

KÄYTTÖOHJE / BRUKSANVISNING / INSTRUCTIONS

KÄYTTÖKUNTOON ASENTAMINEN / FÖRBEREDELSE / INSTALLATION



1. Aloita taivuttamalla kaarta.

1. Att ställa in nackbåge innan användning, böj bågen.

1. Pre-bend the white arc.



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

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

2. Place the base part on the floor against your knees and bend the arc 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. Aseta kaari selän taakse ja laskeudu hitaasti alas.

1. Placera bågen bakom ryggen och gå långsamt ner.

1. Place the stretcher behind your back and lie down gently.



2. Paranna asentoasi mieltymyksesi mukaan.

2. Förbättra din hållning vid behov.

2. Improve your position if needed.



3. Nouse varovaisesti mielellään kyljen kautta.

3. Stig försiktigt upp.

3. Sit up gently and rest for a while.

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.