

EN: STRETCHEX – USER MANUAL

PRODUCT ASSEMBLY



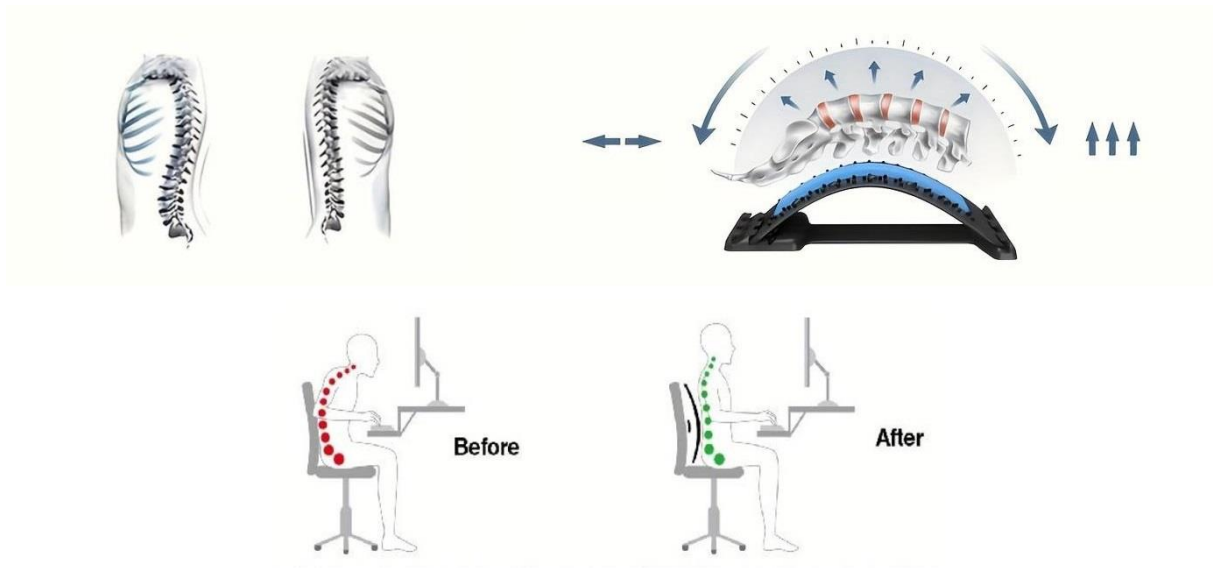
1. Lay the product base on a secure, non-slip surface (like a mat, rug or carpet) and attach the sponge pad onto the massage board.
2. Secure the wide end of the base against your knees. Slide the wide end of the massage board onto the single base slot.
3. Select the curvature level and slide the other end of the board into one of the slots, depending on your current preference.
4. Installation is complete, you may start your exercises.

HOW TO USE



1. Sit on a level surface, face away from the product and place it right below your pelvis.
2. Lower your back slowly onto the product, use both hands as support.
3. Position your back onto the STRETCHEX and bend your elbows.
4. Once fully in position, extend your arms and place them behind your head.

STRETCHEX promotes blood circulation through deep compression while relieving muscle pain and stress. The product stretches your back and re-aligns your spine. Repeated use promotes good body posture by forcing the spine into its natural curvature. The rubber stress point on the product imitate the effects of acupuncture on your body, massaging the body and releasing muscular tension.



Adjustment levels



SI: STRETCHEX - NAVODILA ZA UPORABO

SESTAVLJANJE IZDELKA



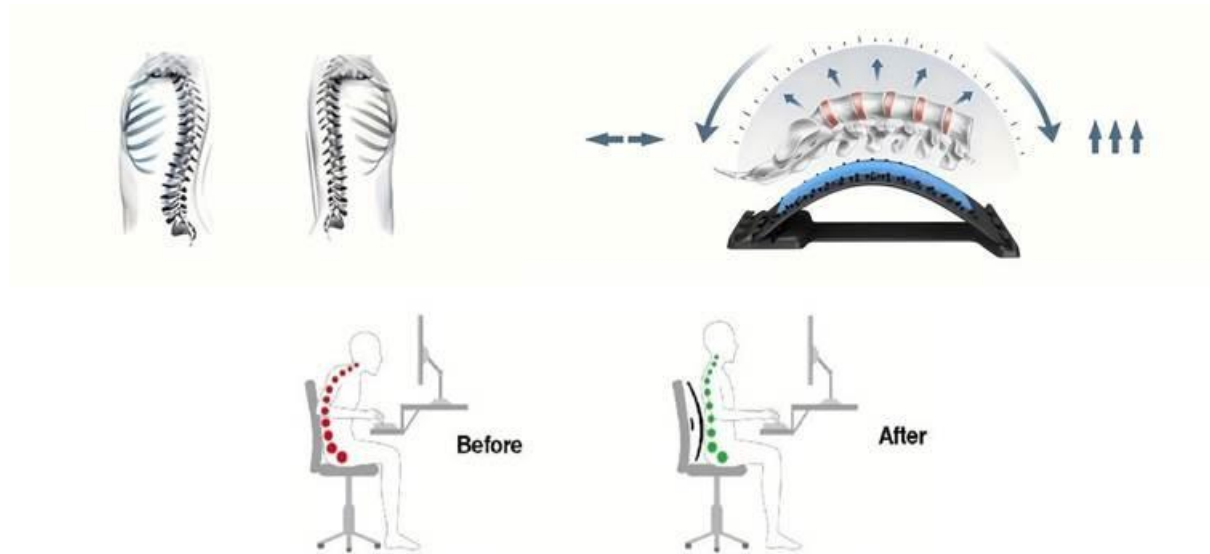
1. Podstavek izdelka položite na varno nedrsečo površino (kot je preproga, preproga ali preproga) in pritrдите gobasto blazinico na masažno ploščico.
2. Široki konec podlage pritrđite ob kolena. Široki konec masažne deske potisnite na posamezno režo podlage.
3. Izberite stopnjo ukrivljenosti in drugi konec deske potisnite v eno od rež, odvisno od vaših trenutnih želja.
4. Namestitev je končana, lahko začnete z vajami.

KAKO UPORABLJATI



1. Usedite se na ravno površino, obrnite se stran od izdelka in ga namestite tik pod medenico.
2. Počasi spustite hrbet na izdelek, za oporo uporabite obe roki.
3. Hrbet namestite na izdelek STRETCHEX in pokrčite komolce.
4. Ko ste popolnoma v položaju, iztegnite roke in jih položite za glavo.

STRETCHEX z globokim stiskanjem spodbuja krvni obtok, hkrati pa lajša bolečine v mišicah in stres. Izdelek razteza hrbet in ponovno uravnava hrbtenico. Ponavljajoča se uporaba spodbuja dobro telesno držo, saj sili hrbtenico v njeno naravno ukrivljenost. Gumijaste stresne točke na izdelku posnemajo učinke akupunkture na telesu, masirajo telo in sproščajo mišično napetost.



Stopnje nastavitve



HR: STRETCHEX – KORISNIČKI PRIRUČNIK

MONTAŽA PROIZVODA



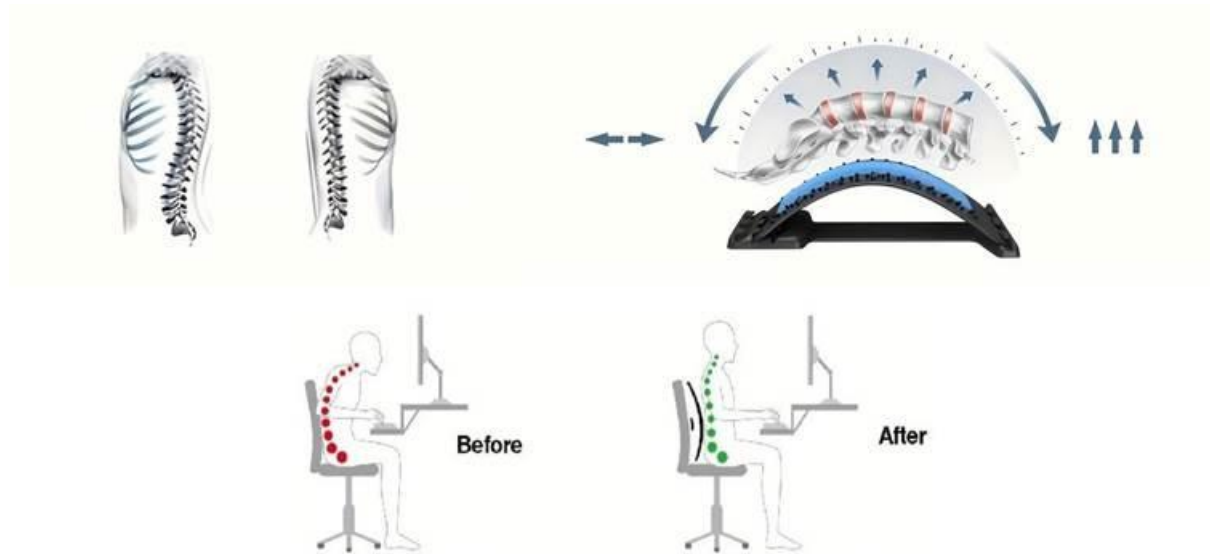
1. Položite bazu proizvoda na sigurnu, protukliznu površinu (poput podloge, tepiha ili prostirke) i pričvrstite spužvasti jastučić na masažnu ploču.
2. Sigurno postavite široki kraj baze nasuprot koljenima. Kliznite široki kraj masažne ploče u jedan od utora na bazi.
3. Odaberite razinu zakrivljenosti i kliznite drugi kraj ploče u jedan od utora, ovisno o trenutačnoj preferenciji.
4. Instalacija je završena, možete započeti vježbanje.

KAKO KORISTITI



1. Sjednite na ravnu površinu, okrenuti leđima prema proizvodu i postavite ga ispod zdjelice.
2. Polako spustite leđa na proizvod, koristeći oba ruku kao potporu.
3. Postavite leđa na STRETCHEX i savijte laktove.
4. Jednom kad ste potpuno u položaju, ispružite ruke i stavite ih iza glave.

STRETCHEX potiče cirkulaciju krvi dubokim pritiskom dok olakšava bol i stres mišića. Proizvod isteže vaša leđa i ponovno usklađuje kralježnicu. Ponovna uporaba potiče dobru tjelesnu državu prisiljavajući kralježnicu u njezinu prirodnu zakrivljenost. Gumeni stresni točka na proizvodu oponaša učinke akupunkture na vaše tijelo, masažirajući tijelo i oslobađajući mišićnu napetost.



Razine prilagodbe



IT: STRETCHEX - MANUALE D'USO

MONTAGGIO DEL PRODOTTO



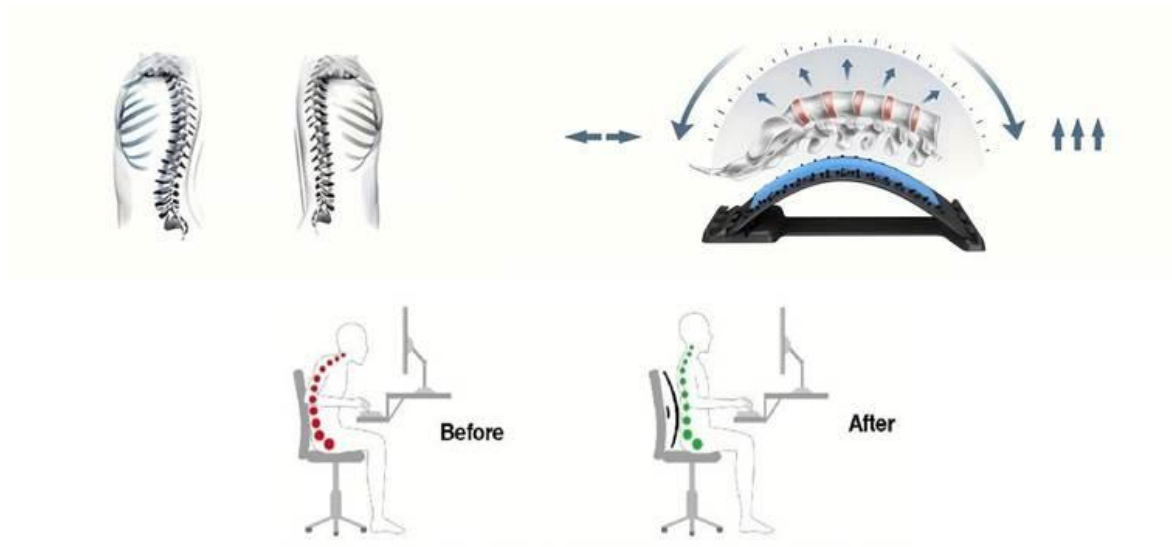
1. Posare la base del prodotto su una superficie sicura e antiscivolo (come un tappetino, una moquette o un tappeto) e fissare il cuscinetto di spugna sulla tavola da massaggio.
2. Fissare l'estremità larga della base contro le ginocchia. Far scorrere l'estremità larga della pedana per massaggi sulla fessura della base singola.
3. Selezionare il livello di curvatura e far scorrere l'altra estremità della pedana in una delle fessure, a seconda delle preferenze.
4. L'installazione è completata e si possono iniziare gli esercizi.

COME USARE



1. Sedersi su una superficie piana, con il viso rivolto verso il prodotto e posizionarlo proprio sotto il bacino.
2. Abbassare lentamente la schiena sul prodotto, usando entrambe le mani come supporto.
3. Posizionate la schiena sullo STRETCHEX e piegate i gomiti.
4. Una volta in posizione, stendete le braccia e mettetele dietro la testa.

STRETCHEX favorisce la circolazione sanguigna attraverso una compressione profonda e allevia i dolori muscolari e lo stress. Il prodotto allunga la schiena e riallinea la colonna vertebrale. L'uso ripetuto favorisce una buona postura del corpo, costringendo la colonna vertebrale alla sua naturale curvatura. I punti di sollecitazione in gomma del prodotto imitano gli effetti dell'agopuntura sul corpo, massaggiando il corpo e rilasciando la tensione muscolare.



Livelli di regolazione



DE/AT: STRETCHEX - BENUTZERHANDBUCH

ZUSAMMENBAU DES PRODUKTS



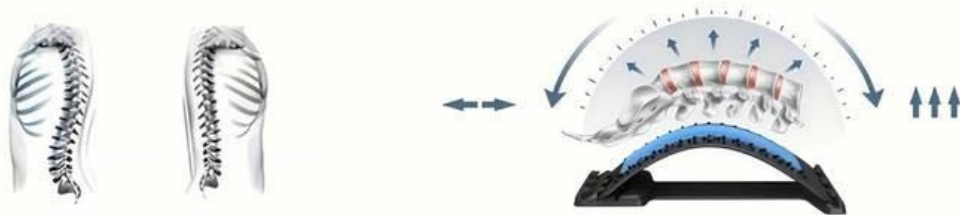
1. Legen Sie das Gerät auf eine sichere, rutschfeste Unterlage (z. B. eine Matte, einen Teppich) und befestigen Sie die Schwammpolster auf dem Massagebrett.
2. Befestigen Sie das breite Ende der Basis an Ihren Knien. Schieben Sie das breite Ende des Massagebretts auf den einzelnen Schlitz der Basis.
3. Wählen Sie die Wölbungsstufe und schieben Sie das andere Ende des Massagebretts in einen der Schlitzte, je nachdem, was Sie gerade bevorzugen.
4. Die Installation ist abgeschlossen, und Sie können mit Ihren Übungen beginnen.

ANWENDUNG



1. Setzen Sie sich auf eine ebene Fläche, wenden Sie sich vom Produkt ab und platzieren Sie es direkt unter Ihrem Becken.
2. Senken Sie Ihren Rücken langsam auf das Gerät ab und stützen Sie sich mit beiden Händen ab.
3. Legen Sie Ihren Rücken auf den STRETCHER und beugen Sie die Ellbogen.
4. Sobald Sie in der richtigen Position sind, strecken Sie Ihre Arme aus und legen Sie sie hinter Ihren Kopf.

STRETCHER fördert die Blutzirkulation durch tiefe Kompression und lindert Muskelschmerzen und Stress. Das Produkt dehnt den Rücken und richtet die Wirbelsäule wieder auf. Wiederholte Anwendung fördert eine gute Körperhaltung, indem die Wirbelsäule in ihre natürliche Krümmung gezwungen wird. Die Gummipunkte auf dem Produkt imitieren die Auswirkungen der Akupunktur auf Ihren Körper, massieren den Körper und lösen Muskelverspannungen.



Anpassungsstufen



CZ: STRETCHEX - UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

MONTÁŽ VÝROBKU



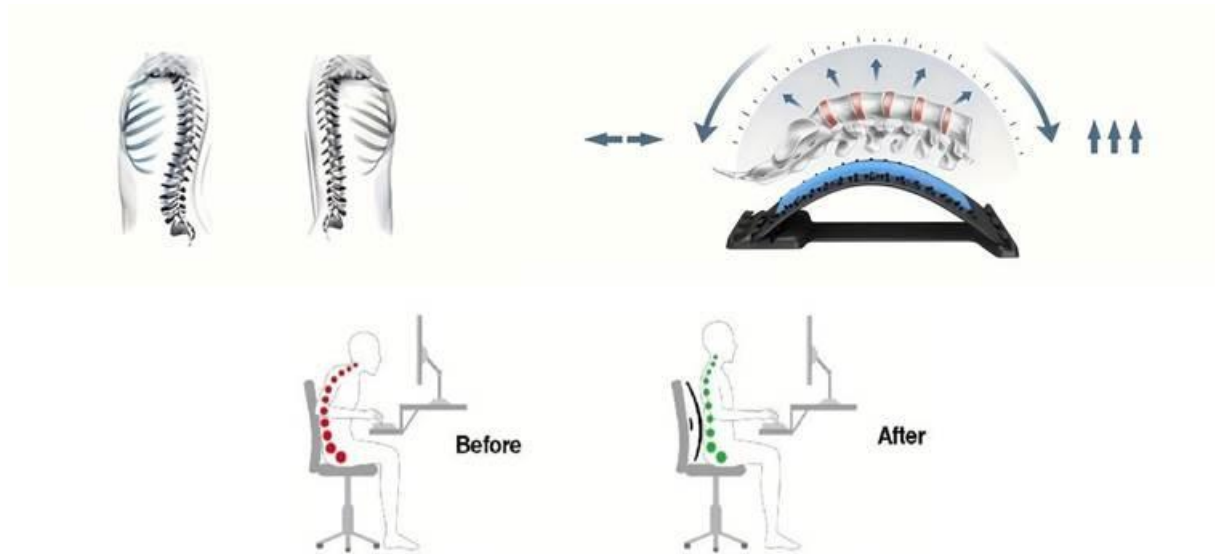
1. Položte základnu výrobku na bezpečný, neklouzavý povrch (např. rohož, koberec nebo koberec) a připevněte houbovou podložku na masážní desku.
2. Zajistěte široký konec základny proti kolenům. 3. Široký konec masážní desky nasadte na jednoduchou štěrbinu základny.
3. Zvolte úroveň zakřivení a druhý konec desky zasuňte do jedné ze štěrbin, podle toho, co právě preferujete.
4. Instalace je dokončena, můžete začít cvičit.

NÁVOD K POUŽITÍ



1. Posad'te se na rovný povrch, postavte se čelem k výrobku a umístěte jej přímo pod pánev.
2. Pomalu spouštějte záda na výrobek, jako oporu použijte obě ruce.
3. Položte záda na výrobek STRETCHEX a pokrčte lokty.
4. Po úplném usazení natáhněte ruce a položte je za hlavu.

STRETCHEX podporuje krevní oběh prostřednictvím hloubkové komprese a zároveň ulevuje od bolesti svalů a stresu. Výrobek protahuje záda a znovu vyrovnává páteř. Opakované používání podporuje správné držení těla tím, že nutí páteř k přirozenému zakřivení. Gumové zátěžové body na výrobku napodobují účinky akupunktury na vaše tělo, masírují tělo a uvolňují svalové napětí.



Úrovně nastavení



PL: STRETCHEX - INSTRUKCJA OBSŁUGI

MONTAŻ PRODUKTU



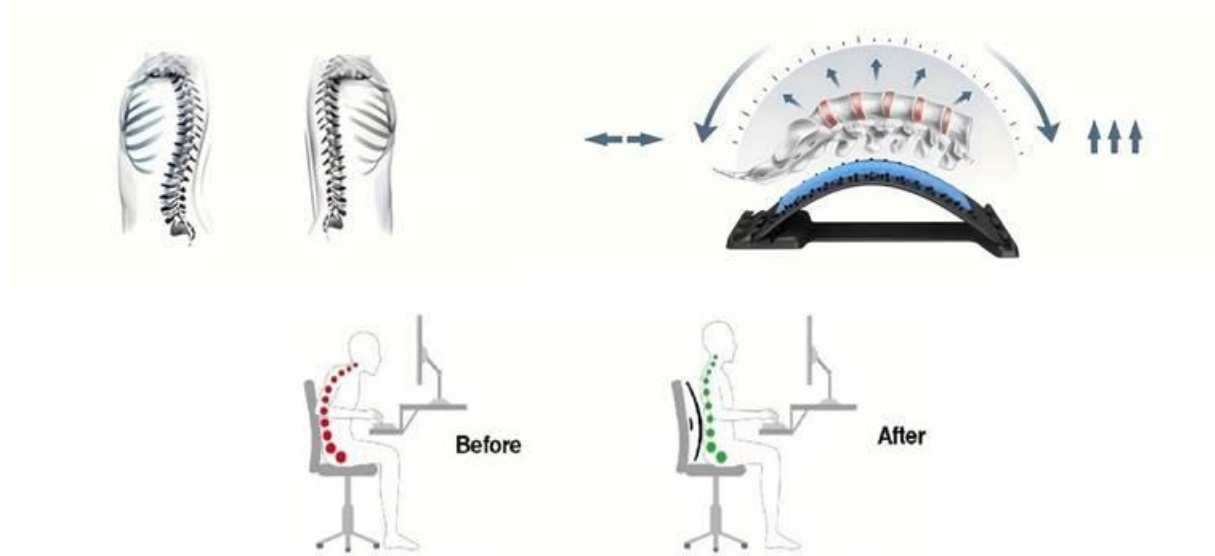
1. Połóż podstawę produktu na bezpiecznej, antypoślizgowej powierzchni (takiej jak mata, dywan lub wykładzina) i przymocuj gąbkową podkładkę do płyty masującej.
2. Oprzyj szeroki koniec podstawy o kolana. Wsuń szeroki koniec deski do masażu w pojedynczy otwór podstawy.
3. Wybierz poziom zakrzywienia i wsuń drugi koniec deski do jednego z otworów, w zależności od aktualnych preferencji.
4. Instalacja została zakończona i można rozpocząć ćwiczenia.

SPOSÓB UŻYCIA



1. Usiądź na równej powierzchni, twarzą do produktu i umieść go tuż pod miednicą.
2. Powoli opuść plecy na produkt, używając obu rąk jako podparcia.
3. Połóż plecy na urządzeniu STRETCHEX i zegnij ręce w łokciach.
4. Po całkowitym ułożeniu wyprostuj ręce i umieść je za głową.

STRETCHEX wspomaga krążenie krwi poprzez głęboki ucisk, jednocześnie łagodząc ból mięśni i stres. Produkt rozciąga plecy i wyrównuje kręgosłup. Wielokrotne użycie promuje dobrą postawę ciała, zmuszając kręgosłup do naturalnej krzywizny. Gumowe punkty nacisku na produkcie imitują efekty akupunktury na ciele, masując ciało i uwalniając napięcie mięśniowe.



Poziomy regulacji



HU: STRETCHEX - FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV

TERMÉK ÖSSZESZERELÉSE



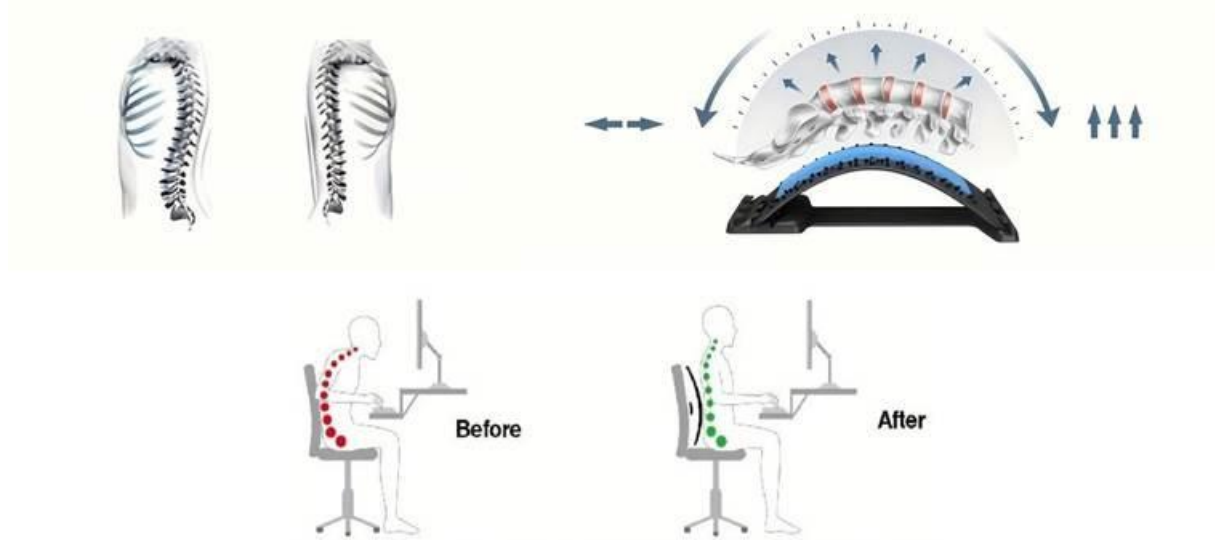
1. Fektesse a termék alapját egy biztonságos, csúszásmentes felületre (például szőnyegre, szőnyegre vagy szőnyegre), és rögzítse a szivacsbetétet a masszázstáblára.
2. Rögzítse az alap széles végét a térdéhez. Csúsztassa a masszázstábla széles végét az egyetlen alap nyílásra.
3. Válassza ki a görbületi szintet, és csúsztassa a deszka másik végét az egyik nyílásba, attól függően, hogy éppen mit szeretne.
4. A telepítés befejeződött, megkezdheti a gyakorlatokat.

HOGYAN HASZNÁLJUK



1. Üljön le egy vízszintes felületre, nézzen el a terméktől, és helyezze közvetlenül a medencéje alá.
2. Lassan engedje le a hátát a termékre, mindkét kezét használja támaszként.
3. Helyezze a hátát a STRETCHEX-re, és hajlítsa be a könyökét.
4. Miután teljesen elhelyezkedett, nyújtsa ki a karjait, és helyezze a feje mögé.

A STRETCHEX a mély kompresszió révén elősegíti a vérkeringést, miközben enyhíti az izomfájdalmat és a stresszt. A termék megnyújtja a hátát és újra összehangolja a gerincét. Ismételt használata elősegíti a jó testtartást azáltal, hogy a gerincet természetes görbületébe kényszeríti. A terméken található gumi stresszpontok az akupunktúra hatását imitálják a testen, masszírozzák a testet és oldják az izomfeszültséget.



Beállítási szintek



BG: STRETCHEX - РЪКОВОДСТВО ЗА ПОТРЕБИТЕЛЯ

СГЛОБЯВАНЕ НА ПРОДУКТА



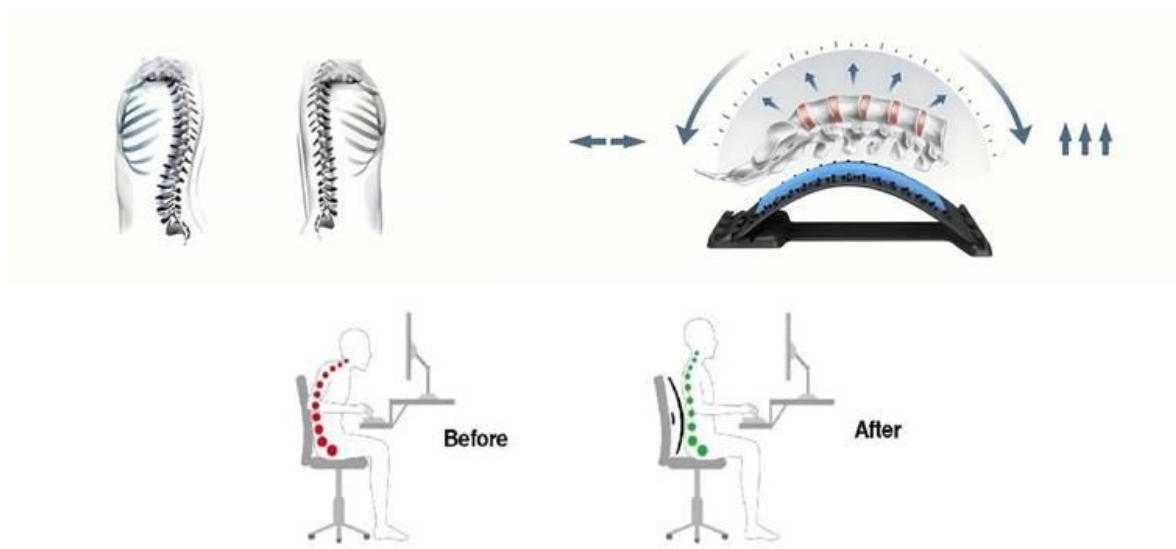
1. Поставете основата на продукта върху сигурна, нехлъзгаща се повърхност (като постелка, килим или мокет) и прикрепете гъбената подложка към масажната дъска.
2. Закрепете широкия край на основата към коленете си. Плъзнете широкия край на масажната дъска върху единичния отвор на основата.
3. Изберете нивото на извивка и плъзнете другия край на дъската в един от слотовете, в зависимост от текущите ви предпочитания.
4. Инсталацията е завършена, можете да започнете упражненията си.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ



1. Седнете на равна повърхност, обърнете се с лице към продукта и го поставете точно под таза си.
2. Спускайте бавно гърба си върху продукта, използвайте двете си ръце като опора.
3. Позиционирайте гърба си върху СТРЕЛЕЦ и сгънете лактите си.
4. След като заемете пълно положение, изпънете ръцете си и ги поставете зад главата си.

STRETCHEX стимулира кръвообращението чрез дълбока компресия, като същевременно облекчава мускулните болки и стреса. Продуктът разтяга гърба ви и възстановява гръбначния стълб. Многократното използване насърчава добрата стойка на тялото, като принуждава гръбначния стълб да се извива по естествен начин. Гумените точки за напрежение на продукта имитират ефекта на акупунктурата върху тялото ви, като масажират тялото и освобождават мускулното напрежение.



Нива на регулиране



LV: STRETCHEX - LIETOTĀJA ROKASGRĀMATA

PRODUKTA MONTĀŽA



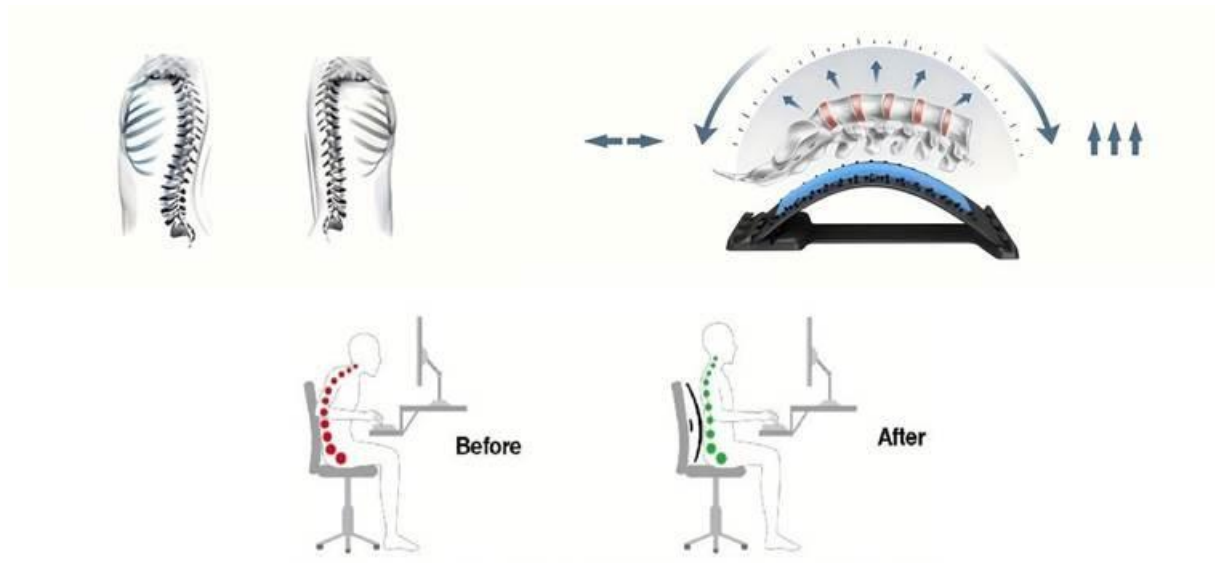
1. Uzlieciet izstrādājuma pamatni uz drošas, neslīdošas virsmas (piemēram, paklāja, paklājiņa vai paklāja) un piestipriniet sūkļa spilventiņu pie masāžas plāksnes.
2. Piestipriniet pamatnes plašo galu pie ceļgaliem. Uzvelciet masāžas dēļa plašo galu uz atsevišķā pamatnes slotas.
3. Izvēlieties izliekuma līmeni un iebīdīet otru dēļa galu vienā no spraugām atkarībā no jūsu pašreizējām vēlmēm.
4. Uzstādīšana ir pabeigta, varat sākt vingrinājumus.

KĀ IZMANTOT



1. Sēdiet uz līdzenas virsmas, pagrieziet ar seju pret izstrādājumu un novietojiet to tieši zem iegurņa.
2. Lēnām nolaidiet muguru uz izstrādājuma, kā atbalstu izmantojiet abas rokas.
3. Novietojiet muguru uz STRETCHEX un salieciet elkoņus.
4. Kad esat pilnībā nostājies, izstiepiet rokas un novietojiet tās aiz galvas.

STRETCHEX veicina asinsriti, izmantojot dziļu kompresiju, vienlaikus atvieglojot muskuļu sāpes un stresu. Izstrādājums izstiepj muguru un izlīdzina mugurkaulu. Atkārtota lietošana veicina pareizu ķermeņa stāju, liekot mugurkaulam izliekties tā dabiskajā izliekumā. Izstrādājuma gumijas stresa punkti imitē akupunktūras iedarbību uz ķermeni, masējot ķermeni un atbrīvojot muskuļu sasprindzinājumu.



Regulēšanas līmeņi



LT: STRETCHEX - NAUDOTOJO VADOVAS

GAMINIO SURINKIMAS



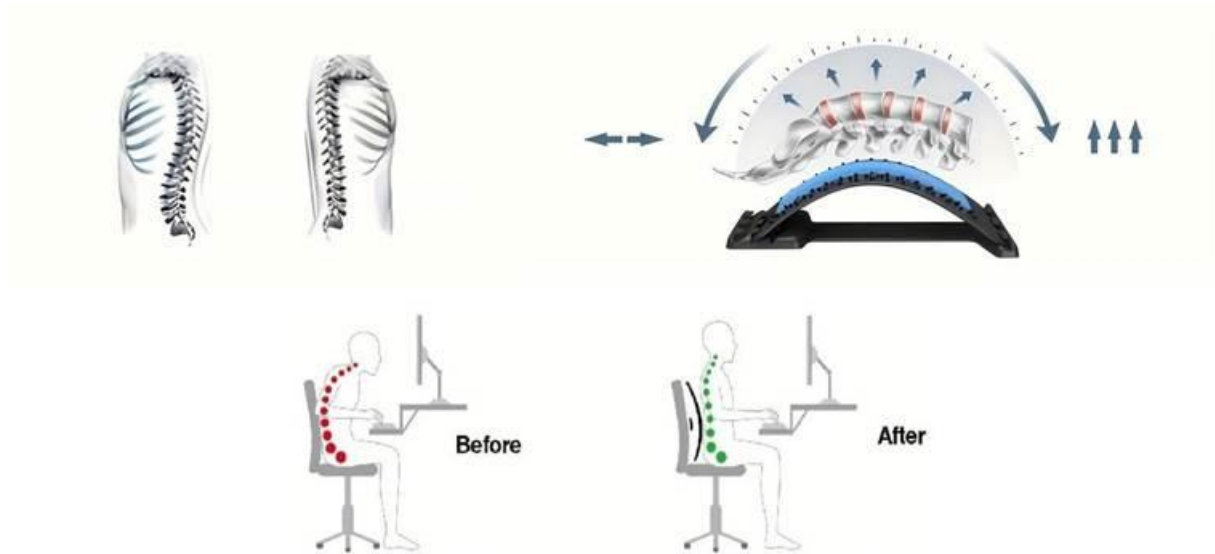
1. Paguldykite gaminio pagrindą ant saugaus, neslystančio paviršiaus (pvz., kilimėlio, kilimėlio ar kiliminės dangos) ir pritvirtinkite kempinės padą prie masažinės lentos.
2. Platųjį pagrindo galą pritvirtinkite prie kelių. Plačiąją masažinės lentos galą įstumkite į vieną pagrindo lizdą.
3. Pasirinkite išlenkimo lygį ir įstumkite kitą lentos galą į vieną iš lizdų, priklausomai nuo jūsų dabartinių pageidavimų.
4. Montavimas baigtas, galite pradėti pratimus.

KAIP NAUDOTI



1. Atsisėskite ant lygaus paviršiaus, atsisukite veidu į gaminį ir padėkite jį tiesiai po dubeniu.
2. Lėtai nuleiskite nugarą ant gaminio, remkitės abiem rankomis.
3. Padėkite nugarą ant STRETCHEX ir sulenkite alkūnes.
4. Visiškai įsitaisę ištieskite rankas ir padėkite jas už galvos.

STRETCHEX skatina kraujotaką dėl gilaus suspaudimo, kartu malšindamas raumenų skausmą ir stresą. Gaminys ištempia nugarą ir iš naujo išlygina stuburą. Pakartotinis naudojimas skatina gerą kūno laikyseną, nes priverčia stuburą natūraliai išlinkti. Gaminyje esantys guminiai įtempimo taškai imituoja akupunktūros poveikį jūsų kūnui, masažuoja kūną ir atpalaiduoja raumenų įtampą.



Reguliavimo lygiai



GR: STRETCHEX - ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ



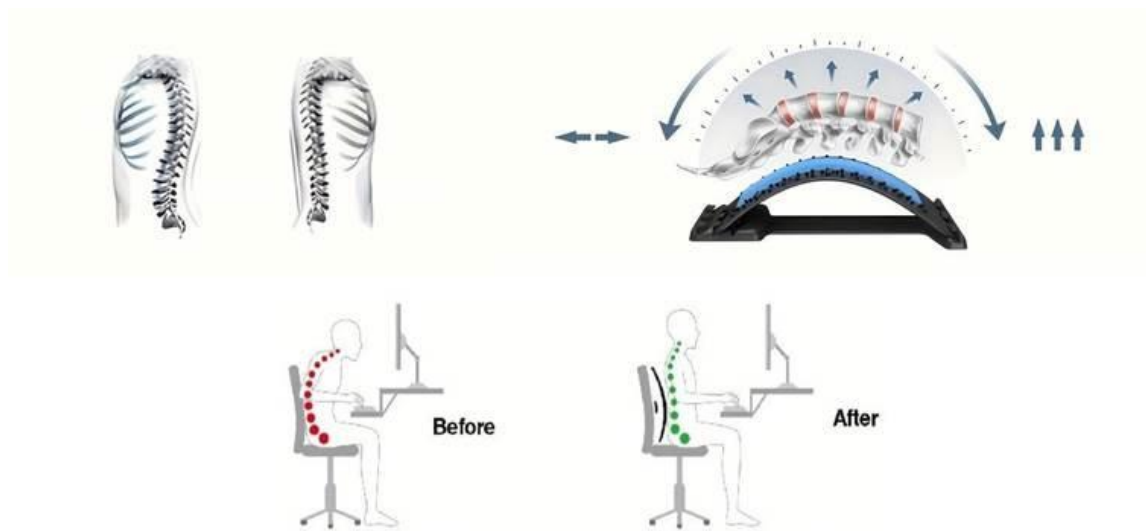
1. Τοποθετήστε τη βάση του προϊόντος σε μια ασφαλή, αντιολισθητική επιφάνεια (όπως ένα χαλάκι, χαλί ή μοκέτα) και τοποθετήστε το σφουγγαράκι πάνω στην πλάκα μασάζ.
2. Στερεώστε το φαρδύ άκρο της βάσης πάνω στα γόνατά σας. Σύρετε το φαρδύ άκρο της σανίδας μασάζ πάνω στην ενιαία υποδοχή της βάσης.
3. Επιλέξτε το επίπεδο καμπυλότητας και σύρετε το άλλο άκρο της σανίδας σε μία από τις υποδοχές, ανάλογα με την τρέχουσα προτίμησή σας.
4. Η εγκατάσταση έχει ολοκληρωθεί, μπορείτε να ξεκινήσετε τις ασκήσεις σας.

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ



1. Καθίστε σε μια επίπεδη επιφάνεια, κοιτάξτε μακριά από το προϊόν και τοποθετήστε το ακριβώς κάτω από τη λεκάνη σας.
2. Χαμηλώστε αργά την πλάτη σας πάνω στο προϊόν, χρησιμοποιώντας και τα δύο χέρια ως στήριγμα.
3. Τοποθετήστε την πλάτη σας πάνω στο STRETCHEX και λυγίστε τους αγκώνες σας.
4. Μόλις τοποθετηθείτε πλήρως στη θέση σας, τεντώστε τα χέρια σας και τοποθετήστε τα πίσω από το κεφάλι σας.

Το STRETCHEX προάγει την κυκλοφορία του αίματος μέσω βαθιάς συμπίεσης, ενώ παράλληλα ανακουφίζει από τον μυϊκό πόνο και το στρες. Το προϊόν τεντώνει την πλάτη σας και ευθυγραμμίζει εκ νέου τη σπονδυλική σας στήλη. Η επαναλαμβανόμενη χρήση προάγει την καλή στάση του σώματος, αναγκάζοντας τη σπονδυλική στήλη στη φυσική της καμπυλότητα. Τα ελαστικά σημεία πίεσης στο προϊόν μιμούνται τα αποτελέσματα του βελονισμού στο σώμα σας, κάνοντας μασάζ στο σώμα και απελευθερώνοντας τη μυϊκή ένταση.



Επίπεδα ρύθμισης

