycling accepteren.

PRODUCTKENMERKEN:

Afb. 1



Afb. 2
Kan worden opgevouwen om gemakkelijk op te bergen en te dragen



– opbergen en dragen.



Afb. 3



Afb. 4



Afb. 5



Afb. 6

GEBRUIKSAANWIJZING :

Vorbereiding

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. **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.

3. **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	Inflexibel, 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	Duur*	Omschrijving en voordelen
 Twist	6 tot 9 minuten	Een korter programma met draaiende bewegingen om spanning in schouders en heupen te verlichten. Ook geweldig voor het ontspannen van de onderrug.
 Flow	9 tot 15 minuten	Een progressieve golf van rekbewegingen om de hele lengte van de ruggengroot te mobiliseren, zodat u zich verkwikt en soepeler voelt
 Energize	9 tot 12 minuten	Een verkwikkend programma voor meer energie
 Stretch	10 tot 15 minuten	Een volledige behandeling voor geweldige verlichting na lange tijd te hebben gezeten

*NB: de duur varieert naargelang de gekozen intensiteitsstand

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 mat 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 draai beweging. 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



Schouderdraai



Heupdraai

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. **Uw ademhaling 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 dichterbij naar de boven- of onderkant van de mat te schuiven terwijl u ligt. Het effect is voor iedereen anders, afhankelijk van uw lengte en proporties. 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.

LÄS ALLA INSTRUKTIONER INNAN ANVÄNDNING. SPARA DESSA INSTRUKTIONER FÖR FRAMTIDA REFERENS.

VIKTIGA SÄKERHETSÅTGÄRDER :

NÄR ELEKTRISKA PRODUKTER ANVÄNDS, SPECIELLT NÄR BARN ÄR NÄRVARANDE, BÖR ALLTID GRUNDLÄGGANDE FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER FÖLJAS, INKLUDERAT FÖLJANDE:

- Ta ALLTID ur kontakten från eluttaget omedelbart efter användning och innan rengöring. För att koppla ur, vrid alla kontrollerna till "AV"-positionen, ta sedan ur kontakten från uttaget.
- Lämna ALDRIG enheten utan uppsikt när kontakten sitter i. Ta ur kontakten från eluttaget när enheten inte används och innan tillbehör eller delar sätts på eller tas av.
- Denna enhet kan användas av barn från 13 års ålder och över och personer med reducerad fysisk, sensorisk eller mentala kapacitet eller som saknar erfarenhet och kunskap om de instrueras eller får instruktioner angående användandet av enheten på ett säkert vis och förstå de eventuella farorna. Barn bör hållas under uppsikt för att se till att de inte leker med produkten.
- Sträck dig INTE efter en enhet som har ramlat ner i vatten eller andra vätskor. Stäng av elen och ta omedelbart ur kontakten. Håll torr – använd INTE om den är blöt eller under fuktiga förhållanden.
- För ALDRIG in nålar eller andra metallföremål i enheten.
- Använd denna enhet för det den är ämnad i enlighet med denna broschyr. Använd INTE tillbehör som inte är rekommenderade av HoMedics.
- Driv ALDRIG enheten om den har en skadad sladd eller kontakt, om den inte fungerar

som den ska, om den har tappats, skadats eller tappats ner i vatten. Returnera den till HoMedics servicecenter för undersökning och reparation.

- Håll sladden borta från uppvärmda ytor.
- Överdrivet användande kan leda till att produkten hettas upp för mycket och kan förkorta dess livslängd. Om detta sker, sluta använda och låt enheten svalna innan den används igen.
- Droppa ALDRIG eller för in något föremål i någon öppning.
- Använd INTE när någon aerosolprodukt (spray) används eller där syrgas administreras.
- Använd INTE under en filt eller kudde. Överdriven uppvärmning kan uppstå och orsaka brand, elchock eller personskada.
- Bär INTE denna enhet med sladden som ett handtag.
- Använd INTE utomhus.
- Krossa INTE.
- Denna produkt kräver 220-240 V AC-el.
- Försök INTE att reparera enheten. Det finns inga delar som kan servas. För service, skicka till ett HoMedics servicecenter. Alla reparationer av denna enhet får endast utföras av auktoriserad HoMedics servicepersonal.
- Stå INTE på apparaten. Enheten får bara användas på golvet eller på en säng o.s.v.
- Blockera aldrig luftöppningarna på enheten eller placera den på en mjuk yta, såsom en säng eller soffa. Håll luftöppningarna fria från ludd, hår etc.
- Placera eller förvara inte enheten där den kan falla eller dras ner i ett bad eller ett handfat. Placera inte i eller doppa i vatten eller annan vätska.
- Misslyckande att följa ovannämnda kan resultera i risken för brand eller skada.

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER :

LÄS HELA DENNA DEL NOGA INNAN ENHETEN ANVÄNDS.

- **Om du har några frågor angående din hälsa, konsultera med din läkare innan du använder denna produkt.**
- Individer med pacemakers och gravida kvinnor bör konsultera med en läkare innan denna enhet används. Rekommenderas inte för användande av diabetiker
- Använd INTE på ett spädbarn, handikappad eller en sovande eller medvetslös person. Använd INTE på känslig hud eller på en person med dålig blodcirkulation.
- Denna enhet bör ALDRIG användas av någon individ som lider av fysiska problem som kan begränsa användarens kapacitet att använda kontrollerna eller som har sensoriska bristfälligheter i den nedre delen av sin kropp.
- Använd ALDRIG direkt på svullna eller inflammerade områden eller på hudutslag.
- Om du upplever diskomfort medan du använder enheten, sluta använda den och konsultera med din doktor.
- Detta är en icke-professionell enhet, utformad för personlig användning och avsedd för att få spända muskler att slappna av. Använd INTE som ersättning för medicinsk uppmärksamhet.
- Behandlingar kan verka stimulerande vilket kan göra det svårare att sova om produkten används före sänggående.
- Använd inte längre än den rekommenderade tiden.
- Om produkten känns överdrivet var, stäng av den och kontakta HoMedics servicecenter.
- Om produkten känns överdrivet varm, bör du stänga av den och kontakta HoMedics servicecenter.

UNDERHÅLL :


Rengöring

Dra ut kontakten ur vägguttaget och använd en fuktig trasa för rengöra tyget om så krävs. Dränk aldrig mattan eller använd starka kemiska rengöringsmedel. Inget annat underhåll krävs

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.

WEEE-förklaring

 Denna markering indikerar att denna produkt inte får avyttras med annat hushållsavfall inom EU. För att förhindra möjlig skada på miljö eller person från okontrollerat avfallsavyttrande, återvinn på ansvarsfullt vis för att främja det fortsatta återanvändandet av materialresurser. För att returnera din använda enhet, använd retur och insamlingsystemen eller kontakta återförsäljaren där produkten köptes. De kan se till att produkten återvinns på ett miljösäkert vis.

PRODUKTFUNKTIONER :

Fig. 1

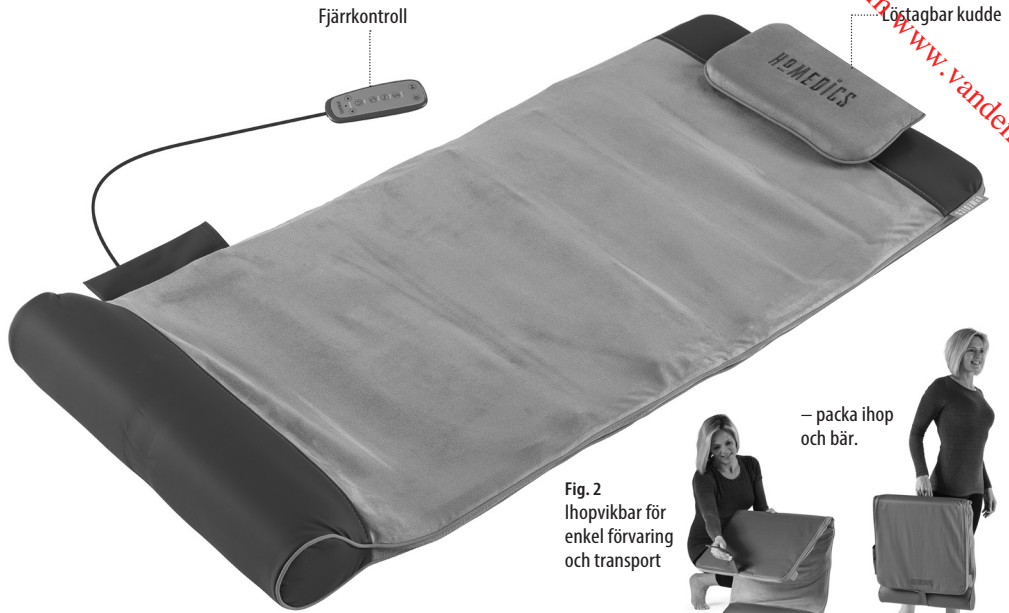


Fig. 2
Ihopvikbar för enkel förvaring och transport



– 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. 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.

3. 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 tårna	Raka ben (ingen kudde)	Vid sidorna, eller med händerna vilande på magen	Utökad
Fig. 6	Väldigt smidig och vill ha en djupare behandling	Raka ben (ingen kudde)	Armarna 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	Varaktighet*	Beskrivning och fördelar
 Vridning	6 till 9 minuter	Ett kortare program som innehåller vridningar för att minska spänningarna i nacke och höfter. Även bra för att slappna av i länderyggen.
 Flöde	9 till 15 minuter	Ett ökande flöde av sträckningar för att mjukt mobilisera hela ryggraden och ge en uppriskande och smidigare känsla
 Energigivande	9 till 12 minuter	Ett energigivande program som ökar din energi
 Sträck ut	10 till 15 minuter	En "allsidig" behandling som är ett bra botemedel för långa sittande perioder

*Obs! Varaktigheten varierar beroende på den valda intensitetsinställningen

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 vila huvudet på när du vrider det åt respektive sida.



Axelvridning



Höftvridning

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 allting 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.

LÆS HELE VEJLEDNINGEN IGENNEM FØR BRUG. GEM DENNE VEJLEDNING TIL SENERE BRUG.

VIGTIGE SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER :

NÅR DU ANVENDER ELEKTRISKE PRODUKTER, OG SÆRLIGT NÅR DER ER BØRN TIL STEDE, SKAL DE ALMINDELIGE SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER ALTID FØLGES, HERUNDER FØLGENDE:

- Apparatets stik skal **ALTID** tages ud af stikkontakten umiddelbart efter brug og før apparatet rengøres. For at slukke for apparatet skal alle knapper sættes i 'OFF'- (slukket) position, hvorefter stikket tages ud af stikkontakten.
- Man må **ALDRIG** lade et apparat være uden opsyn, når det er tændt. Tag stikket ud af stikkontakten, når det ikke er i brug og før der isættes eller fjernes dele eller tilbehør.
- Dette apparat må benyttes af børn fra 13 år og op efter og af personer med mindskede fysiske eller mentale færdigheder eller følelsesforstyrrelser samt manglende erfaring og viden, hvis de holdes under opsyn eller har fået anvisninger i sikker brug af apparatet og forstår de farer, der er forbundet dermed. Børn skal overvåges for at sikre, at de ikke leger med apparatet.
- Man **MÅ** **ALDRIG** prøve at tage fat i et apparat, der er faldet ned i vand eller andre væsker. Sluk for apparatet på stikkontakten og tag øjeblikkeligt stikket ud. Skal holdes tørt – Må **IKKE** bruges under våde eller fugtige forhold.
- Man må **ALDRIG** sætte nåle eller metal fastgørelser ind i apparatet.
- Brug dette apparat til dets tiltænkte brug, som beskrevet i denne vejledning. Man **MÅ** **IKKE** bruge tilbehør, som ikke er anbefalet af HoMedics.

- Man må **ALDRIG** bruge dette apparat, hvis dets ledning eller stik er blevet beskadiget, hvis det ikke fungerer korrekt, hvis det er blevet tabt eller beskadiget, eller hvis det er blevet tabt ned i vand. Returnér det til HoMedics Service Centre for undersøgelse og reparation.
- Hold ledningen væk fra varme overflader.
- Overdreven brug kan medføre overophedning af apparatet og en kortere levetid. Hvis dette skulle ske, skal man stoppe brugen af apparatet og lade det køle ned, før det igen bruges.
- Man må **ALDRIG** lade emner falde ned i, eller indføre dem i, nogen åbninger overhovedet.
- Man må **IKKE** bruge apparatet i miljøer, hvor der anvendes aerosol- (spray-) produkter, eller hvor oxygen (ilt) administreres.
- Må **IKKE** bruges under et tæppe eller en pude. Overophedning kan opstå og forårsage brand, elektrisk stød eller tilskadekomst af personer.
- Man må **IKKE** bære dette apparat i ledningen eller bruge ledningen som et håndtag.
- Må **IKKE** bruges udendørs.
- Må **IKKE** knuses.
- Dette produkt kræver 220-240 V vekselstrøm.
- Man må **IKKE** forsøge at reparere apparatet. Der er ingen dele, der kan serviceres af brugeren. For service, send apparatet til et HoMedics Service Centre. Al servicering af dette apparat må kun udføres af autoriseret HoMedics servicepersonale.
- **STÅ IKKE** på produktet. Dette produkt bør kun anvendes på gulvet eller i en seng og lign.
- Man må aldrig blokere apparatets lufthuller eller placere det på en blød overflade, som f.eks. en seng eller en sofa. Luftåbninger skal holdes fri for fnug og hår etc.
- Apparatet må ikke placeres eller opbevares et sted, hvor det kan falde ned i, eller blive

trukket ned i, et bad eller en vask. Må ikke placeres i, eller falde ned i, vand eller andre væsker.

- Manglende overholdelse af ovenstående kan føre til risiko for brand eller personskade.

SIKKERHEDSMEDDELELSER :

LÆS DENNE SEKTION GRUNDIGT, FØR APPARATET TAGES I BRUG.

- **Hvis du har spørgsmål vedrørende dit helbred, skal du konsultere en læge, før du bruger dette apparat.**
- Personer med pacemaker og gravide kvinder skal konsultere en læge, før de anvender dette produkt. Ikke anbefalet til diabetikere.
- Må IKKE bruges til spædbørn eller invalide personer, eller til en sovende eller bevidstløs person. Må IKKE bruges på ufølsom hud, eller til en person med dårligt blodomløb.
- Dette apparat må ALDRIG bruges af en person, der lider af en fysisk sygdom, der begrænser brugerens kapacitet til at bruge knapperne eller som har sensorisk debilitet i den nederste halvdel af kroppen.
- Må ALDRIG bruges på opsvulmede eller betændte områder eller på områder med udslet.
- Hvis man føler noget som helst ubehag ved brug af dette apparat, skal man stoppe brugen og konsultere sin læge.
- Dette er et apparat, som kan benyttes af privatpersoner til at lindre muskelspændinger. Apparatet må IKKE benyttes i stedet for medicinsk behandling.
- Behandlingerne kan have en stimulerende effekt, som kan gøre det sværere at falde i søvn, hvis produktet anvendes lige før sengetid.
- Må ikke anvendes i længere tid end anbefalet.
- Hvis produktet føles for varmt, skal du

slukke på kontakten og kontakte HoMedics Servicecenter.

- Sørg for, at alt hår, tøj og smykker til enhver tid holdes væk fra massagemekanismen og produktets andre bevægelige dele.

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 nedsænkes i væske for at rengøre det.
- Der må aldrig bruges slibemidler, børster, glas- / møbelpoleremidler, fortynder etc. til rengøring.

Opbevaring

Placér apparatet i sin boks eller på et sikkert, tørt og køligt sted. Undgå

kontakt med skarpe kanter eller spidse objekter, som kan skære eller

punktere stofoverfladen. For at undgå at den bliver ødelagt, må ledningen

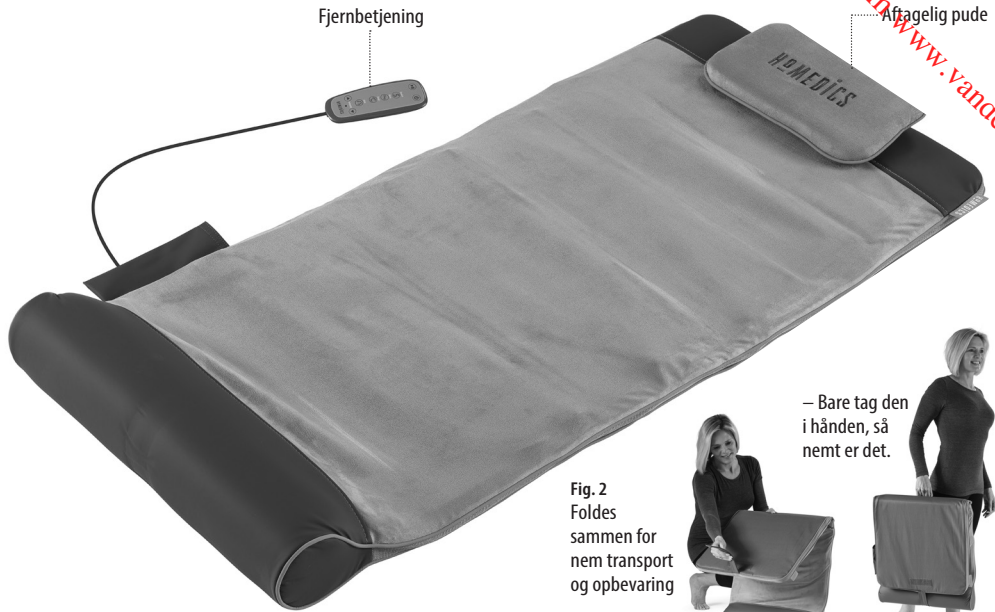
IKKE vikles rundt om apparatet. Apparatet må IKKE hænges op i ledningen.

WEEE forklaring

 Denne afmærkning angiver, at dette produkt ikke må bortskaffes med andet husholdningsaffald inden for EU. For at forhindre mulig skade for miljøet eller menneskers sundhed på grund af ukontrolleret affaldsbortskaffelse, skal det genanvendes på ansvarlig vis for at fremme den bæredygtige genanvendelse af materielle ressourcer. Gør brug af returnerings- og indsamlingsystemer eller kontakt den detailhandler, hvor produktet blev købt, for at returnere det brugte produkt. Disse kan videregende produktet til miljøsikker genanvendelse.

PRODUKTFUNKTIONER :

Fig. 1



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

Fig. 2
Foldes sammen for nem transport og opbevaring



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. 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.

3. Tag dine sko, tørklæder, slips, bælter & smykker af.

Du bør være iklædt behageligt tøj, 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 Flexibilitet	Benposition	Armposition	Intensitet
Fig. 3	Uflexibilitet, f.eks. spændinger i ryggen / stramme haser	Bøjede knæ, fødder fladt på gulvet uden for måtten	Ned langs med siden eller med hænderne på maven	Mild
Fig. 4	Nogen fleksibilitet, men stadig nogen vej igen	Strakte ben, pude under knæ	Ned langs med siden eller med hænderne på maven	Moderat
Fig. 5	God fleksibilitet - du kan nemt røre dine tæer	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	Varighed *	Beskrivelse & Fordele
 Twist	6 til 9 min.	Et kortere program, som inkorporerer drejninger for at mindske spændinger i skuldre og hofter Hjælper også med til at mindske spændinger i lænden
 Flow	9 til 15 min.	En tiltagende strøm af udstrækninger, som forsigtigt mobiliserer hele ryggraden. Du kommer til at føle dig forfrisket og mere smidig
 Energize	9 til 12 min.	Et opløftende program, som giver dig et boost af energi
 Stretch	10 til 15 min.	En 'all-round' behandling - perfekt efter længere perioder, hvor man har siddet meget ned

*Bemærk: varighed varierer alt efter den valgte intensitetsindstilling

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 måtten og lad roen falde over dig.

Tips til at få det bedste ud af din STRETCH måtte

1. Slap af og lad måtten gøre arbejdet

Prøv 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 anstrenge dig. Jo mere du slapper, jo større fordele vil du faktisk opnå.

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



Skulderdrejning

Under en hofte drejning, slap af i overkroppen og lad dine skuldre 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 bevægelserne. 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.



Hofte drejning

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 vejret 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 måtten, når du udånder.

4. Prøv forskellige stillinger på måtten

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

5. Find ind i en rytme 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 rytme, når din krop vænner sig til behandlingen. Vi anbefaler, at du starter med en forsigtig 'udstrækningsbehandling' på niveau 1 og venter mindst 48 timer før næste behandling. Byg demæst op til behandlinger en gang eller to gange om dagen, som du måtte ønske det.

LES ALLE INSTRUKSJONER FØR BRUK. TA VARE PÅ INSTRUKSJONENE FOR FREMTIDIG REFERANSE.

VIKTIGE SIKKERHETSANORDNINGER :

NÅR ELEKTRISKE PRODUKTER BRUKES, OG SPESIELT NÅR DET ER BARN TIL STEDE, SKAL VANLIGE SIKKERHETSFORHOLDSREGLER ALLTID FØLGES, INKLUDERT FØLGENDE :

- Støpselet for apparatet skal ALLTID trekkes ut omgående etter bruk og før rengjøring. For å slå av, sett alle kontrollene på «OFF» (AV), og trekk deretter støpselet ut av strømkontakten.
- Et apparat skal ALDRI forlates uten tilsyn når støpslet er i strømkontakten. Trekk støpslet ut av strømkontakten når enheten ikke er i bruk og før montering eller demontering av deler eller tilbehør.
- Dette apparatet kan brukes av barn på 13 år og eldre, og personer med redusert fysisk, sensorisk eller mental evne, eller som mangler erfaring og kunnskap hvis de er under tilsyn eller får instruksjon angående bruken av apparatet på en trygg måte og forstår farene som er involvert. Barn skal ha tilsyn for å være sikker på at de ikke leker med apparatet.
- IKKE nå etter et apparat som har falt i vann eller annen væske. Slå av på hovedstrømmen og trekk ut støpslet omgående. Oppbevar tørt – SKAL IKKE brukes på steder hvor det er vått eller fuktig.
- Det må ALDRI settes nåler eller andre metalliske gjenstander i apparatet.
- Bruk apparatet til den tiltenkte bruk som beskrevet i denne veiledningen. IKKE bruk tilbehør som ikke er anbefalt av HoMedics.
- Apparatet må ALDRI brukes hvis ledningen eller støpselet er ødelagt, eller hvis apparatet ikke fungerer ordentlig, eller hvis det var sluppet i gulvet eller skadet, eller kommet

i vann. Returner apparatet til HoMedics Servicesenter for undersøkelse og reparasjon.

- Hold ledningen borte fra oppvarmede flater.
- Overdreven bruk kan føre til overoppvarming og kortere levetid på produktet. Hvis dette forekommer, slå av apparatet og la det nedkjøle før det brukes igjen.
- Det må ALDRI slippes eller settes gjenstander i noen av åpningene.
- Apparatet må IKKE brukes hvor det sprayes med aerosolprodukter eller hvor det foretas behandling med medisinsk oksygen.
- Enheten må IKKE brukes under et ullteppe eller pute. Overdreven oppvarming kan oppstå og forårsake brann, dødelig elektroshokk eller personskader.
- Apparatet må IKKE bæres etter ledningen eller bruke ledningen som et bærehåndtak.
- Må IKKE brukes utendørs.
- MÅ IKKE klemmes.
- Dette produktet krever en 220-240 V AC strømtilførsel.
- Det må IKKE gjøres forsøk på å reparere apparatet. Det er ingen deler som brukeren kan foreta vedlikehold/service på. For å få service, send til et HoMedics servicesenter. All service på dette apparatet skal kun foretas av autorisert HoMedics personell.
- Du må IKKE stå på apparatet. Enheten skal bare brukes på gulvet eller sengen osv..
- Luftåpninger på apparatet må aldri tildekkes og apparatet må ikke plasseres på en myk overflate slik som en seng eller sofa. Hold luftåpningene fri for lo og hår osv.
- Apparatet må ikke plasseres eller oppbevares på et sted hvor det kan falle eller bli dratt ned i et badekar eller vask. Apparatet må ikke plasseres eller droppes i vann eller annen væske.
- Unnlattelse av å følge ovennevnte kan resultere i brannfare eller personskade.

SIKKERHETSADVARSLER :

VÆR VENNLIG OG LES NØYE GJENNOM DETTE AVSNITTET FØR APPARATET TAS I BRUK.

- Hvis du har noe anliggende når det gjelder din helse, rådfør deg med lege før apparatet brukes.
- Enkeltpersoner med pacemaker og gravide kvinner skal rådføre seg med lege før apparatet brukes. Anbefales ikke for bruk av diabetikere
- Må IKKE brukes på spedbarn, funksjonshemmede eller person som sover eller som er ubevisst. Må IKKE brukes på ufølsom hud eller på en person med dårlig blodsirkulasjon.
- Dette apparatet skal ALDRI brukes på enkeltpersoner med noe fysisk lidelse som vil begrense brukerens evne til å betjene kontrollene eller som har sensoriske mangler i nedre kroppsdel.
- Må ALDRI brukes direkte på hovne eller betente områder eller på huderupsjoner.
- Dersom du føler noe ubehag under bruk av dette apparatet, stans bruken av apparatet og rådfør deg med din lege.
- Dette er et ikke-profesjonelt apparat som er konstruert for personlig bruk og er tiltenkt å gi lindre muskelspenning. Skal IKKE brukes som erstatning for medisinsk behandling.
- Behandlinger kan ha en stimulerende effekt som kan forsinke søvnen hvis du bruker produktet før du legger deg.
- Skal ikke brukes lengre enn den anbefalte tiden.
- Hvis produktet føles unaturlig varmt, slå av hovedstrømmen og ta kontakt med HoMedics Servicesenter.
- Forsikre deg om at alt hår, klær og smykker til enhver tid holdes unna massasjemekanismen eller andre bevegelige deler på produktet.

VEDLIKEHOL :


Rengjøring

Trekk ut støpselet 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.

Oppbevaring

Sett apparatet i esken det kom i eller på et trygt, tørt, kjølig sted. Unngå kontakt med skarpe kanter eller spise gjenstander som kan kutte eller punktere overflaten av tekstil. For å unngå brekkasje må IKKE strømledningen vikles rundt apparatet. IKKE heng enheten etter strømledningen.

WEEE forklaring

 Denne merkingen indikerer at innen EU skal dette produktet ikke kastes sammen med annet husholdningsøppel. For å forebygge mulig skade på miljøet eller menneskelig helse forårsaket av ukontrollert avfallstømming, skal produktet gjenvinnes ansvarlig for å støtte holdbar gjenbruk av materialressurser. For å returnere den brukte anordningen, vennligst bruk retur- og hentesystemet, eller ta kontakt med detaljisten hvor produktet ble kjøpt. De kan sørge for miljøvennlig gjenvinning av produktet.

PRODUKTEGENSKAPER :

Fig. 1

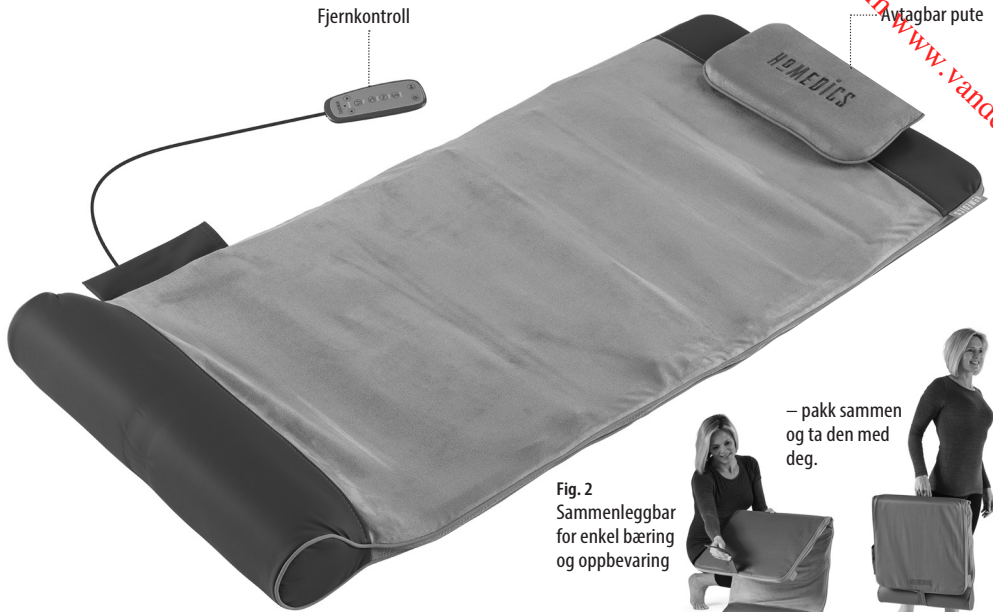


Fig. 2
Sammenleggbar
for enkel bæring
og oppbevaring



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. **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.

3. **Ta av sko, skjerf, 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 nøye 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)	Armene 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	Varighet*	Beskrivelse og fordeler
 Twist	6 til 9 min.	Et kortere program som omfatter vridninger for å redusere spenningen i skuldrene og hoftene. Passer også bra for å fjerne spenning i nedre del av ryggen.
 Flow	9 til 15 min.	En progressiv gjennomgang av utstrekninger som varsomt mobiliserer hele ryggen, slik at du føler deg opplagt og mer smidig
 Energize	9 til 12 min.	Et oppløftende program som hjelper deg å øke energien
 Stretch	10 til 15 min.	En "allround"-behandling som fungerer som en ypperlig motgiften mot lange perioder med sitting

*Merk: Varigheten varierer i henhold til den valgte intensiteten

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 nytte 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 anstrenge 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.



Skuldervridning



Hoftevridning

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 nesene. Hvis det føles greit kan du også prøve å gjøre utpusten opp til 50 % lengre enn innpusten. For å komme inn i denne rytmen kan du prøve å telle til 4 på innpusten og til 6 på utpusten. 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 størrelser. Du kan endre følelsen av behandlingene 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.

LUE KAIKKI OHJEET ENNEN KÄYTTÖÄ.
SÄILYÄ NÄMÄ OHJEET TULEVAAN TARVETTA
VARTEN.

TÄRKEITÄ VAROTOIMENPITEITÄ :

PERUSVAROTOIMENPITEITÄ TÄYTYY
AINA NOUDATTA SÄHKÖLAITTEITA
KÄYTETTÄESSÄ, ERITYISESTI LASTEN
LÄSNÄOLLESSÄ, MUKAAN LUKIEN
SEURAAVAT:

- Irrota pistoke AINA pistorasiasta välittömästi käytön jälkeen ja ennen puhdistamista. Kytke pois päältä kääntämällä kaikki säätimet 'POIS PÄÄLTÄ' –asentoon ja irrota sitten pistoke.
- ÄLÄ KOSKAAN jätä laitetta valvomatta, kun pistoke on seinässä. Irrota pistoke virtalähteestä, kun se ei ole käytössä ja ennen kuin liität siihen osia tai lisävarusteita tai otat niitä pois.
- Tätä laitetta voivat käyttää yli 13-vuotiaat lapset ja henkilöt, joilla on rajoittuneet fyysiset, sensoriset tai henkiset kyvyt tai kokemuksen ja tiedon puutetta, jos heitä on valvottu, heille on annettu opastusta laitteen turvallisessa käytössä, ja he ymmärtävät laitteen käyttöön liittyvät vaaratilanteet. Lapsia on valvottava, jotta he eivät leiki laitteen kanssa
- ÄLÄ KOSKETA laitetta, joka on pudonnut veteen tai muuhun nesteeseen. Sammuta virta ja irrota pistoke välittömästi. Pidä kuivana – ÄLÄ käytä märissä tai kosteissa olosuhteissa.
- ÄLÄ KOSKAAN laita tappeja tai metallisia liittimiä laitteeseen.
- Tätä laitetta saa käyttää vain tässä lehtisessä kuvattuun käyttötarkoitukseen. ÄLÄ käytä lisälaitteita, jotka eivät ole HoMedicin suosittelemia.
- Laitetta EI saa KOSKAAN käyttää, jos virtajohto tai pistoke on vaurioitunut

tai ei toimi kunnolla tai on pudonnut tai vaurioitunut tai pudonnut veteen. Palauta se HoMedicin huoltokeskukseen tarkastusta ja korjausta varten.

- Pidä johto pois kuumilta pinnoilta.
- Liiallinen käyttö voi johtaa laitteen liialliseen kuumenemiseen ja käyttöiän lyhenemiseen. Jos näin tapahtuu, lopeta käyttö ja anna laitteen jäähtyä ennen käyttöä.
- ÄLÄ KOSKAAN pudota tai aseta mitään esinettä laitteen aukkoihin.
- ÄLÄ käytä paikoissa, missä käytetään aerosolituotteita (suihkeita) tai annetaan happea.
- ÄLÄ käytä peiton tai tyynyn alla. Ylikuumentuminen on mahdollista ja voi aiheuttaa tulipalon, tappavan sähköiskun tai henkilövahinkoja.
- ÄLÄ KANNA tätä laitetta johdosta tai käytä johtoa kahvana.
- ÄLÄ käytä ulkona.
- ÄLÄ riko.
- Tämä laite toimii 220-240 V vaihtovirralla.
- ÄLÄ yritä korjata laitetta. Laite ei sisällä käyttäjän huollettavia osia. Lähetä laite huoltoon varten HoMedicin huoltokeskukseen. Kaikki tämän laitteen huollot saa tehdä vain valtuutetut HoMedicin huoltohenkilöt.
- ÄLÄ SEISO laitteen päällä. Laitetta tulee käyttää ainoastaan lattialla tai sängyn tms. päällä.
- Älä koskaan tuki laitteen ilma-aukkoja tai aseta laitetta pehmeälle alustalle, kuten sängylle tai sohvalle. Pidä ilma-aukot puhtaana nukasta, hiuksista jne.
- Älä sijoita tai varastoi laitetta paikkaan, josta se voi pudota tai se voidaan vetää kylpyammeeseen tai altaaseen. Laitetta ei saa upottaa tai pudottaa veteen tai muihin nesteisiin.

- Edellä mainitun laiminlyöminen saattaa johtaa tulipaloon tai henkilövahinkoihin.

VAROTOIMENPITEET :

LUE TÄMÄ OSIO HUOLELLISESTI ENNEN LAITTEEN KÄYTTÖÄ.

- **Jos sinulla on terveystäsi koskevia huolenaiheita, neuvottele lääkärin kanssa ennen tämän laitteen käyttöä.**
- Sydämentahdistinta käyttävien henkilöiden ja raskaana olevien naisten pitäisi aina neuvotella lääkärin kanssa ennen tämän laitteen käyttöä. Käyttö ei ole suositeltavaa diabeetikoille.
- ÄLÄ käytä vauvalla, nukkuvalla, invalidilla tai tajuttomalla henkilöllä. ÄLÄ käytä herkällä iholla tai henkilöllä, jonka verenkierto on heikko.
- Laitetta ei saa KOSKAAN käyttää henkilö, jolla on sellainen fyysinen oire, joka rajoittaa käyttäjän kykyä käyttää säätimiä tai jonka tuntoaisti on puutteellinen kehon alaosassa.
- ÄLÄ KOSKAAN käytä turvonneilla tai tulehtuneilla alueilla tai rikkoontuneella iholla.
- Jos laitteen käyttö aiheuttaa epämiellyttävää tunnetta, lopeta käyttö ja ota yhteyttä lääkäriin.
- Laite on tarkoitettu henkilökohtaiseen eikä ammatilliseen käyttöön väsyneiden lihasten hieronnassa. Laite EI korvaa sairaalahoitoa.
- Hoidoilla voi olla virkistävä vaikutus joka saattaa viivästyttää unen saamista jos laitetta käytetään ennen nukkumaanmenoa.
- Älä käytä suositeltua kauempaa.
- Jos laite tuntuu erittäin kuumalta, sammuta virta ja ota yhteyttä HoMedicsin huoltoliikkeeseen.
- Pidä huoli siitä, että hiukset, vaatteet ja korut eivät missään vaiheessa ole lähellä laitteen liikkuvia osia.

KUNNOSSAPITO :

Puhdistus

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

Varastointi

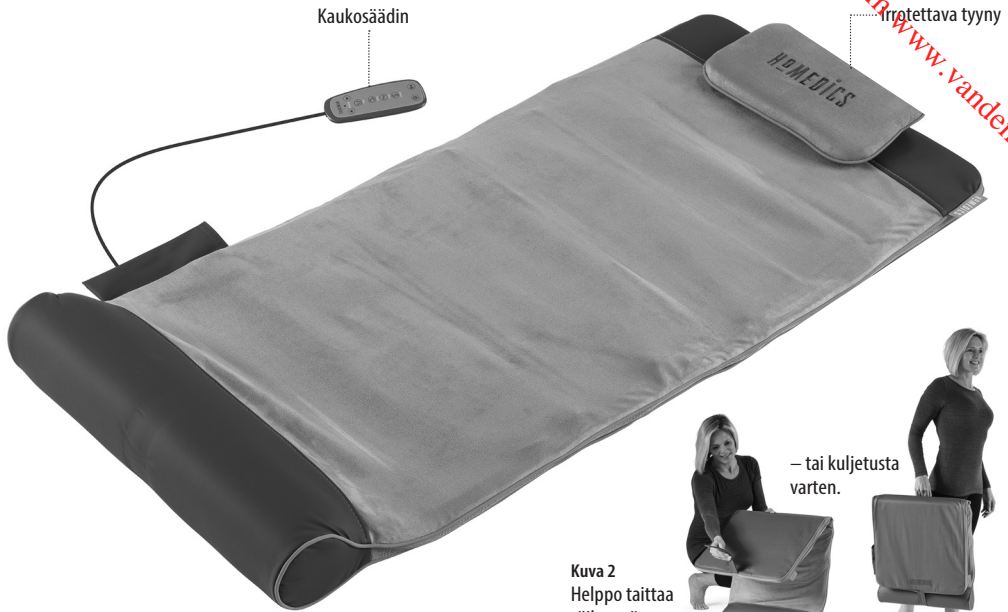
Aseta laite omaan laatikkoonsa turvalliseen, kuivaan ja viileään paikkaan. Vältä kosketusta koviin kulmiin tai teräviin esineisiin, jotka saattavat leikata tai repiä kangaspintaa. Vältä ääksesi vahingoittamasta laitetta ÄLÄ kierrä virtajohtoa laitteen ympärille. ÄLÄ riiputa laitetta virtajohdosta.

WEEE-selitys

 Tämä merkki tarkoittaa, että tätä tuotetta ei saa hävittää muiden talousjätteiden mukana missään EU maassa. Kontrolloimattomasta jätteiden hävittämisestä mahdollisesti aiheutuvien ympäristöhaittojen tai terveysvaarojen estämiseksi hävitä tämä tuote vastuullisesti edistääksesi materiaalivarojen uudelleenkäyttöä. Palauta käytetty laite käyttäen palautus- ja noutojärjestelmää laitteen myyneeseen liikkeeseen. He voivat kierrättää tämän tuotteen ympäristöturvallisesti.

LAITTEEN OMINAISUUDET :

Kuva 1



Kuva 2
Helppo taittaa säilytystä varten.



Kuva 3



Kuva 4



Kuva 5



Kuva 6

KÄYTTÖOHJEET :

Esivalmistelut

1. **Avaa STRETCH-hierontamatto ja aseta se lattialle.**

STRETCH voidaan myös asettaa kiinteään ja tasaisen patjan päälle, kunhan pehmeät vuodevaatteet on otettu välistä pois.

2. **Kytke pistoke pistorasiaan.**

Varmista, ettei virtajohto ole kulkuväylällä ja katso, ettei ympärillä ole muita esineitä, jotta sinulla on riittävästi tilaa asettautua matolle mukavasti.

3. **Ota pois kengät, huivit, solmiot, vyöt ja korut.**

Pukeudu lämpimästi ja mukavasti.

Käsittely

1. **Asetu makuulle STRETCH in päälle siten, että takamuksesi on lähimpänä tukityynyosaa ja tyyny on pääsi alla.**

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

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

	Taipuisuutesi	Jalkojen asento	Käsien asento	Voimakkuus
Kuva 3	Heikko taipuisuus, esim. jäykkä selkä / kireät jänteet	Polvet taivutettuina, jalat tasaisesti lattiansa 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 ojennettuina tai taivutettuina pään alle	Täysi voimakkuus

3. Paina kaukosäätimen ☺ -painiketta

4. Valitse voimakkuus

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

Suosittellemme aloittamaan alhaisella asetuksella. Voimakkuutta voi tarvittaessa lisätä käsittelyn aikana.

5. Valitse ohjelma.

Ohjelma	Kesto*	Kuvaus ja hyödyt
Twist 	6-9 minuuttia	Lyhyehkö ohjelma, johon kuuluu taivutuksia olkapäiden ja lanteiden jännitteiden lieventämiseksi. Soveltuu myös alaselän jännitteisiin.
Flow 	9-15 minuuttia	Asteittain eteneviä venytyksiä koko selkärangan pituudella. Rentouttaa ja notkistaa.
Energize 	9-12 minuuttia	Energiatasoa parantava ohjelma
Stretch 	10-15 minuuttia	Monipuolinen ohjelma vastapainoksi pitkäaikaiselle istumiselle

*Huom: kesto vaihtelee valitun voimakkuuden mukaisesti

6. Rentoudu

Ohjelman alkaessa sulje silmäsi, rentouta kaikki lihaksesi ja keskity hengitykseen. Anna kehosi painon upota mattoa vasten ja nauti olostasi.

Vinkkejä STRETCH-hierontamatton käyttöön

1. Rentoudu ja anna hierontamatton tehdä työ

Keskity huomiosi kuhunkin käsiteltävään kehon osaan hoidon aikana ja aina kun tunnet jännitteitä, 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 rentoutuneempana olet.

2. Taivutustoiminnon tehostaminen

Taivutustoimintoja sisältävän ohjelman tehoa voidaan parantaa kääntämällä päätä varovasti seuraavien ohjeiden mukaisesti.

Hartioiden taivutuksen aikana käännä päätä hitaasti taivutuksen suuntaisesti. Anna pään tuntua raskaalta ja korvan painautua mattoa vasten. Olkapään laskeutuessa käännä päätä 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 käännä päätäsi vasemmalle ja vastaavasti oikealle lantion vasemman puolen kohotessa. Taivutusten välillä palauta rauhallisesti neutraali asentoon. Jos niskan alueella tuntuu epämiellyttävältä, pienennä liikkeitä tai kokeile pitää tyynyä pään alla kummallakin puolella.



Olkapään taivutus



Lantion taivutus

3. Hengitys

Jos hoito-ohjelman aikana tuntuu jännitteitä tai lievästi epä mukavuutta, yritä kuvitella hengityksen keskittämistä siihen kohtaan, jossa jännitteitä tuntuu. Hengitä nenän kautta hitaasti ja syvästi. Jos se tuntuu hyvältä, voit myös kokeilla uloshengityksen pidentämistä siten, että se kestää puolet sisäänhengitystä pidempään. Päästäksesi tähän rytmiin laske neliään sisään hengittäessä ja kuuteen ulos hengittäessä. Anna kehosi uppoutua syvemälle mattoon ulos hengittäessäsi.

4. Kokeile asennon vaihtamista hierontamatolla

STRETCH on suunniteltu siten, että se sopii erikokoisille henkilöille. 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 toistaa 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 venytsohjelmalla tasolla 1 ja odottamaan ainakin 48 tuntia ennen seuraavaa hoitoa. Sen jälkeen voidaan vähitellen siirtyä hoitoon päivittäin tai kahdesti päivässä.

KULLANMADAN ÖNCE TÜM TALİMATLARI OKUYUN. BU TALİMATLARI DAHA SONRA BAŞVURMAK ÜZERE SAKLAYIN.

ÖNEMLİ GÜVENLİK ÖNLEMLERİ:

ÖZELLİKLE ÇOCUKLARIN BULUNDUĞU ORTAMLARDA ELEKTRİKLİ ÜRÜNLERİ KULLANIRKEN, AŞAĞIDAKİLER DE DAHİL OLMAK ÜZERE TEMEL GÜVENLİK ÖNLEMLERİNE HER ZAMAN UYULMALIDIR:

- Aygıtı kullandıktan sonra veya temizlemeden önce HER ZAMAN elektrik prizinden çekin. Elektrik bağlantısını kesmek için tüm denetimleri 'OFF' (KAPALI) konuma getirin ve sonra fişi prizden çıkarın.
- HİÇBİR ZAMAN aygıtı prize takılı bırakmayın. Kullanılmadığında ve parçalarını veya aksesuarlarını takip çıkarmadan önce şebeke prizinden çıkarın.
- Gözetimlerinin sağlanmış olması ya da aletin güvenli şekilde kullanımına ilişkin talimat verilmiş ve beraberindeki tehlikeleri anlamış olmaları durumunda, bu alet, 13 yaş ve üzeri çocuklar tarafından ve kısıtlı fiziksel, duyuşsal ya da zihinsel yetilere veya bilgi ve tecrübe eksikliğine sahip kişiler tarafından kullanılabilir. Çocuklar bu aletle oynamamalıdır. Temizleme işlemi ve kullanıcı bakımı gözetim olmadığı durumlarda çocuklar tarafından yapılmamalıdır.
- Suya veya başka bir sıvının içine düşen aygıtı ALMAYA ÇALIŞMAYIN. Ana sigortayı derhal kapatın ve fişi prizden çıkarın. Kuru kalmasına dikkat edin; Islak veya nemliyen ÇALIŞTIRMAYIN.
- HİÇBİR ZAMAN aygıtı iğne veya benzeri metal cisimler sokmayın.
- Bu aygıtı kitapçıkta açıklanan amaçla kullanın. HoMedics tarafından önerilmeyen ekleri KULLANMAYIN.
- Kablosu veya fişi hasar görmüşse, düzgün

çalışmıyorsa, düşmüş veya zarar görmüşse ya da suya düşürüldüyse aygıtı ASLA çalıştırmayın. İncelenmek ve onarılmak üzere HoMedics Servis Merkezine götürün.

- Kabloyu sıcak yüzeylerden uzak tutun.
- Aşırı kullanım ürünün fazla ısınmasına ve ömrünün kısalmasına neden olabilir. Böyle bir durumda, aygıtı kullanmayı durdurun ve tekrar çalıştırmadan önce soğumasını bekleyin.
- HİÇBİR ZAMAN açık yerlerinden içeri cisim sokmayın veya düşürmeyin.
- Aerosol (sprey) ürünlerin kullanıldığı veya oksijen uygulanan yerlerde KULLANMAYIN.
- Bir örtünün veya yastığın altında KULLANMAYIN. Aygıt aşırı ısınabilir ve yangına, elektrik çarpmasına veya yaralanmaya yol açabilir.
- Bu aygıtı kablosundan tutarak taşımayın veya kablosunu tutacak olarak KULLANMAYIN.
- Dış mekanda KULLANMAYIN.
- Aygıtı EZMEYİN.
- Bu ürün 220-240 V AC güç gerektirir.
- Aygıtı onarmaya ÇALIŞMAYIN. Aygıtın kullanıcı tarafından değiştirilebilecek/ onarılabilir bir parçası yoktur. Servis için HoMedics Servis Merkezine gönderin. Bu aygıtın tüm servis işlemleri yalnızca yetkili HoMedics servis personeli tarafından gerçekleştirilmelidir.
- Alet üzerinde ayakta DURMAYIN. Ünite sadece zemin veya yatak vb bir yüzey üzerindeyken kullanılmalı.
- Aygıtın hava deliklerini asla kapatmayın veya aygıtı yatak yada koltuk gibi yumuşak bir yüzeye koymayın. Hava deliklerinin saç veya toz gibi benzeri maddelerle kapanmasını önleyin.
- Aygıtı banyo veya küvet gibi düşebileceği veya çekilebileceği bir yere koymayın ve kullanmayın. Su veya diğer sıvıların içine

koymayın veya düşürmeyin.

- Yukarıdakilere uyulmaması yangın veya yaralanma riskine yol açabilir.

GÜVENLİK ÖNLEMLERİ:

BU AYGITI KULLANMADAN ÖNCE LÜTFEN BU BÖLÜMÜ OKUYUN.

- **Sağlığınızla ilgili endişeleriniz varsa bu aygıtı kullanmadan önce doktora danışın.**
- Kalp pili takanlar ve hamile kadınlar bu aygıtı kullanmadan önce doktora danışmalıdır. Şeker hastalarının kullanması önerilmez
- Bebeklerde, uyur haldeki veya bilinci kapalı kişilerde KULLANMAYIN. Hissiz ciltte veya kan dolaşım sorunu olan kişilerde KULLANMAYIN.
- Bu aygıt kişinin kontrolleri çalıştırmasını sınırlandıracak fiziksel rahatsızlığı veya vücudunun alt yarısında hissizlik sorunu olan kişilerde KULLANILMAMALIDIR.
- HİÇBİR ZAMAN doğrudan şişmiş veya iltihaplanmış bölgelerde veya cilt döküntüsü olan yerlerde kullanmayın.
- Bu aygıtı kullanırken herhangi bir rahatsızlık hissederseniz, aygıtı kullanmayı bırakın ve doktorunuza danışın.
- Bu profesyonel olmayan bir alet olup, kişisel kullanım için tasarlanmıştır ve kullanım amacı kas gerginliğini rahatlatmaktır. Tıbbi müdahale yerine KULLANMAYIN.
- Ürünün uyumadan önce kullanılması halinde uygulamaların uykuyu geciktirecek uyarıcı ve canlandırıcı etkileri olabilir.
- Önerilenden daha uzun süre kullanmayın.
- Üründe çok aşırı sıcaklık hissediyorsanız, ana şebekeden kapatın ve HoMedics Servis Merkezi ile iletişime geçin.
- Saç, kıyafet ve mücevherat takılarının masaj mekanizmasından ya da ürünün diğer tüm hareketli parçalarından uzak tutulduğundan lütfen emin olun.

BAKIM:


Temizleme

Gerekirse, temizlemek için ana şebekeden fişi çekin ve yumuşak nemli bir bez kullanın. Minderi asla yoğun şekilde ıslatmayın ya da seramik kimyasal temizleyiciler kullanmayın. Başka herhangi bir bakım gerektirmemektedir.

Depolama

Aleti kutusuna ya da emniyetli, kuru ve serin bir yere koyun. Kumaş yüzeyini kesebilecek ya da delebilecek keskin kenarlar ya da sivri uçlu cisimlerle temasını engelleyin. Kırılmayı önlemek için, güç kablosunu aletin etrafına SARMAYIN. Üniteyi kablodan ASMAYIN.

WEEE açıklaması

 Bu işaret bu ürünün AB genelinde diğer ev atıklarıyla birlikte atılmaması gerektiğini belirtir. Kontrolsüz atığın çevre veya insan sağlığına olası zararları engellemek için sorumlu bir şekilde geri dönüştürülmesini ve malzeme kaynaklarının sürdürülebilir şekilde yeniden kullanılmasını sağlayın. Kullanılmış aygıtınızı iade etmek için lütfen iade sistemlerini kullanın veya ürünü satın aldığınız perakende satış noktasıyla görüşün. Kendileri bu ürünü çevreye zarar vermeyecek şekilde geri dönüştürülmek üzere gerekli yere gönderebilirler.

ÜRÜN ÖZELLİKLERİ:

Şek. 1



Uzaktan kumanda

Sökülebilir yastık

Şek. 2
Kolay taşıma ve depolama için katlanabilir

– katlayın ve taşıyın.



Şek. 3



Şek. 4



Şek. 5



Şek. 6

KULLANIM TALİMATLARI:

Hazırlık

1. Katlanmış STRETCH minderini açın ve zemine yerleştirin.

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

2. En yakındaki prize takın

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

3. Ayakkabıları, eşarpları, kravatları, kemerleri ve mücevherat takılarını çıkarın.

Sizi sıcak tutacak yumuşak, konforlu kıyafet giyin.

Uygulama

1. Kaba etiniz destek rulusunun olduğu uca en yakın ve yastık başınızın altında olacak şekilde STRETCH minderini üzerine sırtüstü yatın.

2. Ayaklarınızı ve kollarınızı yan taraftaki tabloda 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 bükülü, ayaklar minderin ilerisinde zemin üzerine basar durumda	Yanlarda veya eller karnın bölgesi üzerinde	Hafif
Şek. 4	Biraz esneyebilir, ancak daha çok çalışması gerekir	Bacaklar düz, dizlerin altına yastık	Yanlarda veya eller karnın bölgesi üzerinde	Orta
Şek. 5	İyi derecede esnek - ayak parmak uçlarına kolaylıkla dokunabiliyor	Bacaklar Düz (yastık yok)	Yanlarda veya eller karnın 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 başlamanızı öneririz.

5. Bir program seçin.

Program	Süre*	Açıklama ve Yararlar
 Çevirme	6 ila 9 dakika	Omuz ve kalçalardaki gerginliği azaltmak üzere geliştirilmiş çevirme hareketini içeren kısa program. Ayrıca bel bölgesindeki gerginliği rahatlatmak için ideal.
 Sıralı Germe	9 ila 15 dakika	Hafif şekilde omurganın tamamını boydan boya hareketlendirmek için geliştirilmiş giderek artan düzeyde bir dizi germe egzersizi sizi dinç ve daha çevik hale getirir
 Canlandırma	9 ila 12 dakika	Enerjiyi artırmaya yardımcı canlandırıcı program
 Germe	10 ila 15 dakika	Uzun süreli oturmaya karşı mükemmel bir çare sunan geniş kapsamlı bir uygulama

*Not: seçilen yoğunluk ayarına göre süre farklılık gösterir

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 işini yapsın

Vücudunuzun her tarafını dikkatli taramaya çalışın ve gerginlik hissettiğiniz yerde vücudunuzun daha ağır ve yumuşak olmasını sağlayarak gerginliği bilinçli bir şekilde giderin. **STRETCH** minderini tarafından oluşturulan hareket herhangi bir çaba göstermenize gerek kalmadan gövdenizi hareket ettirecek. Aslında 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 döndürmeyi deneyin. Başın ağırlaşmasını ve kulağın mindere doğru batmasını sağlayın. Diğer tarafta tekrarlamadan önce omuz aşağı doğru yerine gelirken başınızı hafifçe merkeze doğru hareket ettirin.

Kalça çevirme sırasında, gövdenin üst kısmını gevşek ve her iki omuzu ağır tutun. Kalçanın herhangi bir direnç olmadan kaldırılmasını sağlayın. Sağ kalça kalkarken, başınızı sol tarafa döndürmeyi deneyin ve tersini yapın. Daima yavaş hareket edin ve hareketler arasında nötr pozisyona geri dönün. Boyunda herhangi bir rahatsızlık hissi varsa, daha küçük hareketler yapın veya dönerken başın dayanması için yastık kullanmayı deneyin.



Omuz çevirme



Kalça çevirme

3. Nefesinizi kullanın

Uygulama programı sırasında gerginlik veya hafif rahatsızlık hissi oluşursa, nefesinizi gergin bölgeye yönlendirdiğinizi gözünüzde 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 verirken 6'ya kadar saymayı deneyin. Nefes verirken mindere daha derin batın.

4. Minder üzerinde pozisyonunuzu değiştirmeye deneyin

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

5. Düzenli uygulamaları alışkanlık haline getirin

Uygulamalar size iyi geldiği sürece tekrarlanabilir; ancak yeni olan her şeyde olduğu gibi, daima yavaşça başlayın ve vücudunuz alıştıkça yoğunluğu artırın. Hafif bir "germeyle" uygulamaya 1. seviyede başlamanızı ve bir sonraki uygulamadan önce en az 48 saat beklemenizi öneririz. Ardından isteğe göre günlük ya da günde iki defa olmak üzere uygulamaları yavaş yavaş artırın.

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ. ΦΥΛΑΞΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΝΑΦ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ :

ΟΤΑΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΗΛΕΚΤΡΙΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ, ΕΙΔΙΚΑ ΟΤΑΝ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΚΟΝΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ, ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΑΡΑΚΑΤΩ:

- Να βγάζετε ΠΑΝΤΑ το φως από την πρίζα αμέσως μετά τη χρήση και πριν τον καθαρισμό. Για αποσυνδέσετε τη συσκευή, βάλτε όλους τους διακόπτες στη θέση 'OFF' και βγάλτε το φως από την πρίζα.
- Να επιτρεείτε ΠΑΝΤΑ μια συσκευή όταν είναι συνδεδεμένη στην πρίζα. Να βγάζετε το φως από την πρίζα όταν δεν χρησιμοποιείτε τη συσκευή και πριν τοποθετήσετε ή αφαιρέσετε τμήματα ή εξαρτήματα.
- Αυτή η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιείται από παιδιά ηλικίας 13 ετών και άνω και από άτομα με περιορισμένες σωματικές, αισθητηριακές ή διανοητικές ικανότητες ή με έλλειψη εμπειρίας και γνώσεων, εφόσον τους παρασχεθεί επίβλεψη ή οδηγίες σχετικά με την ασφαλή χρήση της συσκευής και κατανοήσουν τους σχετικούς κινδύνους. Τα μικρά παιδιά δεν πρέπει να παίζουν με τη συσκευή. Ο καθαρισμός και οι εργασίες συντήρησης δεν πρέπει να γίνονται από παιδιά χωρίς επίβλεψη.
- ΜΗΝ αγγίζετε συσκευή που έχει πέσει μέσα σε νερό ή σε άλλα υγρά. Κατεβάστε τον κεντρικό διακόπτη ηλεκτρικού και αποσυνδέστε την από την πρίζα αμέσως. Διατηρείτε την στεγνή – ΜΗΝ χειρίζετε τη συσκευή σε υγρές συνθήκες ή σε συνθήκες μεγάλης υγρασίας.
- ΠΟΤΕ μην τοποθετείτε πείρους ή άλλα μεταλλικά συνδετικά μέσα στη συσκευή.
- Χρησιμοποιείτε αυτήν τη συσκευή για το

σκοπό για τον οποίο προορίζεται, όπως περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο. ΜΗΝ χρησιμοποιείτε εξαρτήματα που δεν συνιστώνται από την HoMedics.

- ΠΟΤΕ μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή αν έχει φθαρμένο καλώδιο ρεύματος ή φως, αν δεν λειτουργεί σωστά, αν έχει πέσει κάτω ή έχει υποστεί βλάβη ή αν έχει πέσει μέσα σε νερό. Επιστρέψτε την στο Εξουσιοδοτημένο κέντρο service της HoMedics για έλεγχο και επισκευή.
- Δρατήστε το καλώδιο ρεύματος μακριά από θερμαινόμενες επιφάνειες.
- Η παρατεταμένη χρήση μπορεί να οδηγήσει σε υπερθέρμανση και μικρότερη διάρκεια ζωής του προϊόντος. Σε περίπτωση υπερθέρμανσης, διακόψτε τη χρήση και αφήστε τη συσκευή να κρυώσει πριν τη χρησιμοποιήσετε ξανά.
- ΠΟΤΕ μην ρίχνετε και μην εισάγετε οποιοδήποτε αντικείμενο μέσα στα ανοίγματα.
- ΜΗΝ χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε χώρους όπου χρησιμοποιούνται προϊόντα αεροζόλ (σπρέι) ή όπου γίνεται χορήγηση οξυγόνου.
- ΜΗΝ χρησιμοποιείτε τη συσκευή κάτω από κουβέρτα ή μαξιλάρι. Μπορεί η συσκευή να υπερθερμανθεί και να προκληθεί πυρκαγιά, ηλεκτροπληξία ή τραυματισμός.
- ΜΗΝ μετακινείτε τη συσκευή από το καλώδιο ρεύματος και μην χρησιμοποιείτε το καλώδιο ρεύματος ως χειρολαβή.
- ΜΗΝ χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε εξωτερικούς χώρους.
- ΜΗΝ την τσακίζετε.
- Αυτό το προϊόν απαιτεί τάση ρεύματος 220-240V AC.
- ΜΗΝ επιχειρήσετε να επισκευάσετε τη συσκευή. Δεν υπάρχουν μέρη επισκευάσιμα από το χρήστη. Για την επισκευή, στείλτε τη συσκευή σε ένα Εξουσιοδοτημένο Κέντρο Service της HoMedics. Το service αυτής της συσκευής πρέπει να διεξάγεται μόνο από Εξουσιοδοτημένο Τεχνικό της HoMedics.

- ΜΗΝ στέκεστε όρθιοι επάνω στη συσκευή. Η συσκευή πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο ενώ βρίσκεται ξεδιπλωμένη στο πάτωμα, στο κρεβάτι κ.λπ.
- Ποτέ μην μπλοκάρτε τα ανοίγματα αέρα της συσκευής και μην την τοποθετείτε σε μαλακή επιφάνεια, όπως επάνω σε κρεβάτι ή καναπέ. Διατηρείτε τα ανοίγματα αέρα ελεύθερα από χνουδι, τρίχες κ.λπ.
- Μην τοποθετείτε και μην αποθηκεύετε τη συσκευή σε σημείο από το οποίο μπορεί να πέσει ή να τραβηχτεί μέσα σε μανιέρα ή σε νιπτήρα. Μην τοποθετείτε τη συσκευή και μην την αφήνετε να πέσει μέσα σε νερό ή σε οποιοδήποτε άλλο υγρό.
- Εάν δεν ακολουθήσετε τις παραπάνω οδηγίες, υπάρχει κίνδυνος πυρκαγιάς ή τραυματισμού.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ :

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΠΡΙΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗ ΣΥΣΚΕΥΗ.

- Εάν έχετε οποιαδήποτε προβλήματα με την υγεία σας, συμβουλευτείτε γιατρό πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή.
- Όσα άτομα χρησιμοποιούν βηματοδότη και οι έγκυες πρέπει αν συμβουλευτούν γιατρό πριν χρησιμοποιήσουν τη συσκευή. Δεν συνιστάται για χρήση από διαβητικούς.
- ΜΗΝ χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε βρέφος, σε άτομο με ειδικές ανάγκες ή με αναπηρίες ή σε άτομο που κοιμάται ή που έχει χάσει τις αισθήσεις του. ΜΗΝ χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε νεκρές περιοχές δέρματος ή όταν υπάρχει κακή κυκλοφορία αίματος.
- Αυτή η συσκευή δεν πρέπει ΠΟΤΕ να χρησιμοποιείται από άτομο που υποφέρει από κάποια σωματική ασθένεια καθώς κάτι τέτοιο θα περιορίσει την ικανότητα του χρήστη στη λειτουργία της συσκευής ή από άτομο που έχει ανεπάρκεια αισθήσεων στο κάτω μέρος του σώματός του.
- ΠΟΤΕ μην χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν απευθείας πάνω από πρησμένες ή

ερεθισμένες περιοχές του δέρματος ή επάνω σε εξανθήματα.

- Εάν αισθάνεστε οποιαδήποτε δυσφορία κατά τη χρήση της συσκευής, διακόψτε τη χρήση της και συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
- Αυτή η συσκευή δεν είναι επαγγελματική, έχει σχεδιαστεί για ατομική χρήση και έχει σχεδιαστεί για να χαλαρώνει το σφίξιμο των μυών. ΜΗΝ τη χρησιμοποιείτε ως υποκατάστατο της ιατρικής φροντίδας.
- Οι θεραπείες μπορεί να προκαλούν διέγερση, εξ αιτίας της οποίας μπορεί να καθυστερεί να έρθει ο ύπνος, αν κάνετε χρήση της συσκευής πριν κοιμηθείτε.
- Μην χρησιμοποιείτε για περισσότερο χρόνο από τον συνιστώμενο.
- Αν το προϊόν φαίνεται να έχει ζεσταθεί υπερβολικά, διακόψτε την παροχή ηλεκτρικού ρεύματος και επικοινωνήστε με το κέντρο σέρβις της HoMedics.
- Βεβαιωθείτε ότι όλα τα μαλλιά, τα ρούχα και τα κοσμήματα διατηρούνται μακριά από το μηχανισμό μασάζ ή από οποιαδήποτε άλλα κινούμενα μέρη του προϊόντος ανά πάσα στιγμή.

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 άλλου είδους συντήρηση.

Φύλαξη

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

Επεξήγηση ΑΗΗΕ

Αυτή η σήμανση επισημαίνει ότι αυτό το προϊόν δεν πρέπει να απορρίπτεται με άλλα οικιακά απόβλητα σε όλη την ΕΕ. Για να μην προκληθεί ζημιά στο περιβάλλον ή στην υγεία λόγω μη ελεγχόμενης απόρριψης αποβλήτων, ανακυκλώστε το υπεύθυνα, προάγοντας τη βιώσιμη επαναχρησιμοποίηση των υλικών πόρων. Για να επιστρέψετε τη χρησιμοποιημένη συσκευή, χρησιμοποιήστε τα συστήματα επιστροφής και συλλογής ή επικοινωνήστε με το κατάστημα από το οποίο αγοράσατε το προϊόν. Οι υπεύθυνοι μπορούν να παραλάβουν αυτό το προϊόν για ασφαλή για το περιβάλλον ανακύκλωσή του.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ:

Σχ. 1



Αποσπώμενο μαξιλάρι

Τηλεχειριστήριο

– Διπλώστε και μεταφέρετε.

Σχ. 2
Διπλώνει για εύκολη μεταφορά και φύλαξη



Σχ. 3



Σχ. 4



Σχ. 5



Σχ. 6

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ :

Προετοιμασία

- 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.
- Συνδέστε σε μια κοντινή πρίζα ηλεκτρικού**
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.
- Αφαιρέστε παπούτσια, κασκόλ, κορδόνια, ζώνες και κοσμήματα.**
Φοράτε μαλακά, άνετα ρούχα που σας κρατούν ζεστούς.

Θεραπεία

- 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.**
- 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 / σφιχτοί τένοντες ποδιών	Γόνατα λυγισμένα προς τα πάνω, πέλματα ακουμπούν στο δάπεδο έξω από το χαλάκι	Στα πλάγια ή με τις παλάμες στην κοιλιά	Ήπια
Σχ. 4	Μικρή ευκαμψία, αλλά σε καμία περίπτωση ιδανική	Τσα 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	Τσα πόδια (χωρίς μαξιλαράκι)	Στα πλάγια ή με τις παλάμες στην κοιλιά	Αυξημένη
Σχ. 6	Μεγάλη ευκαμψία και θέλετε βαθύτερη θεραπεία	Τσα 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**

- XAMHΛH = 1 LED αναμμένο
- MEΣAIA = 2 LED αναμμένα
- MEΓAΛH = 3 LED αναμμένα

Συνιστούμε να ξεκινάτε από τη XAMHΛH 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	Διάρκεια*	Περιγραφή και οφέλη
 Twist (Συστροφή)	6 έως 9 λεπτά	Πιο σύντομο πρόγραμμα με συστροφές για μείωση της έντασης στους ώμους και τους γοφούς. Είναι καλό και για χαλάρωση της μέσης.
 Flow (Ροή)	9 έως 15 λεπτά	Μια προοδευτική ροή από κινήσεις τεντώματος που κινητοποιεί απαλά ολόκληρη τη σπονδυλική στήλη, προσφέροντάς σας μια αίσθηση φρεσκάδας και απολότητας
 Energize (Ενέργεια)	9 έως 12 λεπτά	Ένα διεγερτικό πρόγραμμα που βοηθά στην αύξηση της ενέργειας
 Stretch (Τέντωμα)	10 έως 15 λεπτά	Μια θεραπεία 'για κάθε χρήση', ιδανική αν έχετε περάσει μεγάλο χρονικό διάστημα καθιστοί

*Σημείωση: Η διάρκεια ποικίλει, ανάλογα με την επιλεγμένη ρύθμιση έντασης

6. **Relax (Χαλάρωση)**

Αφού ξεκινήσει 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 στο 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 συνειδητά το σώμα σας να βαρύνει και να μαλακώσει. Η κίνηση που δημιουργεί το **STRETCH** μετακινεί το σώμα σας, χωρίς να χρειάζεται να καταβάλλετε 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 ακόμα περισσότερα αν προσθέσετε μια μικρή στροφή του κεφαλιού, 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 τον γοφό να σηκωθεί χωρίς αντίσταση. Καθώς ανασκάνεται ο δεξιός γοφός, προσπαθήστε να στρέψετε το κεφάλι προς τα αριστερά και αντίστροφα. Κινείστε



Συστροφή του ώμου



Συστροφή του γοφού

πάντα απαλά και επιστρέψετε σε ουδέτερη θέση μεταξύ κινήσεων. Αν αισθάνεστε δυσφορία στον αυχένα, κάντε πιο μικρές κινήσεις ή δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε ένα μαξιλάρι και από τις 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. Αναπνεύετε αργά και βαθιά, εισπνέοντας και εκπνέοντας από τη μύτη. Αν αισθάνεστε καλά, μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε να παρατείνετε την εκπνοή σας, κάνοντάς τη να διαρκεί έως και 50% περισσότερο από την εισπνοή. Για να αποκτήσετε τον σωστό ρυθμό, δοκιμάστε να μετράτε μέχρι το 4 όταν εισπνέετε και μέχρι το 6 όταν εκπνέετε. Βυθιστείτε βαθύτερα στο χαλάκι ενώ εκπνέετε.

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

Το **STRETCH** έχει σχεδιαστεί ξέφυμα, ώστε να είναι κατάλληλο για ανθρώπους διαφορετικών σχημάτων και μεγεθών. Μπορείτε να αλλάξετε ελάχιστα την αίσθηση που έχετε στις θεραπείες, αν μετακινήσετε το σώμα σας ελάχιστα προς τα πάνω ή προς τα κάτω, στο χαλάκι, ενώ είστε ξαπλωμένοι. 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 όμως και με οτιδήποτε 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 περμιένετε τουλάχιστον 48 ώρες πριν την επόμενη θεραπεία. Στη συνέχεια, αυξήστε σταδιακά τη συχνότητα όσο θέλετε, μέχρι και μία ή δύο θεραπείες την ημέρα.

ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ. СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ :

ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ ИЗДЕЛИЙ, ОСОБЕННО В ПРИСУТСТВИИ ДЕТЕЙ, ВСЕГДА ДОЛЖНЫ СОБЛЮДАТЬСЯ ОСНОВНЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ, ВКЛЮЧАЯ СЛЕДУЮЩИЕ:

- ВСЕГДА отсоединяйте электрический прибор от (из) розетки сразу после использования и перед очисткой. Для того, чтобы отсоединить прибор, установите все элементы управления в положение 'OFF' (ВЫКЛЮЧЕНО), а затем выньте штепсель из розетки.
- Никогда не оставляйте электрический прибор без внимания, когда он включен. Отключите (Отсоедините) его от розетки электрической сети, когда он не используется и перед тем, как подсоединить или снять компоненты или насадки.
- Данный прибор может использоваться детьми возрастом от 13 лет; лицами с физическими и умственными ограничениями; лицами с ограничениями, связанными с органами чувств, а также лицами, не имеющими опыта и знаний относительно использования такого прибора, под присмотром опытных лиц, или после получения инструкций относительно безопасного использования, а также относительно возможного риска. Не позволяйте детям играть с прибором. Не позволяйте детям осуществлять очистку и обслуживание прибора без присмотра взрослых.
- НЕ доставляйте прибор, если он упал в воду или другие жидкости. Отключите сеть электроснабжения и немедленно отсоедините прибор от (из) розетки. Держите прибор в сухом состоянии – НЕ пользуйтесь им в сырых или влажных условиях.

- НИКОГДА не вставляйте в прибор болты или другие крепежные детали.
- Используйте этот прибор только по его назначению, как описано в этом буклете. НЕ используйте насадки, не рекомендованные компанией Хомедикс (HoMedics).
- НИКОГДА не пользуйтесь прибором, если его провод или штепсель повреждены, если он не работает должным образом, если его уронили или повредили или если он был погружен в воду. Возвратите прибор в центр обслуживания компании Хомедикс для проверки и ремонта.
- Держите провод в стороне от нагретых поверхностей.
- Чрезмерное (Длительное) использование может привести к чрезмерному нагреванию прибора и сократить срок его службы. Если это случится, прекратите пользоваться прибором и дайте ему остыть перед тем, как использовать его снова.
- НИКОГДА не роняйте или не вставляйте посторонние предметы в какие-либо отверстия на приборе.
- НЕ пользуйтесь прибором там, где был (была) использован (использована) аэрозоль (распыленная жидкость) или там, где был применен кислород.
- НЕ пользуйтесь прибором под одеялом или подушкой. Прибор может перегреться и вызвать пожар, поражение электрическим током или ранение.
- НЕ носите прибор за провод и не используйте провод в качестве ручки.
- НЕ используйте прибор на открытом воздухе.
- НЕ раздавливайте прибор.
- Этому прибору требуется источник переменного тока напряжением 220-240 В.
- НЕ пытайтесь (самостоятельно) отремонтировать прибор. В приборе нет никаких деталей, которые требуют обслуживания потребителем. Для обслуживания отошлите прибор в центр обслуживания компании Хомедикс. Всё

обслуживание этого электрического прибора должно производиться только специалистами, авторизованными компанией Хомедикс.

- НЕ вставайте на прибор. При использовании прибора его следует положить на пол, на кровать и т. п.
- Не закрывайте вентиляционные отверстия прибора и не помещайте его на мягкую поверхность, такую как кровать или диван. Следите, чтобы вентиляционные отверстия не засорились волокнами, волосами и т. п.
- Не кладите прибор туда, откуда он может упасть или соскользнуть в ванну или раковину. Берегите прибор от контакта с водой и другими жидкостями.
- Несоблюдение вышеперечисленного может привести к риску пожара или ранения.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ :

ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ЭТОТ РАЗДЕЛ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ПРИБОР.

- **Если Вы беспокоитесь относительно Вашего здоровья, проконсультируйтесь с врачом перед использованием этого прибора.**
- Люди с электронными стимуляторами сердца и беременные женщины должны проконсультироваться с врачом перед использованием этого прибора. Не рекомендуется использовать прибор лицам, страдающим сахарным диабетом.
- НЕ используйте прибор на младенцах, больных или на спящих или находящихся в бессознательном состоянии людях. НЕ используйте прибор на нечувствительной коже или на человеке с плохим кровообращением.
- Этот электрический прибор НИКОГДА не должен использоваться кем-либо, имеющим физическое заболевание, которое может ограничить возможности манипулировать элементами управления или кем-либо, имеющим недостаточную чувствительность

в нижней половине тела.

- НИКОГДА не используйте прибор непосредственно на опухших или воспаленных участках тела или на высыпаниях на коже.
- Если Вы чувствуете какой-либо дискомфорт при использовании этого прибора, прекратите им пользоваться и проконсультируйтесь с Вашим врачом.
- Это непрофессиональный прибор, предназначенный для индивидуального использования в целях уменьшения напряжения мышц. НЕ используйте прибор в качестве замены медицинской помощи.
- Процедуры могут оказывать стимулирующее воздействие, способное вызывать задержки засыпания в случае использования прибора перед сном.
- Не используйте прибор дольше рекомендованного времени.
- При перегревании прибора отключите его от розетки и свяжитесь с центром обслуживания компании HoMedics.
- Необходимо следить за тем, чтобы в массажный механизм или какие-либо другие движущиеся части прибора ни в коем случае не попали волосы, одежда или украшения.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ :


Чистка

Отсоедините прибор от сети электропитания и очистите его ткань мягкой влажной тряпкой, если это необходимо. Не допускайте пропитывания коврика влагой, не используйте сильнейдействующих химических чистящих средств. Никакое другое обслуживание прибора не требуется.

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.

Пояснение WEEE

 Данная маркировка означает, что в странах Европы не допускается утилизировать прибор вместе с другими бытовыми отходами. Чтобы не нанести ущерба окружающей среде и здоровью населения в результате неверной утилизации отходов, прибор следует сдать на переработку, чтобы обеспечить экологичное повторное использование материальных ресурсов. Верните бывший в употреблении прибор через систему возврата и сбора отходов или свяжитесь с предприятием розничной торговли, где вы приобрели прибор. Там вы сможете сдать этот продукт для экологически безопасной переработки.

СВОЙСТВА ПРИБОРА :

Рис. 1



Рис. 2
Коврик складывается для удобства переноски и хранения

— Упаковка и переноска.



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ :

Подготовка

1. **Разверните коврик STRETCH и положите его на пол.**

Коврик также можно положить на жесткий, плоский матрас, предварительно убрав все мягкое постельное белье.

2. **Подключите прибор к ближайшей розетке**

Расположите провод так, чтобы об него нельзя было споткнуться, и освободите от посторонних объектов достаточно места, чтобы вы могли с удобством лечь.

3. **Снимите обувь, платки, галстуки, ремни и ювелирные украшения.**

Наденьте мягкую, удобную одежду, в которой вам не будет холодно.


Процедуры

1. **Лягте на спину на коврик STRETCH так, чтобы ягодицы находились вблизи «валика», а подушка — под головой.**

2. **Расположите ноги руки так, как указано в таблице, напечатанной напротив.**





Поза должна точно соответствовать инструкции, так как положение ног и рук может существенно повлиять на интенсивность процедуры.

	Уровень гибкости	Положение ног	Положение рук	Интенсивность
Рис. 3	Негибкое тело, например, напряжение в спине или в мышцах бедер	Согнуты в коленях, ступни опираются всей поверхностью на пол за пределами коврика	По бокам или сложены на животе	Низкая
Рис. 4	Некоторая, но недостаточная гибкость	Прямые, ниже колен подложена подушка	По бокам или сложены на животе	Умеренная
Рис. 5	Хорошая гибкость: вы легко можете достать до пальцев ног	Прямые (без подушки)	По бокам или сложены на животе	Усиленная
Рис. 6	Повышенная гибкость, дополнительные упражнения	Прямые (без подушки)	Втянуты или сложены под головой	Максимальная

3. **Нажмите на кнопку**  **на пульте дистанционного управления.**
4. **Выберите уровень интенсивности**
НИЗКИЙ (LOW) = горит 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	Длительность*	Описание и результаты
 Изгибание	6–9 минут	Короткая программа с изгибанием для уменьшения напряжения в плечах и бедрах. Также отлично помогает снять напряжение в нижнем отделе спины.
 Поток	9–15 минут	Нарастающий поток растягивающего воздействия для мобилизации спины по всей ее длине и придания вам энергии и гибкости
 Приток энергии	9–12 минут	Бодрящая программа для усиления вашей энергии
 Растяжка	10–15 минут	«Комплексная» процедура, прекрасно устраняющая последствия долгого сидения

*Примечание: длительность изменяется в зависимости от установленного уровня интенсивности

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 постарайтесь 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 положить сбоку 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. Старайтесь 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 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.



Изгибание плеч



Изгибание бедер

PRZED UŻYCIEM NALEŻY PRZECZYTAĆ CAŁĄ INSTRUKCJĘ. INSTRUKCJĘ NALEŻY ZACHOWAĆ NA PRZYSZŁOŚĆ.

ZALECENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA :

PODZAS KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH, SZCZEGÓLNIEM W OBECNOŚCI DZIECI, NALEŻY ZAWSZE PRZESTRZEGAĆ PODSTAWOWYCH PRZEPISÓW BEZPIECZEŃSTWA - W TYM NASTĘPUJĄCYCH :

- ZAWSZE należy wyjmować wtyczkę z gniazdka niezwłocznie po użyciu i przed czyszczeniem urządzenia. Przed odłączeniem od prądu należy ustawić wszystkie przyrządy regulacji w pozycji 'OFF' (Wył.), a następnie wyjąć wtyczkę z gniazdka.
- NIGDY nie wolno pozostawiać urządzenia włączonego do sieci bez nadzoru. Urządzenie należy odłączyć od sieci, gdy nie jest wykorzystywane oraz przed montowaniem lub demontażem części bądź przystawek.
- Urządzenie to może być użytkowane przez dzieci w wieku od 13 lat oraz przez osoby o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej lub umysłowej, a także przez osoby nieposiadające doświadczenia i odpowiedniej wiedzy, o ile znajdują się one pod nadzorem osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo lub otrzymały od niej instrukcje dotyczące bezpiecznego użytkowania urządzenia i są one świadome związanych z tym zagrożeń. Urządzenie to nie jest przeznaczone dla dzieci do zabawy. Czynności związane z czyszczeniem i konserwacją, które należą do obowiązków użytkownika, nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Urządzenia, które wpadło do wody lub innego płynu, NIE WOLNO wyjmować. Należy najpierw wyłączyć zasilanie i odłączyć urządzenie od sieci. Należy utrzymywać urządzenie w stanie suchym - NIE WOLNO

użytkować go w wilgotnych warunkach.

- NIGDY nie wolno wkładać do urządzenia pinezek ani innych metalowych łączników.
- Urządzenie należy wykorzystywać zgodnie z jego przeznaczeniem opisanym w instrukcji. Nie należy używać przystawek innych niż zalecane przez HoMedics.
- NIGDY nie należy używać urządzenia, które ma uszkodzony przewód zasilający lub wtyczkę, jest niesprawne bądź zostało upuszczone, zepsute lub wpadło do wody. Jeśli produkt ulegnie uszkodzeniu, należy oddać go do naprawy w Centrum Serwisowym HoMedics.
- Nie wolno zbliżać przewodu zasilającego do rozgrzanych powierzchni.
- Zbyt intensywna eksploatacja może doprowadzić do przegrzania urządzenia i skrócenia jego żywotności. W takim przypadku, przed ponownym użyciem urządzenie należy wyłączyć i pozostawić do ostygnięcia.
- NIE upuszczać ani nie wkładać żadnych przedmiotów w otwory urządzenia.
- NIE WOLNO korzystać z urządzenia w miejscach, gdzie używa się aerozoli (sprayów) lub gdzie dozuje się tlen.
- NIE WOLNO używać urządzenia pod kołdrą ani poduszką. Może to spowodować nadmierne przegrzanie i pożar, porażenie prądem lub uraz ciała.
- NIE WOLNO przenosić urządzenia trzymając za przewód ani używać przewodu jako uchwytu.
- NIE NALEŻY używać urządzenia w warunkach zewnętrznych.
- NIE WOLNO przygniatać. Należy unikać ostrych kątów podczas składania.
- Produkt wymaga zasilania 220-240V AC.
- NIE WOLNO samodzielnie naprawiać urządzenia. W urządzeniu nie ma części

- do samodzielnej naprawy. Informacje o punktach naprawczych dostępne są w Centrum Serwisowym HoMedics. Wszelkie naprawy urządzenia muszą być przeprowadzane wyłącznie przez wykwalifikowanych pracowników HoMedics.
- **NIE WOLNO** stać na urządzeniu. Urządzenie należy używać wyłącznie na podłodze, łóżku itp.
 - Nie wolno blokować otworów odpowietrzających urządzenia ani umieszczać go na miękkiej powierzchni, takiej jak łóżko lub kanapa. Otwory odpowietrzające należy oczyszczać z kłaczek, włosów itp.
 - Nie należy umieszczać ani przechowywać urządzenia w miejscu, z którego może ono spaść lub zostać wciągnięte do wanny bądź zlewu. Nie wolno zanurzać urządzenia w wodzie ani w żadnej innej cieczy.
 - Nieprzestrzeganie powyższych zaleceń może spowodować pożar lub obrażenia ciała.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI :

PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO KORZYSTANIA Z URZĄDZENIA NALEŻY DOKŁADNIE PRZECZYTAĆ PONIŻSZE INFORMACJE.

- **W przypadku wątpliwości, przed użyciem urządzenia należy skontaktować się z lekarzem.**
- Osoby z rozrusznikami serca oraz kobiety ciężarne powinny zasięgnąć porady lekarskiej przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia. Urządzenie nie jest zalecane dla diabetyków.
- **NIE WOLNO** stosować produktu u niemowląt, osób niepełnosprawnych, nieprzytomnych lub śpiących. **NIE WOLNO** stosować produktu u osób o skórze pozbawionej czucia lub słabym krążeniu krwi.
- Urządzenia **NIGDY** nie mogą używać osoby cierpiące na schorzenia powodujące niezdolność do obsługi przyrządów regulacji

lub upośledzenie czucia w domowych partiach ciała.

- **NIGDY** nie wolno stosować masażu bezpośrednio na skórę, gdy występuje na niej opuchlizna, stan zapalny lub wypryski.
- Jeśli użytkownik odczuwa jakikolwiek dyskomfort podczas stosowania urządzenia, należy zaprzestać jego użytkowania i zasięgnąć porady lekarskiej.
- Urządzenie nie jest sprzętem profesjonalnym, służy do użytku prywatnego i do rozluźniania napięcia mięśni. **NIE WOLNO** używać jako zamiennika dla opieki lekarskiej.
- Ćwiczenia mogą wywoływać efekt stymulujący, który może opóźnić zasypianie w przypadku używania urządzenia przed pójściem spać.
- Nie wolno używać dłużej niż przez zalecany czas.
- Jeśli produkt nadmiernie się nagrzewa, należy wyłączyć zasilanie i skontaktować się z centrum serwisowym firmy HoMedics.
- Należy się upewnić, że włosy, ubranie i biżuteria znajdują się w bezpiecznej odległości od mechanizmu masującego oraz wszelkich innych części ruchomych urządzenia przez cały czas.

CZYSZCZENIE I PRZECHOWYWANIE :


Czyszczenie

Odłączyć od źródła zasilania i w razie potrzeby wyczyścić materiał za pomocą miękkiej nawilżonej szmatki. Nigdy nie zanurzać maty ani nie używać żrących chemicznych środków czyszczących. Urządzenie nie wymaga innej konserwacji.

Przechowywanie

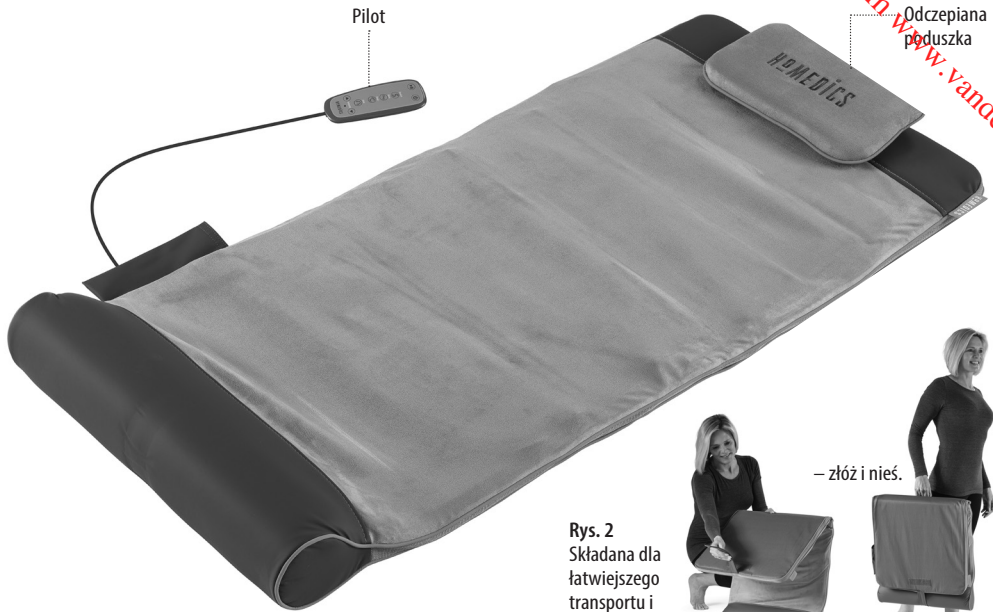
Przechowywać urządzenie w oryginalnym opakowaniu w bezpiecznym, suchym i chłodnym miejscu. Unikać kontaktu z ostrymi krawędziami i naostrzonymi przedmiotami, które mogą przeciąć lub przedziurawić powierzchnię materiału. Aby nie uszkodzić przewodu zasilającego, **NIE** należy owijać go wokół urządzenia. **NIE** wieszać urządzenia za przewód.

Objaśnienie WEEE

 Ten znak wskazuje, że na obszarze UE przyrządu nie wolno pozbywać się wyrzucając do śmieci domowych. Aby chronić środowisko i zdrowie, którym zagraża nieodpowiednia utylizacja odpadów, przyrząd należy recyklingować, aby umożliwić odzysk materiałów, z których został wykonany. Aby dokonać zwrotu zużytego przyrządu, należy skorzystać z programów zwrotu i odbioru lub skontaktować punkt zakupu urządzenia. Produkt zostanie odebrany do bezpiecznego dla środowiska recyklingu.

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. Rozłóż STRETCH i połóż na podłodze.

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

2. Podłącz do najbliższego gniazdka

Upewnij się, że przewód nie stanowi zagrożenia potknięciem oraz oczyść przestrzeń z innych przedmiotów, aby mieć wystarczająco duże miejsca do wygodnego leżenia.

3. Zdejmij buty, szale, paski i biżuterię.

Noś miękkie, wygodne ubranie, które zapewni ciepło.

Stosowanie

1. Połóż się na STRETCH na plecach ze środkową częścią ciała blisko "wybruszonego" końca i z poduszką pod głową.

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

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

	Elastyczność	Pozycja nóg	Pozycja ramion	Intensywność
Rys. 3	Nieelastycznie, np. napięte plecy / ścięgna	Kolana zgięte 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	Wzmoczona
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 światła LED

ŚREDNI = 2 światła LED

WYSOKI = 3 światła LED

Zalecamy rozpocząć od ustawienia NISKIEGO, gdyż zawsze można podwyższyć intensywność w trakcie trwania programu, jeżeli potrzebne jest dokładniejsze ćwiczenie.

5. Wybierz program.

Program	Trwanie*	Opis i korzyści
Skrety 	6 do 9 minut	Krótszy program zawierający skrety, które obniżają napięcie barków i bioder. Pomaga również obniżyć napięcie w krzyżu.
Płynność 	9 do 15 minut	ciąg płynnych skrętów, które łagodnie mobilizują cały kręgosłup, dając poczucie odświeżenia i odprężenia
Energia 	9 do 12 minut	Rozluźniający program wyzwalający energię
Rozciąganie 	10 do 15 minut	"Wszechstronne" ćwiczenie, wspaniałe antidotum na długie okresy spędzone na siedząco

***Uwaga:** trwanie zmienia się wraz z wybranym ustawieniem intensywności

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 cięższe 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 wzmoczyć za pomocą dodatkowych łagodnych obrotów głowy zgodnie z opisem poniżej.

Podczas skrętu ramion, spróbuj powoli obrócić głowę w kierunku skrętu. Pozwól głowie stać się ciężką 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 uczyni ciężkimi. Nie opieraj się unoszeniu biodra. Gdy prawe biodro się unosi, spróbuj obrócić głowę w lewą stronę, i odwrotnie. Zawsze poruszaj się łagodnie i wracaj do pozycji neutralnej pomiędzy poruszeniami. Jeżeli poczujesz niewygodę karku, wykonuj mniejsze ruchy albo spróbuj ułożyć poduszki po każdej stronie, by kłaść na nich głowę przy każdym obrocie.



Skrety ramion



Skrety bioder

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 niewygody, możesz także spróbować przedłużyć wydech, aby był o 50% dłuższy niż wdych. Aby wejść w taki rytm, spróbuj odliczać do 4 podczas wdechu i do 6 podczas wydechu. Zanurz się głębiej w matę podczas wydechu.

4. Spróbuj zmieniać swoją pozycję na macie

STRETCH został sprytnie zaprojektowany, aby pomagać osobom o różnych wymiarach i kształtach. Możesz w subtelny 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 rozpoczynać łagodnie i rozbudowywać swój zestaw ćwiczeń wraz z przyzwyczajaniem 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.

PŘED POUŽITÍM SI PŘEČTĚTE VEŠKERÉ POKYNY. NÁVOD USCHOVEJTE PRO POZDĚJŠÍ POUŽITÍ.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

PŘI POUŽÍVÁNÍ ELEKTRICKÝCH ZAŘÍZENÍ, PŘEDEVŠÍM V PŘÍTOMNOSTI DĚTÍ, JE TŘEBA VŽDY DODRŽOVAT ZÁKLADNÍ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ, VČETNĚ NÁSLEDUJÍCÍCH:

- Zařízení VŽDY odpojte z elektrické zásuvky ihned po použití a před čištěním. Při odpojování přepněte všechny ovládací prvky do polohy „OFF“ (vypnuto), poté vytáhněte zástrčku ze zásuvky.
- Zařízení zapojené do elektrické zásuvky NIKDY nenechávejte bez dozoru. Odpojte zařízení ze zásuvky, když je nepoužíváte a předtím, než začnete nasazovat a snímat části nebo nástavce.
- Toto zařízení mohou používat děti starší 13 let a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi či s nedostatkem zkušeností a znalostí, ovšem pouze pokud jsou pod dohledem nebo pokud obdržely instrukce týkající se bezpečného používání zařízení a chápou možná rizika. Nedovolte dětem, aby si se zařízením hrály. Děti také nesmí bez dozoru provádět čištění a běžnou údržbu zařízení.
- NEDOTÝKEJTE SE zařízení, které spadlo do vody nebo jiné tekutiny. Vypněte zdroj napájení a zařízení ihned odpojte. Udržujte v suchu – NEPOUŽÍVEJTE ve vlhkém nebo mokřém prostředí.
- NIKDY do zařízení nezasunujte špendlíky či jiné kovové předměty.
- Zařízení používejte k zamýšlenému účelu popsanému v tomto návodu. NEPOUŽÍVEJTE nástavce, které společnost HoMedics nedoporučila.
- NIKDY nepoužívejte zařízení, které má

poškozenou šňůru nebo zástrčku, pokud správně nefunguje, pokud spadlo, bylo poškozeno nebo spadlo do vody. Takový výrobek zašlete do servisního střediska společnosti HoMedics za účelem kontroly a opravy.

- Kabel udržujte v bezpečné vzdálenosti od rozehrátých povrchů.
- Nadměrné používání může vést k přehřívání a zkrácení životnosti produktu. Pokud k tomu dojde, přestaňte zařízení používat a nechte jej před dalším použitím vychladnout.
- NIKDY nevhazujte ani nevkládejte žádné předměty do otvorů.
- Zařízení NEPOUŽÍVEJTE na místech, kde jsou používány aerosoly (spreje) nebo kyslík.
- Zařízení NEPOUŽÍVEJTE pod pokrývkou ani polštářem. Případně přehřátí by mohlo způsobit požár, úraz elektrickým proudem či jiné zranění.
- NEPŘENÁŠEJTE toto zařízení držením za šňůru ani ji nepoužívejte pro uchopení.
- Zařízení NEPOUŽÍVEJTE venku.
- Zařízení NEVYSTAVUJTE nadměrným tlakům. Nepřehýbejte je příliš silně.
- Tento produkt vyžaduje napájení 220-240 V střídavého proudu.
- NEPOKOUŠEJTE se zařízení opravovat. Neobsahuje žádné uživatelem opravitelné části. V případě potřeby zašlete zařízení do servisního střediska společnosti HoMedics. Veškeré opravy zařízení mohou provádět pouze autorizovaní servisní pracovníci společnosti HoMedics.
- Na podložku NESTOUPEJTE. Tato podložka je určena k použití pouze na zemi nebo na posteli atd.
- Neblokuje ventilační otvory zařízení a zařízení nepokládejte na měkké povrchy, jako je postel nebo pohovka. Udržujte ventilační otvory bez chuchvalců, vlasů atd.

- Zařízení neumísťujte ani neskladujte v místech, ve kterých by mohlo spadnout nebo být staženo do vany či umyvadla. Zařízení nepokládejte ani neshazujte do vody či jiné tekutiny.
- Nedodržení výše uvedených pokynů může vést k požáru nebo zranění.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY:

PŘED POUŽITÍM ZAŘÍZENÍ SI PEČLIVĚ PŘEČTĚTE TUTO ČÁST.

- **Máte-li jakékoli obavy týkající se vašeho zdraví, poraďte se před použitím zařízení s lékařem.**
- Osoby s kardiostimulátorem a těhotné ženy by se měly před použitím zařízení poradit se svým lékařem. Použití zařízení se nedoporučuje osobám s cukrovkou.
- Zařízení by NEMĚLY používat malé děti, invalidé nebo spící osoby či osoby v bezvědomí. NEPOUŽÍVEJTE jej na místa s necitlivou kůží nebo u osob s nedostatečným krevním oběhem.
- Toto zařízení NIKDY nesmí používat osoby trpící fyzickým onemocněním, které omezuje jejich schopnost manipulovat s ovládacími prvky nebo které trpí senzorickou poruchou v dolní části těla.
- NIKDY zařízení nepoužívejte přímo na oteklá nebo zanícená místa nebo místa s kožní vyrážkou.
- Pokud máte při používání zařízení nepříjemné pocity, přestaňte zařízení používat a obraťte se na svého lékaře.
- Tato podložka je určena pro osobní, nikoli profesionální použití a slouží k uvolnění svalového napětí. NEPOUŽÍVEJTE jako náhradu lékařské péče.
- Ošetření může být stimulující. V případě použití této podložky před spaním může dojít k pozdějšímu usnutí.

- Nepoužívejte produkt déle, než je doporučeno.
- Pokud se vám zdá zařízení příliš horké, vypněte jej ze zásuvky a kontaktujte servisní středisko společnosti HoMedics.
- Ujistěte se, že vlasy, oblečení a šperky jsou po celou dobu mimo dosah masážního mechanismu a jakýchkoli pohyblivých částí produktu.

ÚDRŽBA:


Čištění

Odpojte z elektrické zásuvky a podle potřeby očistěte tkaninu měkkým vlhkým hadříkem. Podložku v žádném případě nenamáčejte ani nepoužívejte agresivní chemické čističe. Nevyžaduje žádnou další údržbu.

Skladování

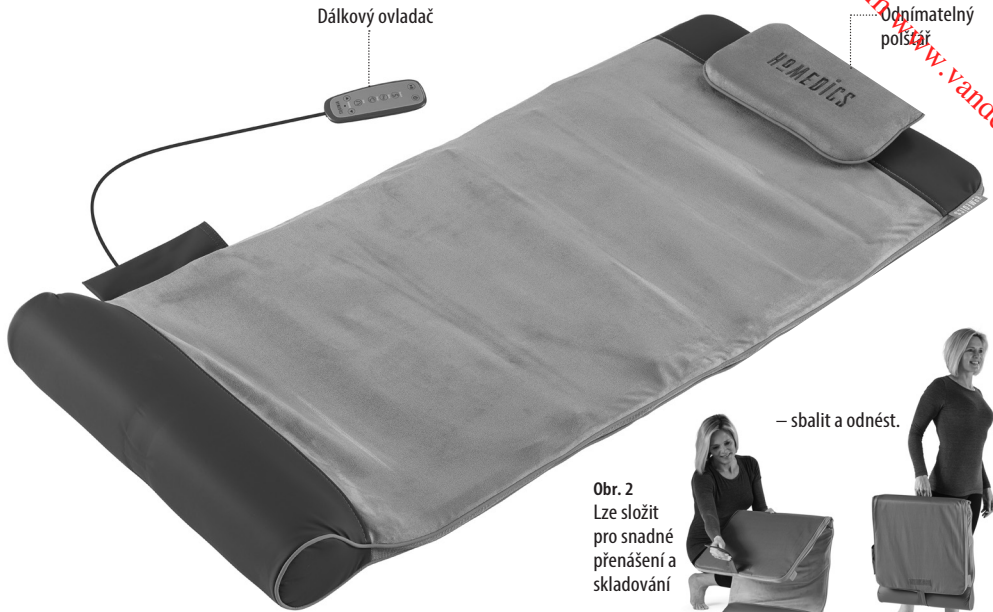
Zařízení vložte do krabice a umístěte na bezpečné, suché a chladné místo. Zabraňte kontaktu s ostrými hranami nebo špičatými předměty, které by mohly proříznout nebo propíchnout tkaninu. Napájecí kabel NEOBTÁČEJTE kolem podložky, aby se nepoškodil. Jednotku NEVĚŠTE za napájecí kabel.

Vysvětlení k označení WEEE

 Toto označení určuje, že produkt by neměl být v Evropské unii likvidován s běžným domácím odpadem. Z důvodu ochrany před možným poškozením prostředí nebo lidského zdraví v důsledku nekontrolované likvidace odpadu produkt recyklujte. Podpořte tím udržitelné opětovné využívání materiálních zdrojů. Chcete-li použít zařízení odezdat, využijte k tomu sběrné místo nebo se obraťte na prodejce, u kterého jste produkt zakoupili. Prodejce může produkt odezdat k ekologické recyklaci.

FUNKCE PRODUKTU:

Obr. 1



Obr. 2
Lze složit pro snadné přenášení a skladování



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. 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.

3. Sundějte si boty, šátky, vložky, pásky a šperky.

Oblečte si měkké a pohodlné oblečení, ve kterém vám bude teplo.

Ošetření

1. Lehnete si na záda na podložku STRETCH tak, aby se zadní část vašeho těla nacházela co nejbližší „nárazníku“ na konci podložky a abyste měli polštářek pod hlavou.

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

Vybírejte správně, 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 šlachy	Kolena ohnutá nahoru, chodidla naplocho na zemi mimo podložku	Podél těla nebo s rukama položenými na břiše	Lehká
Obr. 4	Částečná pružnost, ale stále to není ono	Nohy natažené rovně, polštářek pod kolena	Podél těla nebo s rukama položenými na břiše	Střední
Obr. 5	Dobrá pružnost - snadno dosáhne na špičky chodidel	Nohy natažené rovně (bez polštářku)	Podél těla nebo s rukama položenými na břiše	Vylepšená
Obr. 6	Vysoká pružnost a požadavek na intenzivnější masáž	Nohy natažené rovně (bez polštářku)	Paže natažené od těla 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	Délka*	Popis a výhody
Kroucení 	6 až 9 minut	Kratší program obsahující kroucení pro snížení napětí v ramenou a bocích. Rovněž skvělý pro uvolnění napětí v dolní části zad.
Proud 	9 až 15 minut	Progresivní proud tahů, které jemně zmobilizují celou délku páteře a přináší vám pocit osvěžení a větší čilosti
Povzbuzení 	9 až 12 minut	Povznášející program, který pomáhá posílit energii
Protahování 	10 až 15 minut	Kompletní masáž jako skvělý protilek po dlouhém sezení

*Poznámka: délka se liší podle zvoleného nastavení intenzity

6. Uvolnění

Po zahájení masáže zavřete oči, uvolněte všechny svaly a soustředte se na dýchání. Nechte tíhu těla ponořit hluboko do podložky a užívejte si.

Tipy 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 těžší a měkčí. 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 kroutitvého pohybu

U programů, které obsahují kroutitvý 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 přemístíte hlavu zpět do středu, když se rameno vrací dolů. Potom zopakujte na druhou stranu.

Během kroucení boku udržujte horní část těla uvolněnou a obě ramena těžká. 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 vraťte do neutrální polohy. Dostaví-li se nepříjemný pocit v krku, dělejte menší pohyby nebo si během otáčení zkuste podložit hlavu na boku polštářkem.



Kroucení ramene



Kroucení boku

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 nadechněte se a vydechněte nosem. Pokud je to v pořádku, můžete rovněž zkusit 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 ponořte hlouběji do podložky.

4. Zkuste měnit polohu na podložce

Podložka STRETCH je chytře navržena, aby vyhovovala 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.

HASZNÁLAT ELŐTT OLVASSA EL AZ ÖSSZES ÚTMUTATÓT. TEGYE EL AZ ÚTMUTATÓKAT A KÉSŐBBI HASZNÁLATHOZ.

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

ELEKTROMOS KÉSZÜLÉKEK HASZNÁLATAKOR, KÜLÖNÖSEN GYERMEKEK JELENLÉTÉBEN MINDIG TARTSA BE AZ ALAPVETŐ BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEKET, AZ ALÁBBIKAT IS IDEÉRTVE:

- MINDIG azonnal húzza ki a készüléket az elektromos aljzathól a használatot követően, és a tisztítást megelőzően. Minden gombot állítson „OFF” (kikapcsolás) helyzetbe, majd húzza ki a dugót az aljzathól.
- SOHA ne hagyja a bedugott készüléket felügyelet nélkül. Húzza ki az aljzathól, ha nem használja, valamint alkatrészek vagy kiegészítők fel- és leszerelése előtt.
- A készüléket csak abban az esetben használhatják 13 évesnél fiatalabb gyermekek és csökkent fizikai, érzékelési vagy mentális képességekkel rendelkezők, illetve olyan személyek, akik nincsenek kellő gyakorlat vagy tudás birtokában, ha a biztonságukért felelős személy felügyelete alatt állnak, aki ismerteti a készülék biztonságos használatát, illetve ha megértették a használattal járó veszélyeket. Gyermekek nem játszhatnak a készülékkel. A tisztítást és a felhasználói karbantartást gyermekek kizárólag felügyelet mellett végezhetik el.
- NE nyúljon a készülék után, ha az vízbe vagy más folyadékba esett. Azonnal kapcsolja le az áramot, és húzza ki a készüléket. Tartsa szárazon – NE használja nedves vagy nyirkos környezetben.
- SOHA NE dugjon tűt vagy más fémből készült eszközt a készülékbe.
- A készüléket rendeltetésszerűen, a kézikönyvben leírtak szerint használja. NE

használjon a HoMedics által nem javasolt kiegészítőket.

- SOHA NE használja a készüléket, ha annak vezetéke vagy dugója sérült, ha nem működik megfelelően, ha leesett vagy megsérült, illetve ha vízbe esett. Juttassa vissza a HoMedics szervizközpontjába vizsgálat és javítás céljából.
- A kábelt tartsa távol forró felületektől.
- A túlzott használat a készülék túlzott felmelegedéséhez és rövidebb élettartamához vezethet. Ez esetben fejezze be a használatot, és hagyja lehűlni a készüléket, mielőtt újra használatba venné.
- SOHA NE ejtsen bele és ne tegyen semmilyen tárgyat a készülék nyílásába.
- NE használja olyan helyen, ahol aeroszolt (sprayt) használnak, illetve ahol oxigént juttatnak a légkörbe.
- NE használja takaró vagy párna alatt. Túlzott felmelegedés következhet be, ami tüzet, áramütést vagy sérülést okozhat.
- NE vigye a készüléket a vezetéknél fogva, és ne használja a vezetéket markolatként.
- NE használja a szabadban.
- NE préselje össze.
- A készülék 220-240 V AC tápellátást igényel.
- NE próbálja a készüléket megjavítani. Nem tartalmay a felhasználó által javítható alkatrészeket. Javításhoz küldje be a HoMedics szervizközpontba. A készülék minden javítását kizárólag a HoMedics arra jogosult szakembere végezheti el.
- NE álljon rá a készülékre. A készüléket csak a padlón, ágyon stb. használja.
- Soha ne takarja el a készülék szellőzőnyílásait, és ne tegye a készüléket puha felületre, például ágyra vagy kanapéra. Ügyeljen arra, hogy a szellőzőnyílásokba ne kerüljön szősz, haj stb.
- Ne tárolja a készüléket olyan helyen, és ne

helyezze olyan helyre, ahonnan leeshet, vagy ahonnan fürdőkádba vagy mosogatóba eshet. Ne tegye vagy ne dobja bele vízbe vagy más folyadékba.

- A fent leírtak be nem tartása esetén tűz vagy sérülés keletkezhet.

BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK:

KÉRJÜK, A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATA ELŐTT FIGYELMESEN OLVASSA EL EZT A SZAKASZT.

- **Ha bármilyen aggodalma van egészségével kapcsolatban, a készülék használata előtt forduljon orvosához.**
- Szívritmusszabályzóval rendelkező személyek, valamint terhes nők a készülék használata előtt forduljanak orvosukhoz. A készülék használatát nem javasoljuk cukorbetegnek.
- NE használja csecsemőn, rokkant, alvó vagy eszméletlen személyen. NE használja érzéketlen bőrön, illetve keringési problémával rendelkező személyen.
- A készüléket SOHA NE használja olyan személy, akinek fizikai gyengesége korlátozhatja a kezelőszervek megfelelő használatát, vagy a teste alsó részén érzékelési hiányosságokkal küzd.
- SOHA NE használja közvetlenül megdagadt vagy begyulladt területeken, illetve kiütéses bőrön.
- Ha a készülék használata közben kellemetlenséget érez, fejezze be a használatot, és forduljon orvoshoz.
- Ez egy személyes használatra tervezett nem professzionális készülék, amelynek célja az izomfeszültség enyhítése. NE használja orvosi kezelések helyett.
- A kezelések serkentő hatásúak lehetnek, ami késleltetheti az elalvást, ha közvetlenül lefekvés előtt használják a terméket.
- Ne használja a javasoltnál hosszabb ideig.

- Ha a készülék túlzottan forró, kapcsolja ki a tápellátást, és forduljon a HoMedics szervizközpontjához.

- Ügyeljen arra, hogy haja, ruházata és ékszerei mindig távol legyenek a készülék masszírozó mechanizmusától és más mozgó alkatrésztől.

KARBANTARTÁS:


Tisztítás

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

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.

A WEEE magyarázata

 Ez a jelölés azt jelzi, hogy a készüléket nem szabad háztartási hulladékként kezelni az EU-ban. A környezet és az emberi egészség kontroll nélküli hulladékelhelyezésből eredő károsodásának megelőzése érdekében a készüléket felelősségteljesen hasznosítsa újra, hogy elősegítse az anyagok fenntartható újrafelhasználását. A használt készüléket vigye a megfelelő gyűjtőhelyre, vagy forduljon a kereskedőhöz, akitől a készüléket vásárolta. Ők átveszik a készüléket a környezetbarát újrahasznosítás céljából.

A TERMÉK FUNKCIÓI:

1. ábra



2. ábra
Összehajtvá 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 betéteket.

2. **Csatlakoztassa egy közeli konnektorhoz**

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

3. **Vegye le a cipőt, a sálát, a nyakkendőt, az övet és az ékszereket.**

Viseljen puha, kényelmes ruhát, ami melegen tartja.

Kezelés

1. **Feküdjön a STRETCH eszközre háttal úgy, hogy a feke a hengernél legyen, a párna 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 hajlékonysága	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, párna a térd alatt	Oldalt vagy a kéz a hason	Mérsékelt
5. ábra	Jó hajlékonyság – könnyen megérinti 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	Időtartam*	Leírás és előnyök
 Fogortás	6–9 perc	Rövidebb program forgató mozgásokkal, ami csökkenti a váll és a csípő feszességét. A hát alsó részén is alkalmas a feszesség csökkentésére.
 Áramlás	9–15 perc	Fokozatos nyújtás, amely kíméletesen megmozgatja a gerinc teljes hosszát. Felrüssit és hajlékonyabbá tesz.
 Energizálás	9–12 perc	Dinamikus program, amely energikusabbá tesz.
 Nyújtás	10–15 perc	Univerzális kezelés, amely kiválóan oldja az ülőmunka okozta feszültséget.

*Megjegyzés: az időtartam a beállított intenzitástól függ.

6. Relaxáció

Amint megkezdődik a kezelési program, csukja be a szemét és lazítsa el az izmait. Koncentráljon a légzésére. Engedje, hogy a teste belesüllyedjen a matracba, és élvezze a kezelést.

Tippek a STRETCH használatához

1. Relaxáljon, és hagyja, hogy a matrac végezze a munkát

Próbálja tudatosan végigvizsgálni a testrészeit a kezelés alatt, és ahol feszültséget érez, lazítsa ki az izmait úgy, hogy engedje a testét nehezebbé és puhábbá 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 hatékonyabbá tétele

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.

Csípőforgatásakor tartsa ellazulva a felsőtestét, és hagyja, hogy a vállai elnehezedjenek. Engedje, hogy a csípő ellenállás nélkül emelkedjen. Amikor a jobb csípő megemelkedik, próbálja elforgatni a fejét balra (a másik csípőnél pedig jobbra). Mindig finoman mozogjon, és a mozgások között térjen vissza semleges pozícióba. Ha a nyakban fájdalmat érez, kisebb mozgásokat végezzen, vagy próbáljon párnát használni mindkét oldalon, hogy forgatásokról a fej megpihenessen.



Vállforgatás



Csípőforgatás

3. Lélegzés

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

4. Próbálja változtatni a helyzetét a matracon

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

5. Szoktassa magát hozzá a rendszeres kezelésekhöz

A kezeléseket tetszés szerint ismételheti, de – mint minden újdonság esetén – érdemes lassan és fokozatosan felépíteni a programot, amíg a teste meg nem szokja a kezeléseket. Javasolt 1-es fokozaton, kis intenzitással kezdeni, majd legalább 48 órát várni a következő kezelésig. Ezután fokozatosan növelheti a kezelésegy gyakoriságát, és végül akár naponta vagy naponta kétszer is végezhet kezelést.

PRED POUŽITÍM SI PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY. ULOŽTE TIETO POKYNY NA BUDÚCE POUŽITIE.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

PRI POUŽÍVANÍ ELEKTRICKÝCH VÝROBKOV, NAJMÄ KEĎ SÚ V DOMÁCNOSTI DETI, MUSÍTE VŽDY DODRŽIAVAŤ ZÁKLADNÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA VRÁTANE NASLEDUJÚCICH:

- VŽDY odpojte zariadenie od elektrickej siete ihneď po použití a tiež pred čistením. Pred odpojením vypnite všetky ovládacie prvky a potom zariadenie vytriahnite z elektrickej zásuvky.
- NIKDY nenechávajte zariadenie bez dozoru, keď je zapojené do elektrickej siete. Zariadenie odpojte z elektrickej zásuvky, vždy keď sa nepoužíva, a tiež pri pridávaní alebo odoberaní častí alebo vybavenia.
- Toto zariadenie môžu používať deti staršie ako 13 rokov a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami či s nedostatkom skúseností a znalostí, avšak iba pokiaľ sú pod dohľadom alebo pokiaľ im boli poskytnuté inštrukcie týkajúce sa bezpečného používania zariadenia a chápu možné riziká. Nedovoľte deťom, aby sa so zariadením hrali. Deti nesmú bez dozoru zariadenie čistiť a prevádzať bežnú údržbu.
- NEVYŤAHUJTE zariadenie, ktoré spadlo do vody alebo inej tekutiny. Vypnite elektrické ističe a okamžite ho odpojte od elektrickej zásuvky. Uchovávajte v suchu – NEPOUŽÍVAJTE vo vlhkých ani mokrych podmienkach.
- NIKDY nekladajte do zariadenia kolíky ani iné kovové predmety.
- Zariadenie nepoužívajte na iný účel, ako je uvedený v tejto brožúre. NEPOUŽÍVAJTE vybavenie iné ako odporúčané spoločnosťou HoMedics.

- NIKDY nepoužívajte zariadenie, ktoré má poškodený kábel alebo zástrčku, ak správne nefunguje, ak spadlo alebo bolo poškodené alebo ak spadlo do vody. V takom prípade ho vráťte do servisného strediska spoločnosti HoMedics na odskúšanie a opravu.
- Udržiavajte kábel ďalej od vyhrievaných povrchov.
- Nadmerné používanie môže viesť k nadmernému zahrievaniu a skráteniu životnosti výrobku. V takom prípade prestaňte jednotku používať a pred ďalším použitím ju nechajte vychladnúť.
- NIKDY nevhadzujte ani nekladajte žiadne predmety do žiadnych otvorov.
- NEPOUŽÍVAJTE zariadenie v priestoroch, kde sa používajú aerosóly (spreje) alebo sa privádza kyslík.
- NEPOUŽÍVAJTE zariadenie pod dekou ani vankúšom. Nadmerné teplo môže spôsobiť požiar, smrť v dôsledku zásahu elektrickým prúdom alebo zranenie osôb.
- NEPRENÁŠAJTE toto zariadenie za kábel ani nepoužívajte kábel ako rukoväť.
- Zariadenie NEPOUŽÍVAJTE vonku.
- NEDRVTE.
- Tento výrobok potrebuje napájanie striedavým prúdom s napätím 220-240 V.
- Zariadenie sa NEPOKÚŠAJTE opraviť. Neobsahuje žiadne časti, ktoré by mohol opraviť používateľ. V prípade potreby opravy pošlite zariadenie do servisného strediska spoločnosti HoMedics. Servis tohto zariadenia môže vykonávať iba autorizovaný servisný personál spoločnosti HoMedics.
- Na túto zdravotnú pomôcku NESTÚPAJTE. Smie sa používať len na podlahe, posteli a pod.
- Nikdy neblokujte otvory zariadenia ani ho neumiestňujte na mäkký povrch, ako je posteľ alebo pohovka. Udržiavajte otvory bez prachu, vlasov a pod.

- Zariadenie neuchovávajte na miestach, z ktorých môže spadnúť alebo byť stiahnuté do vane alebo umývadla. Do zariadenia nenalievajte vodu ani iné tekutiny.
- Nedodržanie uvedeného môže mať za následok riziko požiaru alebo úrazu.

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA:

PRED POUŽITÍM ZARIADENIA SI POZORNE PREČÍTAJTE TÚTO ČASŤ.

- **Ak máte akékoľvek obavy o svoje zdravie, poraďte sa pred použitím tohto zariadenia s lekárom.**
- Jedinci s kardiostimulátorom a tehotné ženy by sa pred použitím tohto zariadenia mali poradiť s lekárom. Neodporúča sa používať diabetikom.
- **NEPOUŽÍVAJTE** zariadenie u detí, invalidov, spiacich osôb ani osôb v bezvedomí. **NEPOUŽÍVAJTE** zariadenie na miestach s necitlivou pokožkou ani vtedy, ak má osoba slabú cirkuláciu krvného obehu.
- Toto zariadenie nesmie **ZA ŽIADNYCH OKOLNOSTÍ** používať osoba trpiaca ochorením, ktoré by ju obmedzilo v schopnosti ovládať ovládacie prvky, alebo ktorá má obmedzenézmyslové schopnosti v dolnej polovici tela.
- Zariadenie **NIKDY** nepoužívajte priamo na opuchnuté alebo zapálené miesta ani na ekzémy či kožné vyrážky.
- Ak pri používaní tohto zariadenia cítite akékoľvek ťažkosti, prestaňte ho používať a poraďte sa s lekárom.
- Toto nie je profesionálne zariadenie. Je určené na osobnú potrebu na uvoľnenie svalového napätia. **NEPOUŽÍVAJTE** ho ako náhradu za lekársku pomoc.
- Ak sa pomôcka použije pred spaním, jej stimulačný účinok môže spomaliť zaspávanie.

- Nepoužívajte zariadenie dlhšie, ako sa odporúča.
- Ak máte pocit, že pomôcka je príliš horúca, odpojte ju od elektrickej siete a obráťte sa na servisné stredisko spoločnosti HoMedics.
- Dajte pozor na to, aby boli vlasy, oblečenie a šperky vždy dostatočne ďaleko od masážneho mechanizmu alebo akýchkoľvek iných pohyblivých častí výrobku.

ÚDRŽBA:


Čistenie

Zdravotnú pomôcku odpojte od sieťovej zásuvky a ak je poťah nutne vyčistiť, použite mäkkú vlhkú handričku. Podložku nikdy nenamočte ani nepoužívajte silné chemické čistiace prostriedky. Pomôcka si nevyžaduje žiadnu inú údržbu.

Skladovanie

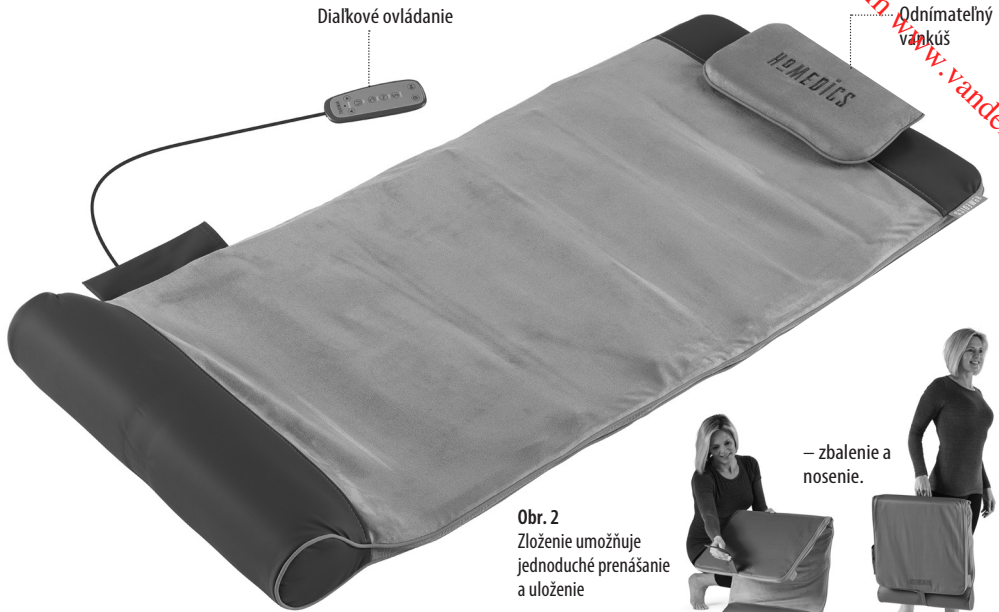
Zdravotnú pomôcku uložte do pôvodnej škatule alebo na bezpečné suché a chladné miesto. Zabráňte kontaktu s ostrými okrajmi alebo špicatými predmetmi, ktoré by textilný poťah mohli prezať alebo prederaviť. Napájací kábel nikdy neomotávajte okolo pomôcky, mohlo by dôjsť k jeho zalomeniu. **NEVEŠAJTE** jednotku za šnúru.

Vysvetlenie k smernici OEEZ

 Toto označenie pripomína, že výrobok sa v EÚ nemá likvidovať s komunálnym odpadom. Ak chcete predchádzať možnému poškodeniu životného prostredia alebo ľudského zdravia z dôvodu neregulovaného nakladania s odpadom, výrobok odovzdajte na recykláciu. Podporíte tak trvalo udržateľné opätovné využitie materiálových zdrojov. Použitý výrobok odnesť do príslušného recyklačného strediska alebo sa obráťte na predajňu, v ktorej ste ho zakúpili. Predajca môže sprostredkovať odovzdanie výrobku na ekologicky bezpečnú recykláciu.

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 posteľné prádlo.

2. **Kábel zasunúť do blízkej zásuvky**

Dbajte 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.

3. **Zložte si topánky, šály, viazanky, opasky a šperky.**

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

Ošetrenie

1. **Lahnite si na podložku STRETCH chrbtom nadol tak, aby ste dolnú časť tela mali na zhrubnutej časti podložky a hlavu na vankúši.**

2. **Nohy a ruky si položte podľa pokynov v tabuľke oproti.**

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

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





3. Na diaľkovom ovládaní stlačte tlačidlo stlačte tlačidlo ☺

4. Zvoľte si intenzitu

- NÍZKA** = svietia 1 LED
- STREDNÁ** = svietia 2 LED
- VYSOKÁ** = svietia 3 LED

Odporúčame, aby ste začali s NÍZKOU intenzitou, pretože počas programu si ju môžete kedykoľvek zvýšiť, ak sa rozhodnete pre hlbšiu terapiu.

5. Vyberte si program.

Program	Trvanie*	Opis a výhody
Twist 	6 až 9 minút	Kratší program, ktorého súčasťou je aj krútenie a využíva sa na zníženie napätia v ramenách a bedrách. Je vynikajúci aj na uvoľnenie napätia v dolnej časti chrbta.
Flow 	9 až 15 minút	Postupné vlnenie, ktoré chrbticu jemne mobilizuje po celej dĺžke a zanecháva pocit osvieženia a elasticity
Energize 	9 až 12 minút	Povznášajúci program, ktorý pomáha zvyšovať energiu
Stretch 	10 až 15 minút	„Komplexná“ terapia, ktorá je vynikajúca na uvoľnenie po dlhom čase strávenom sedení

*Poznámka: doba trvania závisí od zvoleného nastavenia intenzity

6. Uvoľnenie

Po spustení terapie si zatvorte oči, uvoľnite všetky svaly a sledujte svoje dýchanie. Hmotnosť tela uvoľníte 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 začítate napätie, vedome ho uvoľnite tak, že umožníte svojmu telu stať sa ťažším a mäkkším. Pohyb vytvorený podložkou STRETCH bude vašim telom pohybovať bez toho, aby ste vynaložili akúkoľvek námahu. V skutočnosti platí, že čím viac sa uvoľníte, tým bude terapia účinnejšia.

2. Zdokonalenie krútiaceho pohybu

Programy, ktoré obsahujú krútiaci pohyby, 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 oťažieť 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 ťažké. Bedrá uvoľníte, aby sa mohli nadvihnúť 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.



Krútenie v oblasti ramien



Krútenie v oblasti bedier

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, nadychnúte a vydychujte cez nos. Ak sa pritom cítite dobre, pokúste sa predĺžiť výdych tak, aby trval o 50 % dlhšie ako nádyh. Do tohto rytmu sa dostanete, ak pri nádychu budete počítať do 4 a pri výdychu do 6. Pri výdychu sa vnorte hlbšie do podložky.

4. Skúste meniť svoju polohu

Podložka STRETCH je šikovne tvarovaná tak, aby vyhovovala ľuďom rôznych tvarov a veľkostí. Pociť z terapie môžete trochu 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 obľúbenú 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 ste 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.

