

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO :

Fig. 1

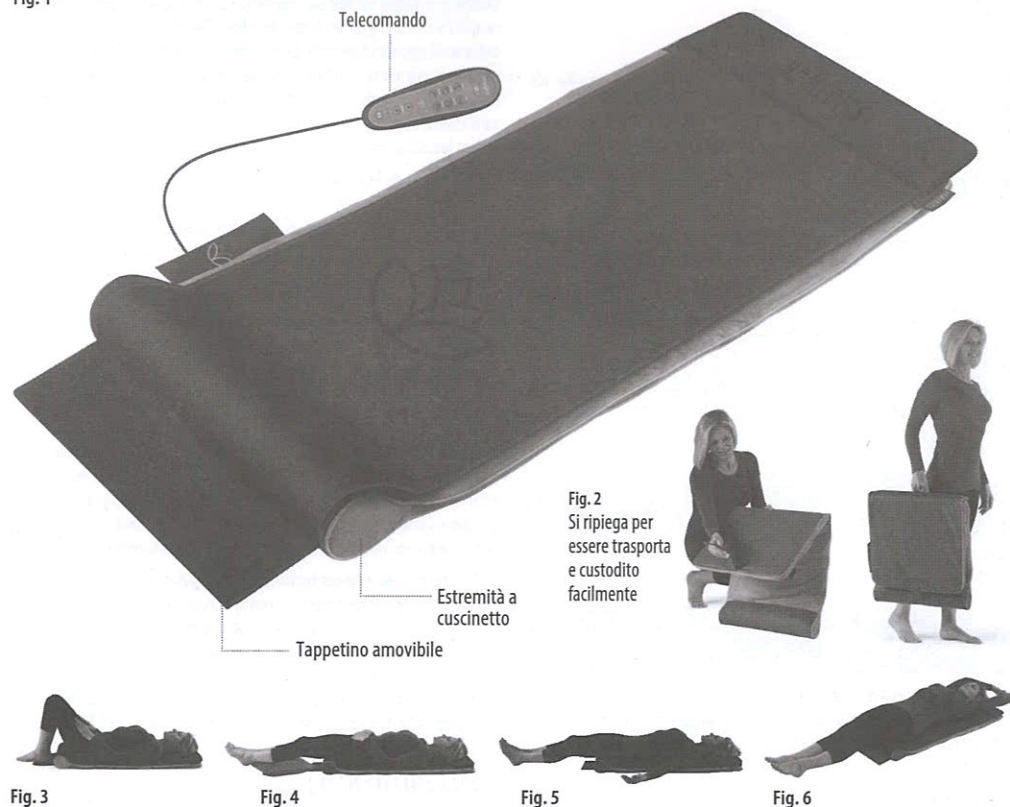


Fig. 2
Si ripiega per essere trasportata e custodita facilmente

Fig. 3

Fig. 4

Fig. 5

Fig. 6

ISTRUZIONI PER L'USO :

Preparazione

1. Aprire il materassino STRETCH e distenderlo sul pavimento.

In alternativa, il materassino STRETCH può essere posizionato su un materasso piatto, purché si provveda preventivamente a rimuovere qualsiasi biancheria da letto soffice.

2. Distendere il tappetino su STRETCH posizionando il cuscino all'estremità opposta del cuscinetto.

3. Collegare a una presa di corrente.

Assicurarsi che il cavo non sia causa di inciampamento e tenere l'area sgombra da altri oggetti al fine di disporre di uno spazio sufficiente a distendersi comodamente.

4. Rimuovere scarpe, sciarpe, cravatte, cinture e oggetti di gioielleria.

Indossare abiti soffici, comodi e caldi.

Trattamento

1. Distendere la schiena sul materassino STRETCH posizionando i glutei il più possibile vicino all'estremità a "rotolo" e la testa sul cuscino.

2. Posizionare gambe e braccia come consigliato nella tabella a lato. Scegliere con cura poiché la posizione di gambe e braccia può influire considerevolmente sull'intensità del trattamento.

	Flessuosità corpo	Posizione gambe	Posizione braccia	Intensità
Fig. 3	Assente (per es., schiena e cosce rigide)	Ginocchia piegate, pianta dei piedi a terra fuori dal materassino	Lungo i fianchi oppure con le mani appoggiate sul ventre	Lieve
Fig. 4	Parziale, ma migliorabile	Gambe dritte, cuscino sotto le ginocchia	Lungo i fianchi oppure con le mani appoggiate sul ventre	Moderata
Fig. 5	Buona: si riesce a toccare le dita dei piedi facilmente	Gambe dritte (senza cuscino)	Lungo i fianchi oppure con le mani appoggiate sul ventre	Elevata
Fig. 6	Molto buona, in cerca di un trattamento più intenso	Gambe dritte (senza cuscino)	Braccia distese o 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	Descrizione e Benefici
Torsione 	Un programma dinamico che integra torsioni per alleviare le tensioni all'altezza di spalle e fianchi. Efficace anche per sciogliere le tensioni accumulate nella zona lombare.
Flusso 	Un progressivo fluire di movimenti distensivi mirati a smuovere delicatamente la colonna vertebrale per l'intera lunghezza lasciando una sensazione di freschezza e maggiore flessuosità
Energizzante 	Un programma stimolante per ritrovare l'energia
Distensivo 	Un trattamento "completo" che serve da antidoto contro le lunghe ore trascorse in posizione seduta
Distensione 	Una combinazione di torsioni e allungamenti per aiutarvi a ridurre lo stress rilasciando le tensioni
Recupero 	Un programma a ritmo vario concentrato sulla ricarica delle energie

*Nota: Il programma dura circa 15 minuti a intensità elevata, meno a intensità media o bassa. Per un trattamento prolungato, è possibile azionare un programma dopo l'altro. (V. Suggerimento 5 qui sotto)

6. Rilassamento

Quando il trattamento ha inizio, chiudere gli occhi e rilassare tutti i muscoli concentrandosi sul respiro. Lasciare che il corpo sprofondi con tutto il peso nel materassino e gustarsi la sensazione di piacere generata.

Suggerimenti per usufruire di tutti i benefici del materassino STRETCH

1. Rilassarsi e lasciar agire il materassino

Durante il trattamento, cercare di valutare le sensazioni rimandate dalle varie parti del corpo e ogni volta che si percepisce una tensione, rilasciarla consapevolmente permettendo al corpo di diventare più pesante e morbido. Il movimento creato dal materassino STRETCH indurrà nel corpo dei movimenti senza richiedere alcuno sforzo. Infatti, più ci si rilasserà, maggiori saranno i benefici.

2. Miglioramento dell'azione di torsione

Per i programmi che prevedono una posizione di torsione, i benefici possono essere ulteriormente migliorati abbinando una delicata rotazione della testa come descritto qui di seguito.

Mentre si esegue la torsione di una spalla, cercare di ruotare lentamente la

testa nella stessa direzione della torsione. Abbandonare il peso della testa e lasciar sprofondare l'orecchio nel materassino. Riportare delicatamente la testa verso il centro e la spalla a contatto con il materassino prima di ripetere dall'altro lato.

Mentre si esegue la torsione di un'anca, mantenere rilassato il busto e abbandonare il peso delle spalle. Permettere all'anca di sollevarsi senza resistenza. Mentre si solleva l'anca destra, provare a ruotare la testa verso il lato sinistro, e viceversa. Procedendo sempre lentamente, ritornare a una posizione neutrale tra una postura e l'altra. Nell'eventualità che si percepisca una sensazione di fastidio all'altezza del collo, eseguire movimenti più corti oppure utilizzare un cuscino da entrambi i lati come appoggio per la testa mirato ad arrestare la rotazione.

3. Utilizzare il respiro

Se si percepisce una sensazione di tensione o di leggero fastidio durante il trattamento, cercare di dirigere con la mente il respiro verso l'area interessata. Respirare in modo lento e profondo, inspirando ed espirando attraverso le narici. Se si percepisce una sensazione positiva, è possibile provare ad allungare l'espirazione del 50% rispetto all'inspirazione. Per raggiungere questo ritmo, provare a contare fino a 4 durante l'inspirazione e fino a 6 durante l'espirazione. Lasciar sprofondare di più il peso corporeo nel materassino durante l'espirazione.

4. Cercare di variare la posizione

Il materassino STRETCH è stato progettato in modo intelligente per adattarsi a persone di corporatura e statura differenti. È possibile modulare le sensazioni percepite durante il trattamento spostandosi leggermente verso il bordo superiore o quello inferiore del materassino quando si è distesi. L'effetto varierà da persona a persona, in base al peso e alle proporzioni; si consiglia pertanto di procedere per tentativi al fine di trovare la posizione preferita.

5. Abituarsi a eseguire i trattamenti regolarmente

I trattamenti possono essere ripetuti alla frequenza desiderata; tuttavia, ogni volta che si sperimenta un nuovo trattamento, iniziare sempre da un livello base per poi personalizzare l'intensità con il tempo. Raccomandiamo di iniziare con un delicato trattamento "distensivo" al livello 1 e di 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.

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.



Torsione della spalla



Torsione dell'anca