




-  Lockern Sie vor der Benutzung des BodyStretchers Rücken, Arme und Beine.
-  Konsultieren Sie bei Unsicherheiten zur Benutzung Ihren Arzt oder Therapeuten.
-  Legen Sie nach jeder Benutzung des BodyStretchers eine kurze Ruhephase ein.

Problem	mögliche Ursache	Empfehlung
Beim Einstieg öffnen sich die Fusspolster zu wenig.	<ul style="list-style-type: none"> - zu hoher Schuhabsatz - dicke Fussbekleidung 	<ul style="list-style-type: none"> - Benutzen Sie den BodyStretcher ohne Schuhe.
Gerät kann nicht in der Höhe verstellt werden.	<ul style="list-style-type: none"> - Das Gerät befindet sich nicht in der Ausgangsstellung. 	<ul style="list-style-type: none"> - Richten Sie sich ganz auf. Eine Höhenverstellung ist nur im Stand möglich.
Die Drehgriffe sind nicht in Reichweite („Arme sind zu kurz“).	<ul style="list-style-type: none"> - Das Gerät ist zu hoch eingestellt. - Die Hebel sind nicht in Ausgangsposition. 	<ul style="list-style-type: none"> - Senken Sie das Gerät auf Achselhöhe. - Greifen Sie zuerst den einen Hebel, dann den zweiten.
Drehgriffe rasten nicht sauber ein und überspringen bei Belastung.	<ul style="list-style-type: none"> - Die Drehgriffe waren beim Einrasten nicht vollständig gelöst. 	<ul style="list-style-type: none"> - Drehgriff nach dem Einrasten in dieser Position belassen (gelöst). - Die Drehgriffe nur in unbelastetem Zustand betätigen und ganz einrasten lassen.
grosser Kraftaufwand beim Beugen	<ul style="list-style-type: none"> - Das Gerät ist zu hoch eingestellt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Senken Sie das Gerät auf Achselhöhe. - Lehnen Sie sich ganz nach vorne.
grosser Kraftaufwand beim Aufrichten	<ul style="list-style-type: none"> - Bügel sind nicht am unteren Anschlag. - Zu Beginn wurde das Gerät zu tief eingestellt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Vor dem Wiederaufrichten die Bügel etwas weiter unten einrasten (Arme weniger anwinkeln).
keine oder zu wenig Wirkung beim Stretch-Vorgang	<ul style="list-style-type: none"> - Armposition ist nicht optimal. - Oberkörper kann nachrutschen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ellenbogen ganz nach aussen richten - rutschfeste Kleideroberfläche - Antirutschunterlage verwenden (Handtuch usw.)
schmerzende Druckstellen im Brustbereich während des Stretch-Vorgangs	<ul style="list-style-type: none"> - Die Arme sind zu wenig angewinkelt. - Die Ellenbogen lagern nicht auf dem Polster. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ellenbogen sollten möglichst aussen auf dem Polster aufliegen. - Arme anwinkeln - Druck mehr auf die Arme verteilen
zu schnelles Absinken beim Stretch-Vorgang (nach vorne kippen)	<ul style="list-style-type: none"> - Beide Drehgriffe wurden gleichzeitig gelöst. - Gerät wurde zu Beginn zu tief eingestellt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegen Sie die Griffhebel immer nacheinander bis zum nächsten Einrasten.