



Käyttöohje kevyelle Bac Trac-laitteelle



Aseta laite vuoteelle ja käy itse sen päälle. Kiinnitä lannevyö vyötärösi ympärille. Ota kiinni kahvoista ja työnnä kohti jalkoja niin, että tunnet venytyksen alaselässä. Polvet voit pitää koukussa tai suorana tuntemusten mukaan. Lannevyöstä kehikkoon lähtevän hihnan pituutta säätelemällä voit muuttaa kehikon etäisyyttä niin, että se on käsillesi sopiva ja venytys tuntuu selässä.

Venytä 5 – 15 sekuntia, 5 – 10 kertaa.
Tee venytys 2 – 5 kertaa päivässä.

Huomioitavaa:

Mikäli oireet lisääntyvät (esim. säteily alaraajaan), on venytys syytä keskeyttää ja ottaa yhteyttä laitteen lainanneeseen fysioterapeuttiin.