

EN: NECKSTRECH – USER MANUAL

Gravity Finger Massager

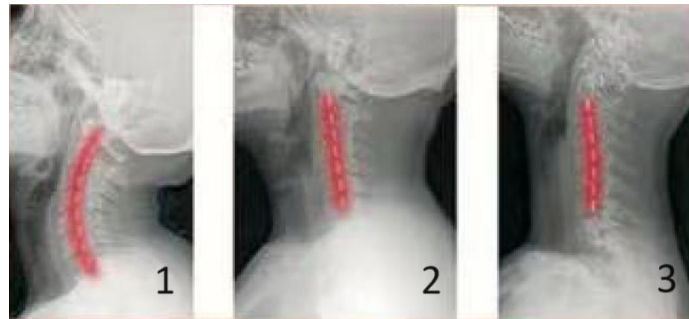
According to the relevant data, there are 6.5 million people suffering from cervical spondylosis. Take care of your body and maintain correct posture. Restore your vertebrae to your natural position with ergonomic support, relax your muscles, relieve stress, or tension and relax.

Innovative gravity finger massage

Under the effect of gravity, the posture of the cervical spine (vertebrae) can be effectively improved, restoring your neck's natural curvature, eliminating nerve compression and insufficient blood flow caused by dislocation.

There are three types of physiological curvature manifestations of cervical vertebrae.

1. Type "C" (Normal/natural curvature)
2. Straightened (Lessened curvature) and
3. Reverse bow (Severely lessened curvature)



USE METHOD



Use this product if you feel sore or experiencing neck pain, tension, tingling, weak arms, numb fingers, bulging pain in your shoulders and back, dizziness and nausea.

1. Rest in a supine position.
2. Position NECKSTRETCH below your neck.
3. Bend your knees and extend your hands to the front or back.
4. Your head is positioned about 1 cm above the surface.

Neck Traction Massage

Place the product on a flat surface, lie on your back, relax your neck naturally, and allow gravity to stretch and massage your head.

Neck Muscle Massage

Fix the product in the right position, lie on your back, shake your neck to the left and right, and you can play the neck muscle.

Other methods

Hold the massager handle and place it on the thigh, shoulder and other curved protruding parts of the human body to knead and massage them.

Note: please refrain from using excessive force on your neck. Do not move your head with excessive frequency or speed.

Correct posture

1. Concave surface: Head suspension, strong downward pressure
2. Convex surface: The head is supported with a light pressure.



SI: NECKSTRETCH - NAVODILA ZA UPORABO

Gravitacijski masažni pripomoček za prste

Po ustreznih podatkih za cervikalno spondilozo trpi 6,5 milijona ljudi. Poskrbite za svoje telo in ohranite pravilno telesno držo. Z ergonomsko podporo povrnite vretenca v naravni položaj, sprostite mišice, zmanjšajte stres ali napetost in se sprostite.

Inovativna gravitacijska masaža s prsti

Pod vplivom gravitacije je mogoče učinkovito izboljšati držo vratne hrbtenice (vretenc), obnoviti naravno ukrivljenost vratu, odpraviti stiskanje živcev in nezadosten pretok krvi zaradi premikanja.

Obstajajo tri vrste fiziološke ukrivljenosti vratnih vretenc.

1. Tip "C" (normalna/naravna ukrivljenost)
2. Izravnana (manjša ukrivljenost) in
3. Obratni lok (močno zmanjšana ukrivljenost)



NAČIN UPORABE



Ta izdelek uporabite, če vas boli ali imate bolečine v vratu, napetost, mravljinčenje, šibke roke, otrple prste, izbočene bolečine v ramenih in hrbtu, omotico in slabost.

1. Počivajte v ležečem položaju.
2. NECKSTRETCH namestite pod vrat.
3. Pokrčite kolena in iztegnite roke v smeri naprej ali nazaj.
4. Vaša glava je nameščena približno 1 cm nad površino.

Masaža z vlečenjem vratu

Položite izdelek na ravno površino, ležite na hrbet, naravno sprostite vrat in dovolite gravitaciji, da raztegne in zmasira vašo glavo.

Masaža vratnih mišic

Izdelek pritrdite v pravi položaj, ležite na hrbet, stresajte vrat v levo in desno in lahko igrate vratne mišice.

Druge metode

Držite ročaj masažnega aparata in ga položite na stegno, ramo in druge ukrivljene štrleče dele človeškega telesa ter jih gnetite in masirajte.

Opomba: ne uporabljajte pretirane sile na vratu. Ne premikajte glave s pretirano pogostostjo ali hitrostjo.

Pravilna drža telesa

1. Konkavna površina: Obešanje glave, močan pritisk navzdol
2. Konveksna površina: Glava je podprta z rahlim pritiskom.



HR: NECKSTRECH – UPUTSTVO ZA UPORABU

Masažer prstiju gravitacijskog djelovanja

Prema relevantnim podacima, 6,5 milijuna ljudi pati od cervikalne spondiloze. Brinite se o svom tijelu i održavajte ispravno držanje. Vratite svoje kralješke u prirodan položaj s ergonomskom podrškom, opustite mišiće, ublažite stres ili napetost i opustite se.

Inovativna masaža prstima gravitacijskog djelovanja

Pod utjecajem gravitacije, položaj cervikalne kralježnice (kralješci) može se učinkovito poboljšati, vraćajući prirodnu zakrivljenost vrata, eliminirajući kompresiju živaca i nedostatan protok krvi uzrokovan dislokacijom.

Postoje tri vrste fizioloških manifestacija zakrivljenosti cervikalnih kralježaka.

1. Tip "C" (Normalna/prirodna zakrivljenost)
2. Ispravljeno (Smanjena zakrivljenost) i
3. Obrnuti luk (Teško smanjena zakrivljenost)



METODA UPORABE



Koristite ovaj proizvod ako osjećate bol ili doživljavate bol u vratu, napetost, trnce, slabost ruku, utrnule prste, bol u ramenima i leđima, vrtoglavicu i mučninu.

1. Odmorite se u ležećem položaju.
2. Položite NECKSTRETCH ispod vrata.
3. Savijte koljena i ispružite ruke prema naprijed ili natrag.
4. Vaša je glava postavljena otprilike 1 cm iznad površine.

Masaža vučenja vrata

Stavite proizvod na ravnu površinu, ležite na leđa, opustite vrat prirodno i dopustite gravitaciji da isteže i masažira vašu glavu.

Masaža mišića vrata

Fiksirajte proizvod u ispravnom položaju, ležite na leđa, pomicaajte vrat lijevo i desno i možete izvoditi masažu mišića vrata.

Druge metode

Držite ručku masažera i stavite je na bedro, ramena i druge izbočene dijelove ljudskog tijela kako biste ih gnječili i masažirali.

Napomena: molimo vas da se suzdržite od upotrebe pretjerane sile na svom vratu. Ne pomičite glavu s pretjeranom frekvencijom ili brzinom.

Ispravno držanje

1. Konkavna površina: Viseća glava, snažan pritisak prema dolje
2. Konveksna površina: Glava je poduprta laganim pritiskom.



IT: NECKSTRETCH - MANUALE D'USO

Massaggiatore a gravità per le dita

Secondo i dati relativi, sono 6,5 milioni le persone che soffrono di spondilosi cervicale. Prendetevi cura del vostro corpo e mantenete una postura corretta. Ripristinate la posizione naturale delle vertebre con un supporto ergonomico, rilassate i muscoli, alleviate lo stress o la tensione e rilassatevi.

Innovativo massaggio con le dita per gravità

Sotto l'effetto della gravità, la postura della colonna cervicale (vertebre) può essere efficacemente migliorata, ripristinando la naturale curvatura del collo, eliminando la compressione dei nervi e l'insufficiente flusso sanguigno causati dalla dislocazione.

Esistono tre tipi di manifestazioni di curvatura fisiologica delle vertebre cervicali.

1. Tipo "C" (curvatura normale/naturale)
2. Raddrizzata (curvatura ridotta) e
3. Arco inverso (curvatura fortemente ridotta)



METODO D'USO



Utilizzate questo prodotto se vi sentite indolenziti o provate dolore al collo, tensione, formicolio, braccia deboli, dita intorpidite, dolore alle spalle e alla schiena, vertigini e nausea.

1. Riposare in posizione supina.
2. Posizionare NECKSTRETCH sotto il collo.
3. Piegarle le ginocchia e stendere le mani davanti o dietro.
4. La testa è posizionata a circa 1 cm dalla superficie.

Massaggio di trazione del collo

Posizionare il prodotto su una superficie piana, sdraiarsi sulla schiena, rilassare il collo in modo naturale e lasciare che la forza di gravità distenda e massaggi la testa.

Massaggio muscolare del collo

Fissare il prodotto nella posizione corretta, sdraiarsi sulla schiena, scuotere il collo a destra e a sinistra e far suonare il muscolo del collo.

Altri metodi

Impugnare il manico del massaggiatore e posizionarlo sulla coscia, sulla spalla e su altre parti curve e sporgenti del corpo umano per impastarle e massaggiarle.

Nota: evitare di esercitare una forza eccessiva sul collo. Non muovere la testa con frequenza o velocità eccessive.

Postura corretta

1. Superficie concava: Sospensione della testa, forte pressione verso il basso
2. Superficie convessa: La testa viene sostenuta con una leggera pressione.



DE/AT: NECKSTRETCH - BENUTZERHANDBUCH

Schwerkraft-Fingermassagegerät

Den einschlägigen Daten zufolge leiden 6,5 Millionen Menschen an zervikaler Spondylose. Pflegen Sie Ihren Körper und achten Sie auf eine korrekte Haltung. Bringen Sie Ihre Wirbel mit ergonomischer Unterstützung wieder in ihre natürliche Position, entspannen Sie Ihre Muskeln, bauen Sie Stress oder Verspannungen ab und entspannen Sie sich.

Innovative Schwerkraft-Fingermassage

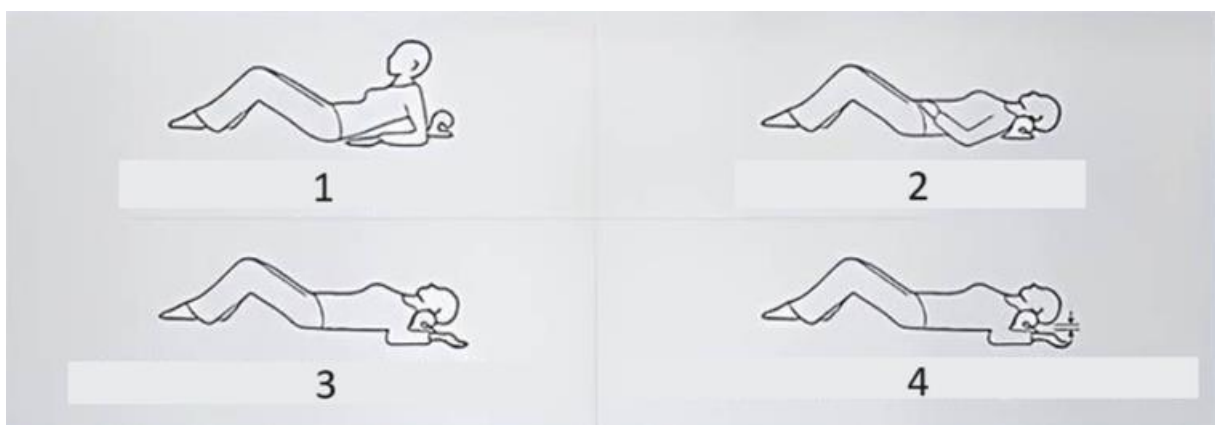
Unter dem Einfluss der Schwerkraft kann die Haltung der Halswirbelsäule (Wirbel) effektiv verbessert werden, indem die natürliche Krümmung des Nackens wiederhergestellt wird und die Kompression der Nerven und die unzureichende Durchblutung, die durch die Verrenkung verursacht wird, beseitigt werden.

Es gibt drei Arten von physiologischen Krümmungserscheinungen der Halswirbelsäule.

1. Typ "C" (normale/natürliche Krümmung)
2. Begradigt (abgeschwächte Krümmung) und
3. Umgekehrter Bogen (stark abgeschwächte Krümmung)



ANWENDUNGSMETHODE



Verwenden Sie dieses Produkt, wenn Sie sich wund fühlen oder Nackenschmerzen, Verspannungen, Kribbeln, schwache Arme, taube Finger, drückende Schmerzen in Schultern und Rücken, Schwindel und Übelkeit verspüren.

1. Legen Sie sich in die Rückenlage.
2. Legen Sie NECKSTRETCH unter Ihren Nacken.
3. Beugen Sie die Knie und strecken Sie die Hände nach vorne oder hinten aus.
4. Ihr Kopf befindet sich etwa 1 cm über der Oberfläche.

Nacken-Zugmassage

Legen Sie das Produkt auf eine flache Unterlage, legen Sie sich auf den Rücken, entspannen Sie Ihren Nacken ganz natürlich und lassen Sie die Schwerkraft Ihren Kopf dehnen und massieren.

Nacken-Muskel-Massage

Fixieren Sie das Produkt in der richtigen Position, legen Sie sich auf den Rücken, schütteln Sie den Nacken nach links und rechts, und Sie können den Nackenmuskel spielen.

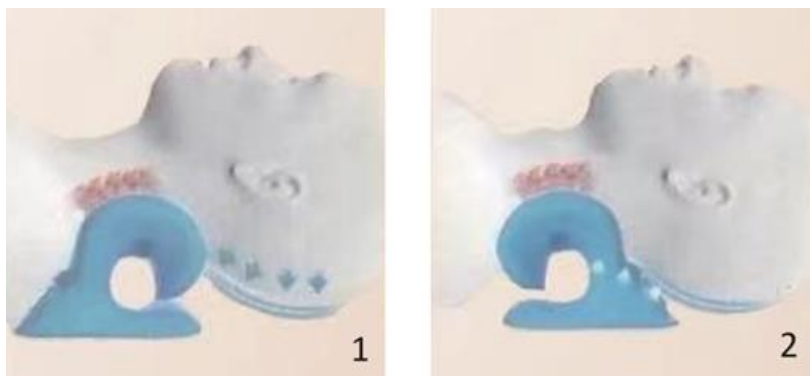
Andere Methoden

Halten Sie den Griff des Massagegeräts und legen Sie ihn auf Oberschenkel, Schulter und andere gebogene, hervorstehende Körperteile, um sie zu kneten und zu massieren.

Hinweis: Bitte wenden Sie keine übermäßige Kraft auf Ihren Nacken an. Bewegen Sie Ihren Kopf nicht mit übermäßiger Häufigkeit oder Geschwindigkeit.

Richtige Körperhaltung

1. Konkave Oberfläche: Kopfaufhängung, starker Druck nach unten
2. Konvexe Fläche: Der Kopf wird mit leichtem Druck aufgehängt.



CZ: NECKSTRETCH - UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

Gravitační masážní přístroj na prsty

Podle příslušných údajů trpí krční spondylózou 6,5 milionu lidí. Pečujte o své tělo a udržujte správné držení těla. Obnovte přirozenou polohu obratlů pomocí ergonomické podpory, uvolněte svaly, zbavte se stresu nebo napětí a relaxujte.

Inovativní gravitační prstová masáž

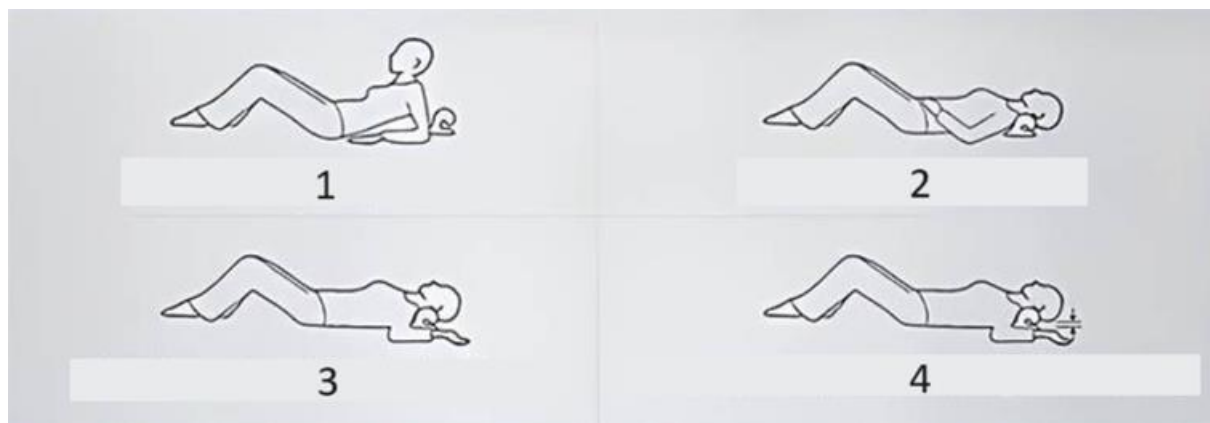
Působením gravitace lze účinně zlepšit držení krční páteře (obratlů), obnovit přirozené zakřivení vašeho krku, odstranit útlak nervů a nedostatečný průtok krve způsobený vykloubením.

Existují tři typy fyziologických projevů zakřivení krčních obratlů.

1. Typ "C" (normální/přirozené zakřivení)
2. Napřimené (snížené zakřivení) a
3. Obrácený oblouk (výrazně snížené zakřivení)



METODA POUŽITÍ



Tento výrobek používejte, pokud cítíte bolest nebo pociťujete bolest šíje, napětí, mravenčení, slabé paže, necitlivé prsty, vypouklou bolest v ramenou a zádech, závratě a nevolnost.

1. Odpočívejte v poloze na zádech.
2. Umístěte zařízení NECKSTRETCH pod krk.
3. Pokrčte kolena a natáhněte ruce dopředu nebo dozadu.
4. Vaše hlava je umístěna asi 1 cm nad povrchem.

Trakční masáž šíje

Položte výrobek na rovný povrch, lehněte si na záda, přirozeně uvolněte krk a nechte gravitaci, aby hlavu protáhla a masírovala.

Masáž krčních svalů

Zafixujte výrobek ve správné poloze, lehněte si na záda, zatřeste krkem doleva a doprava a můžete si hrát na krční svalstvo.

Další metody

Držte rukojeť masážního přístroje a přiložte ji na stehno, rameno a další zakřivené vystouplé části lidského těla a hnětete a masírujete je.

Poznámka: nepoužívejte prosím nadměrnou sílu na krk. Nepohybujte hlavou s nadměrnou frekvencí nebo rychlostí.

Správné držení těla

1. Konkávní povrch: Zavěšení hlavy, silný tlak směrem dolů
2. Konvexní povrch: Hlava je podepřena mírným tlakem.



PL: NECKSTRETCH - INSTRUKCJA OBSŁUGI

Grawitacyjny masażer palców

Według odpowiednich danych na spondylozę szyjną cierpi 6,5 miliona osób. Zadbaj o swoje ciało i utrzymuj prawidłową postawę. Przywróć swoim kręgom naturalną pozycję dzięki ergonomicznemu wsparciu, rozluźnij mięśnie, złagodź stres lub napięcie i zrelaksuj się.

Innowacyjny grawitacyjny masaż palcami

Pod wpływem grawitacji można skutecznie poprawić postawę kręgosłupa szyjnego (kręgow), przywracając naturalną krzywiznę szyi, eliminując ucisk nerwów i niewystarczający przepływ krwi spowodowany zwężeniem.

Istnieją trzy rodzaje fizjologicznych krzywizn kręgow szyjnych.

1. Typ "C" (normalna/naturalna krzywizna)
2. Wyprostowane (mniejsza krzywizna) i
3. Odwrócony łuk (znacznie zmniejszona krzywizna)



SPOSÓB UŻYCIA



Użyj tego produktu, jeśli czujesz się obolały lub doświadczasz bólu szyi, napięcia, mrowienia, słabych ramion, zdrętwiałych palców, wybruszenia w ramionach i plecach, zawrotów głowy i nudności.

1. Odpoczywaj w pozycji leżącej.
2. Umieść NECKSTRETCH poniżej szyi.
3. Zegnij kolana i wyciągnij ręce do przodu lub do tyłu.
4. Głowa znajduje się około 1 cm nad powierzchnią.

Masaż trakcyjny szyi

Umieść produkt na płaskiej powierzchni, połóż się na plecach, naturalnie rozluźnij szyję i pozwól grawitacji rozciągać i masować głowę.

Masaż mięśni szyi

Zamocuj produkt we właściwej pozycji, połóż się na plecach, potrząsaj szyją w lewo i w prawo, a będziesz mógł masować mięśnie szyi.

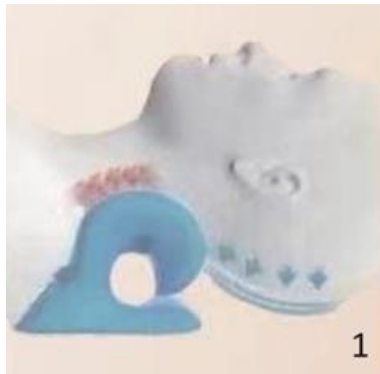
Inne metody

Przytrzymaj uchwyt masażera i umieść go na udzie, ramieniu i innych zakrzywionych wystających częściach ludzkiego ciała, aby je ugniatać i masować.

Uwaga: należy powstrzymać się od używania nadmiernej siły na szyi. Nie należy poruszać głową z nadmierną częstotliwością lub prędkością.

Prawidłowa postawa

1. Wklęsła powierzchnia: Podwieszenie głowy, silny nacisk w dół
2. Powierzchnia wypukła: Głowica jest podwieszona z lekkim naciskiem.



HU: NECKSTRETCH - FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV

Gravitációs ujjmasszírozó

A vonatkozó adatok szerint 6,5 millió ember szenved nyaki spondilózisban. Vigyázzon a testére és tartsa meg a helyes testtartást. Állítsa vissza csigolyáit a természetes helyzetbe az ergonomikus alátámasztással, lazítsa el izmait, oldja a stresszt, vagy a feszültséget és pihenjen.

Innovatív gravitációs ujjmasszázs

A gravitáció hatására a nyaki gerinc (csigolyák) tartása hatékonyan javítható, helyreállítva nyakának természetes görbületét, megszüntetve az idegek összenyomódását és a ficam okozta elégtelen véráramlást.

A nyakcsigolyák fiziológiás görbületének háromféle megnyilvánulása létezik.

1. "C" típus (normális/természetes görbület)
2. Kiegyenesedett (csökkentett görbület) és
3. Fordított ív (erősen csökkentett görbület)



HASZNÁLATI MÓDSZER



Használja ezt a terméket, ha fájdalmat érez vagy nyakfájást, feszültséget, bizsergést, gyenge karokat, zsibbadt ujjakat, domborodó fájdalmat a vállban és a hátban, szédülést és hányingert tapasztal.

1. Pihenjen hanyattfekvő helyzetben.
2. Helyezze a NECKSTRETCH-et a nyaka alá.
3. Hajlítsa be a térdét, és nyújtsa ki a kezeit előre vagy hátra.
4. A feje körülbelül 1 cm-rel a felszín felett helyezkedik el.

Nyaki vontatómasszázs

Helyezze a terméket egy sima felületre, feküdjön a hátára, lazítsa el természetesen a nyakát, és hagyja, hogy a gravitáció megnyújtsa és masszírozza a fejét.

Nyakizom masszázs

Rögzítse a terméket a megfelelő pozícióban, feküdjön a hátára, rázza a nyakát jobbra és balra, és játszhat a nyakizommal.

Egyéb módszerek

Fogja meg a masszírozó fogantyúját, és helyezze a combra, a vállra és az emberi test egyéb ívesen kiálló részeire, hogy gyúrja és masszírozza azokat.

Megjegyzés: kérjük, tartózkodjon a túlzott erő alkalmazásától a nyakán. Ne mozgassa a fejét túlzott gyakorisággal vagy sebességgel.

Helyes testtartás

1. Homorú felület: Fej felfüggesztése, erős lefelé irányuló nyomás
2. Domború felület: A fejet enyhe nyomással támasztják alá.



BG: NECKSTRETCH - РЪКОВОДСТВО ЗА ПОТРЕБИТЕЛЯ

Гравитационен масажор за пръсти

Според съответните данни 6,5 милиона души страдат от цервикална спондилоза. Полагайте грижи за тялото си и поддържайте правилна стойка. Възстановете естественото положение на прешлените си с ергономична опора, отпуснете мускулите си, облекчете стреса или напрежението и се отпуснете.

Иновативен гравитационен масаж с пръсти

Под въздействието на гравитацията позата на шийния гръбначен стълб (прешлените) може да бъде ефективно подобрена, като се възстанови естествената извивка на врата ви, премахне се притискането на нервите и недостатъчният кръвоток, причинени от разместването.

Съществуват три вида физиологични прояви на изкривяване на шийните прешлени.

1. Тип "С" (нормална/естествена кривина)
2. Изправен (намалена кривина) и
3. Обратен лък (силно намалена кривина)



МЕТОД НА ИЗПОЛЗВАНЕ



Използвайте този продукт, ако чувствате болка или изпитвате болка във врата, напрежение, изтръпване, слаби ръце, изтръпване на пръстите, изпъкнала болка в раменете и гърба, замаяност и гадене.

1. Починете си в легнало положение.
2. Поставете NECKSTRETCH под врата си.
3. Свийте коленете си и изпънете ръцете си напред или назад.
4. Главата ви е разположена на около 1 см над повърхността.

Масаж на шията с притискане

Поставете продукта върху равна повърхност, легнете по гръб, отпуснете естествено врата си и позволете на гравитацията да разтегне и масажира главата ви.

Масаж на мускулите на шията

Фиксирайте продукта в правилната позиция, легнете по гръб, разклатете врата си наляво и надясно и можете да играете на мускулите на врата.

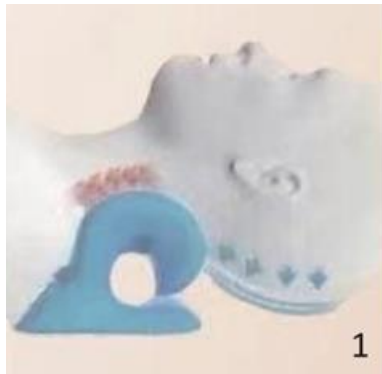
Други методи

Дръжте дръжката на масажора и я поставете върху бедрото, рамото и други извити изпъкнали части на човешкото тяло, за да ги размачквате и масажирате.

Забележка: моля, въздържайте се от използване на прекомерна сила върху врата. Не движете главата си с прекомерна честота или скорост.

Правилна стойка

1. Вдлъбната повърхност: Окачване на главата, силен натиск надолу
2. Изпъкнала повърхност: Главата се поддържа с лек натиск.



LV: NECKSTRETCH - LIETOTĀJA ROKASGRĀMATA

Smaguma pirkstu masāžas aparāts

Saskaņā ar attiecīgajiem datiem 6,5 miljoni cilvēku cieš no dzemdes kakla spondilozes. Rūpējieties par savu ķermeni un uzturiet pareizu stāju. Atjaunojiet skriemeļu dabisko stāvokli ar ergonomisku atbalstu, atslābiniet muskuļus, noņemiet stresu vai spriedzi un atpūsties.

Inovatīva gravitācijas pirkstu masāža

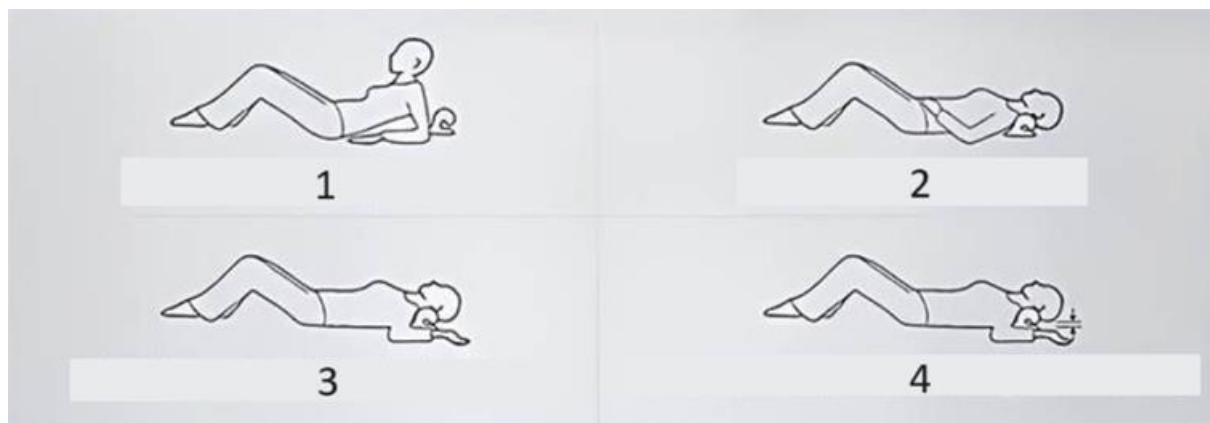
Gravitācijas ietekmē var efektīvi uzlabot kakla mugurkaula (skriemeļu) stāju, atjaunojot kakla dabisko izliekumu, novēršot nervu saspiešanu un nepietiekamu asins plūsmu, ko izraisa izmežģījumi.

Ir trīs kakla skriemeļu fizioloģiskā izliekuma izpausmju veidi.

1. "C" tips (normāls/dabisks izliekums)
2. Iztaisnots (samazināts izliekums) un
3. Atgriezeniskais priekšgals (stipri samazināts izliekums)



IZMANTOŠANAS METODE



Lietojiet šo līdzekli, ja Jums sāp kakls vai jūtat kakla sāpes, spriedzi, tirpšanu, vājas rokas, nejutīgus pirkstus, izspiestas sāpes plecos un mugurā, reiboni un sliktu dūšu.

1. Atpūsties guļus stāvoklī.
2. Novietojiet NECKSTRETCH zem kakla.
3. Salieciet ceļgalus un izstiepiet rokas uz priekšu vai atpakaļ.
4. Galva ir novietota aptuveni 1 cm virs virsmas.

Kakla vilces masāža

Novietojiet izstrādājumu uz līdzenas virsmas, apgulieties uz muguras, dabiski atslābiniet kaklu un ļaujiet gravitācijai izstiept un masēt galvu.

Kakla muskuļu masāža

Nostipriniet izstrādājumu pareizā pozīcijā, apgulieties uz muguras, kratiet kaklu pa kreisi un pa labi, un jūs varat spēlēt kakla muskuļus.

Citas metodes

Turiet masiera rokturi un novietojiet to uz augšstilba, pleca un citām izliektām izvirzītām cilvēka ķermeņa daļām, lai tās mīcītu un masētu.

Piezīme: lūdzu, atturieties no pārmērīga spēka lietošanas uz kakla. Nekustiniet galvu ar pārmērīgu biežumu vai ātrumu.

Pareiza stāja

1. Ieliekta virsma: Galvas balstīšana, spēcīgs spiediens uz leju
2. Izliekta virsma: Galva tiek atbalstīta ar nelielu spiedienu.



LT: NECKSTRETCH - NAUDOTOJO VADOVAS

Gravitacinis pirštų masažuoklis

Remiantis atitinkamais duomenimis, 6,5 mln. žmonių kenčia nuo kaklo spondilozės. Rūpinkitės savo kūnu ir laikykitės taisyklingos laikysenos. Atkurkite natūralią stuburo slankstelių padėtį, naudodami ergonominę atramą, atpalaiduokite raumenis, sumažinkite stresą arba įtampą ir atsipalaiduokite.

Novatoriškas gravitacinis pirštų masažas

Veikiant gravitacijai, galima veiksmingai pagerinti kaklinės stuburo dalies (slankstelių) laikyseną, atkurti natūralų kaklo išlinkimą, pašalinti nervų suspaudimą ir nepakankamą kraujotaką, atsiradusią dėl iškrypimo.

Yra trys fiziologinio kaklo slankstelių kreivumo pasireiškimo tipai.

1. "C" tipas (normalus / natūralus išlinkimas)
2. Tiesus (sumažintas išlinkimas) ir
3. Atvirkštinis lankas (labai sumažintas išlenkimas)



NAUDOJIMO METODAS



Naudokite šį gaminį, jei jaučiate skausmą arba jaučiate kaklo skausmą, įtampą, dilgčiojimą, silpnas rankas, tirpstančius pirštus, išsipūtusį pečių ir nugaros skausmą, galvos svaigimą ir pykinimą.

1. Atsigulkite gulimoje padėtyje.
2. Padėkite NECKSTRETCH po kaklu.
3. Sulenkite kelius ir ištieskite rankas į priekį arba atgal.
4. Jūsų galva yra maždaug 1 cm virš paviršiaus.

Kaklo traukos masažas

Padėkite gaminį ant lygaus paviršiaus, atsigulkite ant nugaros, natūraliai atpalaiduokite kaklą ir leiskite gravitacijai ištempti ir masažuoti galvą.

Kaklo raumenų masažas

Užfiksuokite gaminį tinkamoje padėtyje, atsigulkite ant nugaros, purtykite kaklą į kairę ir į dešinę, ir galite žaisti kaklo raumenis.

Kiti metodai

Laikydami masažuoklio rankeną ir uždėję ją ant šlaunies, peties ir kitų išlenktų atsikišusių žmogaus kūno dalių, minkykite ir masažuokite jas.

Pastaba: nenaudokite pernelyg didelės jėgos kaklui. Nejudinkite galvos pernelyg dažnai ar greitai.

Taisyklinga laikysena

1. Įgaubtas paviršius: Galvos pakaba, stiprus spaudimas žemyn
2. Išgaubtas paviršius: Galva atremta lengvu spaudimu.



GR: NECKSTRETCH - ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

Μασάζ δακτύλων βαρύτητας

Σύμφωνα με τα σχετικά στοιχεία, υπάρχουν 6,5 εκατομμύρια άνθρωποι που πάσχουν από αυχενική σπονδύλωση. Φροντίστε το σώμα σας και διατηρήστε τη σωστή στάση του σώματος. Επαναφέρετε τους σπονδύλους σας στη φυσική σας θέση με εργονομική υποστήριξη, χαλαρώστε τους μύες σας, ανακουφίστε το άγχος ή την ένταση και χαλαρώστε.

Καινοτόμο μασάζ με τα δάχτυλα της βαρύτητας

Υπό την επίδραση της βαρύτητας, η στάση της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης (σπόνδυλοι) μπορεί να βελτιωθεί αποτελεσματικά, αποκαθιστώντας τη φυσική καμπυλότητα του αυχένα σας, εξαλείφοντας τη συμπίεση των νεύρων και την ανεπαρκή ροή του αίματος που προκαλείται από την εξάρθρωση.

Υπάρχουν τρεις τύποι φυσιολογικών εκδηλώσεων καμπυλότητας των αυχενικών σπονδύλων.

1. Τύπος "C" (φυσιολογική/φυσική καμπυλότητα)
2. Ευθυτενής (μειωμένη καμπυλότητα) και
3. Αντίστροφο τόξο (Σοβαρά μειωμένη καμπυλότητα)



ΜΕΘΟΔΟΣ ΧΡΗΣΗΣ



Χρησιμοποιήστε αυτό το προϊόν εάν αισθάνεστε πόνο ή αντιμετωπίζετε πόνο στον αυχένα, ένταση, μυρμηγκιασμα, αδύναμα χέρια, μουδιασμένα δάχτυλα, διογκωτικό πόνο στους ώμους και την πλάτη, ζάλη και ναυτία.

1. Ξεκουραστείτε σε ύπτια θέση.
2. Τοποθετήστε το NECKSTRETCH κάτω από τον αυχένα σας.
3. Λυγίστε τα γόνατά σας και τεντώστε τα χέρια σας προς τα εμπρός ή προς τα πίσω.

4. Το κεφάλι σας είναι τοποθετημένο περίπου 1 cm πάνω από την επιφάνεια.

Μασάζ έλξης στον αυχένα

Τοποθετήστε το προϊόν σε μια επίπεδη επιφάνεια, ξαπλώστε ανάσκελα, χαλαρώστε φυσικά τον αυχένα σας και αφήστε τη βαρύτητα να τεντώσει και να κάνει μασάζ στο κεφάλι σας.

Μασάζ των μυών του αυχένα

Στερεώστε το προϊόν στη σωστή θέση, ξαπλώστε ανάσκελα, κουνήστε το λαιμό σας προς τα αριστερά και προς τα δεξιά και μπορείτε να παίξετε τους μύες του αυχένα.

Άλλες μέθοδοι

Κρατήστε τη λαβή του μασάζ και τοποθετήστε την στο μηρό, στον ώμο και σε άλλα κυρτά προεξέχοντα μέρη του ανθρώπινου σώματος για να τα ζυμώσετε και να τους κάνετε μασάζ.

Σημείωση: παρακαλούμε αποφύγετε τη χρήση υπερβολικής δύναμης στον αυχένα σας. Μην κινείτε το κεφάλι σας με υπερβολική συχνότητα ή ταχύτητα.

Σωστή στάση του σώματος

1. Κοίλη επιφάνεια: Αναστολή του κεφαλιού, ισχυρή πίεση προς τα κάτω
2. Κυρτή επιφάνεια: Η κεφαλή στηρίζεται με ελαφριά πίεση.

