



Dr. Michael Ho

Perfectback™ **Rest**

Instruksjonsveiledning



Innholdsfortegnelse

Hilsen fra Michael Ho	2
Hvem kan bruke produktet	3
Bruk: Ulike funksjoner:	
Perfekt støtte og velvære	4 - 6
Perfekt ryggmassasje	7
Perfekt strekk i ryggen	8
Perfekte situps	9
Forholdsregler	10
Vedlikeholdsinstrukser	11
Kundeservice	11

Egne patenter for funksjon og design i USA, Canada, EU, Kina, Japan, Korea, Taiwan, Hong Kong, India, Mexico, Russland, Indonesia, Australia, Sør-Afrika, Thailand og andre land. Våre patenter og varemerker vil bli håndhevet. Brudd på patent regler kan straffes med beslagleggelse av produkt, med bøter eller fengsel.

Hilsen fra Michael Ho

Kjære venner, pasienter og kunder!
Hjertelig takk for at du har valgt å bruke
mitt produkt Dr. Ho's PerfectBack Rest.

Å sitte lenge kan være belastende og
skadelig for kroppen, særlig hvis du ikke
har god nok støtte i ryggen.



Mye stillesitting belaster muskler, ledd og skivene mellom
ryggvirvlene. Dårlig holdning kan hemme
lungekapasiteten, pusten og blodsirkulasjonen. Er
mellomgulvet sammenpresset, kan det trykke på indre
organer og dermed være skadelig for helsen. Det er viktig
at du ikke sitter for lenge om gangen. Når du først sitter,
bør du derfor ha en riktig og behagelig sittestilling. Jeg
håper mitt nyskapende produkt gjør at du kan sitte mer
behagelig, og at du får mindre trykk og belastninger i
nakke, skuldre og korsrygg.

Jeg ønsker deg et liv med god helse!

Email: DrHo@DrHoNow.com

Dr. Michael Ho.

Hvem kan bruke produktet

Dr. Ho's Perfect BackRest er utformet for å støtte ryggraden så den beholder sin naturlige svai. En god holdning er viktig for helsen. Det bidrar også til at du får mindre smerter langs hele ryggraden.

Følgende personer vil kunne ha nytte av å bruke Dr. Ho's PerfectBack Rest:

1. **Tenåringer.** Unge mennesker bør bruke PerfectBack Rest så ryggraden får den justeringen og støtten den trenger i vekstfasen. Vi ønsker at alle unge skal få en god holdning og en sunn ryggrad når de blir voksne.
2. **Mennesker med kroniske ryggsmarter.** Dr. Ho's PerfectBack Rest kan bidra til å minske smerter og anspenhet langs ryggraden.
3. **Mennesker med kroniske smerter og spenninger i nakke og skuldre.** En god holdning kan bidra til å minske smerter og anspenhet i rygg og nakke.
4. **Sjåførere og passasjerer.** Alle som kjører bil eller tar fly i flere timer, bør bruke Dr. Ho's PerfectBack Rest mens de er på reisefot.
5. **Kontoransatte foran datamaskin, eller de som sitter mye krumbøyd.** Alle som har en jobb der de sitter i en statisk stilling, bør bruke Dr. Ho's PerfectBack Rest på setet for å få støtte for en riktig holdning, og strekke ut ryggraden og slappe av når de kommer hjem.
6. **Mennesker som er stresset og ansente.** Bruk Dr. Ho's PerfectBack Rest til å massere bestemte akupressurpunkter langs ryggraden og spenne av triggerpunkter og muskelknuter som er forbundet med stress.
7. **Mennesker i 40-50 årene og eldre.** Dr. Ho's PerfectBack Rest bør brukes daglig på stolen for å bidra til en god holdning. Den bør også benyttes daglig på gulvet til utstrekking av ryggraden og for å motarbeide tyngdekraftens virkning på holdningen. Det kan gjøre deg mindre sammensunket etter hvert som du blir eldre.

Perfekt støtte og velvære (hjemme og på kontoret)



Hvis du vil ha en god og behagelig støtte for ryggraden, kan du sette PerfectBack Rest på stolen hjemme, på kontoret eller i bilsetet. Det trengs én PerfectBack Rest til hvert sete. PerfectBack Rest gjør at du kan sitte oppreist, puste lett, smile og føle at du har det bra.

Perfekt støtte og velvære (under reisen)



Bruk puten for ekstra velvære under kjøring.

Perfekt støtte og velvære



Pute til sjåførere og passasjerer.

Dr. Ho's PerfectBack Rest har også ei pute beregnet til bruk i bil. Puten kan festes på PerfectBack Rest så ryggstøtten blir enda mer behagelig for sjåførere og passasjerer. Uten puten kan det kanskje synes at akupressur knottene er for harde når ryggen presser mot dem for en lang tid. Denne puten kan enkelt festes og tas av igjen ved hjelp av de fire gummipluggene. Når du bruker Dr. Ho's PerfectBack Rest på kontoret, kan du prøve den med og uten puten. Finn ut om du synes ryggstøtten er mest behagelig med puten eller uten, og velg hva du vil bruke. Våre studier viser at de fleste foretrekker å bruke Dr. Ho's PerfectBack Rest uten puten på stoler hjemme og på kontoret, men at de helst vil ha puten i bilen og på fly.

Slik TAR DU AV puten: Dra alle fire gummipluggar ut av PerfectBack Rest.

Slik FESTER du puten: Sett puten på PerfectBack Rest med stoffetiketten vendt ned. Fest de fire gummi knottene ved å trykke på hodet og dra i tappene til den vide delen glir gjennom hullet på PerfectBack Rest og låses på plass.

Perfekt ryggmassasje



Vil du ha en super ryggmassasje, kan du bare lene deg tilbake og gni ryggen sakte mot akupressurkulene. Kjenn at spenningene gir seg og knutene løses opp. Deilig akupressur for såre muskler!

Perfekt strekk



MERK: Dra i Perfectback Rest til den hviler mot baken før du legger deg ned.



Du får gitt ryggraden en skikkelig strekk hvis du bruker PerfectBack Rest til å ligge på. Plasser den på gulvet eller i sengen, legg deg ned på den og ta armene over hodet. Slapp av i kroppen, pust langsomt og føl effekten av at du strekker ut og forlenger ryggraden. Fortsett med å puste langsomt og kjenn på massasjen og hvordan du løsner opp i spente muskler. Den første uken bør du strekke ut ryggraden 15 minutter en gang om dagen så du gradvis venner deg til å ligge utstrakt. Etter den første uken kan du strekke ut ryggraden 30 minutter hver gang, to til tre ganger pr. dag. Da motarbeider du de negative effektene av tyngdekraften, stillesittingen og stresset i hverdagen. Det kjennes helt fantastisk og er enkelt å gjøre!

MERK: Når du er ferdig med å strekke ut, ruller du sidelengs ut av PerfectBack Rest og reiser deg opp.

Perfekte situps (med valgfri situp-pakke)



MERK: Dra i Perfectback Rest til den hviler mot baken før du legger deg ned.

Vil du gjøre perfekte situps, kan du bruke PerfectBack Rest til å støtte korsryggen mens du gjør situps og øvelser for å styrke kjernemuskulaturen. PerfectBack Rest er laget for å støtte korsryggens naturlige og nøytrale bue. Med en naturlig svai blir trykket på ryggskivene i korsryggen fordelt mer jevnt, noe som anbefales for alle med ryggproblemer. Med PerfectBack Rest får du den støtten du trenger, samtidig som du beskytter korsryggen under situp-øvelser. Hvis du merker ubehag eller smerter mens du trener, må du slutte å bruke produktet.

* Situp-pakke (inneholder ab-stropp og situp-matte) er et valgfritt tilbehør du kan kjøpe fra samme sted som du kjøpte PerfectBack Rest.

Forholdsregler

- Som med alle nye treningsmetoder må du rådføre deg med lege før du utfører perfekte situps eller perfekt strekking, særlig hvis du er gravid eller har en sykdomstilstand i ryggraden eller hjerte-/karsystemet.
- Husk alltid å kontakte lege før du tar i bruk dette eller andre treningsprodukter.
- Kontakt legen hvis du har helseproblemer såsom brudd i ryggraden, alvorlige hjerte-/karsykdommer eller luftveisproblemer, dårlige ryggskiver, kreft, alvorlig grad av benskjørhet eller har nylig blitt operert i ryggen eller magen.
- Hvis du opplever ubehag eller smerter under eller etter bruk av PerfectBack Rest, kan det avhenge av at ryggmuskulene dine er svært stramme. Du bør derfor strekke ryggen langsomt så musklene gradvis venner seg til det. Hvis smertene vedvarer, ta kontakt med legen før du fortsetter å bruke PerfectBack Rest.

Forholdsregler: Får du tiltagende smerter eller ubehag under eller etter bruk av produktet, er det viktig at du rådfører deg med en lege før du gjenopptar bruken.

Instruksjoner for vedlikehold og kundestøtte

Vedlikeholdsinstrukser

Bruk en klut og varmt såpevann til å rense produktet. Produktet må kun lufttørkes med å legge den flatt til den tørker.

Kundeservice

Tvins AB

Web: www.tvins.com

Gi Dr. Ho's din støtte

Lik og følg oss på sosiale medier, og få oppdaterte nyheter og eksklusive tilbud. Anbefal oss også gjerne til venner og familie som du mener kan ha nytte av et produkt fra Dr. Ho's. Takk!



facebook.com/drhonow



youtube.com/drhonow



twitter.com/drhonow



plus.google.com/+Drhonow