

KÄYTTÖOHJE / BRUKSANVISNING / INSTRUCTIONS

KÄYTTÖKUNTOON ASENTAMINEN / FÖRBEREDELSE / INSTALLATION



1. Aloita taivuttamalla valkoinen osa kaarelle.

1. Att ställa in ryggbåge innan användning, böj den vita delen.

1. Pre-bend the white part into an arc.



2. Aseta pohja lattialla polviasi vasten ja taivuta valkoinen kaari ensimmäiseen asetukseen.

2. Tryck apparaten på golvet mot knäna och böj den vita bågen till den första inställningen.

2. Place the base part on the floor against your knees and bend the white part to first setting.



3. Sen jälkeen aseta toinen pää uraan. Toista sama, mikäli haluat asettaa kaaren eri asetukseen.

3. Tryck den andra änden till spåret. Upprepa om du vill ställa in bågen på en annan inställning.

3. Inset the other end to the base. Repeat in case you want another setting.

KÄYTTÖOHJE / BRUKSANVISNING / INSTRUCTIONS



1. Istu lattialle kaari selän takana.

1. Sitt på golvet med ryggbågen bakom ryggen.

1. Place the stretcher behind your back.



2. Laskeudu selkä kaaren päälle polvien ollessa koukussa.

2. Installera dig i bågen med böjda knän.

2. Lie down gently.



3. Mikäli haluat enemmän venytystä, voit nostaa kätesi vartalon jatkoksi.

3. Om du vill ha mer stretch lyft armar som en förläggning av kroppen.

3. Gently stretch back.

3 KAAREVUUSASETUSTA / 3 VINKEL INSTÄLLNING / 3 LEVELS



1. Aloita käyttö matalimmalla asetuksella.

1. Börja med den lägsta inställning.

1. Start with moderate stretching.



2. Säädä kaari korkeammalle tarvittaessa.

2. Justera inställningen vid behov.

2. Greater stretching for intermediate users.



3. Korkein asetus on tarkoitettu jo pidempään käyttäneille.

3. Den högsta inställningen är avsedd för dem som har använt bågen en längre tid.

3. Maximum stretching for advanced users.